

Das ADFC-Magazin für Bremen und umzu

# pedal

SPEZIAL



Bremen  
Bremerhaven  
Osterholz  
Achim

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



rad & touren  
2017

mit **pedal-**  
Gesundheitstipps  
der

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.



Outdoor  
Trekking  
Bergsport  
Freizeit

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

### UNTERWEGS in Bremen

Domshof 14-15  
28195 Bremen

#### Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 9:30 - 19:00 Uhr  
Sa: 9:30 - 18:00 Uhr

### UNTERWEGS Outlet Bremen

Violenstraße 43  
28195 Bremen

#### Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 10:00 - 18:30 Uhr  
Sa: 10:00 - 18:00 Uhr

### UNTERWEGS Orange

Carl-Ronning-Straße 2  
28195 Bremen

#### Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 10:00 - 19:00 Uhr  
Sa: 10:00 - 18:00 Uhr



## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Was ist besser als eine Radtour, um sich frische Eindrücke von der Welt da draußen zu verschaffen? Richtig, eine geführte Radtour mit ADFC-Tourenleitung!

Zum 10. Mal bringt der ADFC Bremen die Sonderausgabe **pedal** **SPEZIAL** **rad & touren** heraus, die auch in diesem Jahr Angebote für fast jeden Tag des Jahres in Bremen, Bremerhaven, Achim, Osterholz-Scharmbeck und umzu beinhaltet.

Sie haben die Wahl: Tages- oder Abendtouren, Reisen, Touren für Kids oder die ganze Familie, für „Flotte“ oder „Schnecken“, für Anfänger und fortgeschrittene „Radtouristen“. In diesem Jahr wollen wir zudem auf das Demenztouren-Angebot unserer speziell ausgebildeten Tourenleiter/innen hinweisen, welches bereits im Mai 2016 begonnen hat und auch 2017 Radtouren für Personen mit beginnender Demenz umschließt. Zu den regelmäßigen Feierabendtouren können Sie weiterhin spontan und ganz unkompliziert in ihrem Stadtteil aufbrechen. Fahren Sie mit – es lohnt sich! Neben den Tourenleiter/innen sind immer noch mehr nette Leute dabei. ADFC- und AOK-Mitglieder fahren übrigens fast immer günstiger. Wollen Sie auch dazu gehören? Eine Beitrittserklärung sowie die ADFC-Kontakte in der Region haben wir auf Seite 78 untergebracht. Die Tourenleiter/innen erzählen Ihnen gerne mehr.

Online finden Sie die Termine stets aktuell im Radtourenportal [www.radtouren-bremen.de](http://www.radtouren-bremen.de) – hier können Sie auch gezielt nach Ihren Lieblingstouren suchen.

Wir bedanken uns bei all jenen, die diesen Radtourenkalender ermöglichten, insbesondere bei den Tourenleiterinnen und Tourenleitern, die sich wieder mächtig ins Zeug gelegt haben. Dankeschön an den Künstler Reynaldo K'akachi, dessen Bild der Bremer Stadtmusikanten wir für den Titel verwenden durften. Dank geht auch an die AOK Bremen/Bremerhaven für die Tipps zum Thema Bewegung und an die zahlreichen Anzeigenkunden.

Viel Spaß auf neuen und (un)bekannten Wegen 2017!



Tobias Wolf  
Vorsitzender  
ADFC Bremen



Jörg Kappmeyer  
Vorsitzender  
ADFC Osterholz



Willi v. der Höhe  
Vorsitzender  
ADFC Achim

## Impressum

**pedal** – Regionales Magazin des ADFC für Bremen und Bremerhaven sowie dem Landkreis Osterholz und der Stadt Achim.

### Herausgeber

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club (ADFC)  
- Landesverband Bremen e. V.,  
Bahnhofplatz 14 A, 28195 Bremen,  
(0421) 51 77 88 2-0, [pedal@adfc-bremen.de](mailto:pedal@adfc-bremen.de),  
[www.adfc-bremen.de](http://www.adfc-bremen.de)  
und die niedersächsischen ADFC-  
Gliederungen Osterholz und Achim.

### ISSN 0934-1161

Heft 1/2017 – SPEZIAL rad & touren 2017,  
Auflage: 10.000 Stück  
Es gilt die Anzeigenpreisliste 2017.

### Beilagenhinweise:

Messe Bremen / DRAUSSEN (Teilaufgabe)

**Redaktion:** Hannah Simon (Verantwortlich  
i.S.d.P.), Brigitte Breyling, Lasse Beckmann,  
Rainer Hamann, Bärbel Knaack

**Anzeigenredaktion:** Hannah Simon

**Layout:** STV

**Titelbild:** Reynaldo K'akachi

Für Mitglieder der herausgebenden ADFC-  
Gliederungen ist der Bezug im Jahresbeitrag  
enthalten.

Nachdruck nur mit Erlaubnis des ADFC  
Bremen.

### Die nächsten **pedal**-Hefte:

Anzeigenschluss Ausgabe 2/17:  
20. Februar, erscheint Mitte April

Anzeigenschluss Ausgabe 3/17:  
24. April, erscheint Mitte Juni



# Inhalt

EDITORIAL, IMPRESSUM	3
MELDUNGEN	5-7
PEDAL-GESUNDHEITSTIPPS DER AOK	8

## RADREISEN UND RADTOUREN:

<b>RADREISEN</b> mehrtägige Touren	9-17
<b>TOURS 4 U</b> Jugendtouren	18
<b>START VIELER TOUREN</b> Die Radstation	19
<b>RADTOUREN-KALENDER 2017</b>	20-71
<b>DER DIREKTE DRAHT</b> Tourenleiter/innen von A-Z	72-73
<b>AGB</b> Allgemeine Geschäftsbedingungen	74
<b>ADFC KOMPAKT</b> Service, Treffpunkte	75
ADFC-Fördermitglieder	76
Mitgliedervorteile	77
ADFC-Beitritt	78
Radstationservice	79



Bauen, klettern, hüpfen, balancieren, Neues ausprobieren, Äpfel in Spiralen schälen, herumtollen, sich bewegen, Butter selber machen ... das alles ist mit bemil möglich.

Das BewegungsErnährungsMobil bringt Abwechslung in Kindergeburtstage, kurze Radtouren und Straßenfeste. bemil ist ein Lastenfahrzeug, das in der Radstation des ADFC am Hauptbahnhof für 25 Euro ausgeliehen werden kann.

Auf dem Titel:



## „Músicos de Bremen“ von Reynaldo K'akachi

Reynaldo K'akachi wurde in Lima, Peru, geboren. Seit 1996 lebt und arbeitet der Künstler in Deutschland und hat 2006 in Bremen seine künstlerische Heimat gefunden. Seine Arbeiten wurden bisher in zahlreichen Einzel- und Gruppenausstellungen in Spanien, Italien, in den USA und in Deutschland gezeigt.

Der Künstler möchte in seinen Werken Geschichten erzählen, die von innen heraus kommen: „Ich male von innen und das Bild entsteht. Ich male nicht, meine Seele malt.“ Vielleicht ist das die Erklärung, warum in den Arbeiten immer wieder die Motive von Vergangenheit und Gegenwart – von alter und neuer Heimat zu finden sind. Immer wieder zeigt sich Reynaldo K'akachi als Wanderer und Künstler zwischen den Welten. Seit Reynaldo K'akachi in Bremen lebt und arbeitet, tauchen in seinen Bildern immer wieder die Bremer Stadtmusikanten auf. Auch Fahrräder mischen sich mit Elementen und Symbolen der Azteken, Inkas und Mayas – Hommage und Erinnerung an die alte Heimat. Die Verbindung zur neuen Heimat wird doppelt deutlich in seiner Aussage: „Ich bin verliebt in Bremen.“

Weitere Informationen über den Künstler:  
[www.kakachi.de](http://www.kakachi.de)

## Neue Ausgabe Der Radurlaubs- planer: „Deutsch- land per Rad entdecken“

Im Februar 2017 erscheint die druckfrische 11. Ausgabe von „Deutschland per Rad entdecken“. Auf 84 Seiten werden handverlesene Routen und Regionen mit Übersichtskarte, Streckeninfos, Sehenswürdigkeiten, Karten- und Literaturempfehlungen, Tipps zur Bahn-Anreise sowie Kontaktdaten der Tourismus-Organisationen vorgestellt.



Der beliebte Planer bietet jede Menge Inspiration für Radtouristen: Ob gemütlich auf beliebten Klassiker-Routen entlang der Elbe, Donau, Weser und Mosel oder auf kultureller Entdeckungstour auf der Romantischen Straße oder im Ruhrgebiet, hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Fünf Sterne ADFC-Qualitätsradrouten wie der Klassiker im „Lieblichen Taubertal“ oder die Schlossparkrunde im Allgäu dürfen natürlich nicht fehlen.

Im Magazinteil gibt es nützliche Tipps zur Vorbereitung und Organisation einer Radreise, ob für den Radurlaub mit Kindern oder für die Radreise per Elektrofahrzeug.

Die Broschüre ist in den ADFC-Geschäftsstellen und bei vielen Fahrradhändlern erhältlich. Dank E-Paper können Interessierte die Broschüre auch mobil durchblättern. Im Februar wird der neue Internetauftritt online gehen. Er bietet zusätzliche Serviceangebote und liefert noch mehr Inspiration für die nächste Radreise.

Die Deutsche Zentrale für Tourismus wirbt auf [www.germany.travel](http://www.germany.travel) für das Radreiseland Deutschland und präsentiert ausgewählte Routen aus „Deutschland per Rad entdecken“ für Radtouristen aus dem Ausland in acht Sprachen.

## Mobiles Angebot für den Radurlaub Bett+Bike App und Verzeichnis 2017

Auch 2017 können Radurlauber bei der Suche nach fahrradfreundlichen Übernachtungsbetrieben bei Bett + Bike fündig werden. Hierzu können sie die Bett+Bike-Übersichtskarte sowie und die Bett+Bike-App fürs Smartphone nutzen. Die kostenlose Übersichtskarte zeigt alle Orte in Deutschland, die mindestens einen Bett+Bike-Gastbetrieb oder -Campingplatz besitzen. Zudem bietet sie viele Informationen rund um Bett+Bike und die touristischen Produkte des ADFC.



Über die Bett+Bike-App für Android- und Apple-Smartphones finden Nutzer auf mobilen Endgeräten zu Hause oder unterwegs Bett+Bike-Gastbetriebe in Deutschland, Österreich, Luxemburg, Dänemark und Ostbelgien. Die App beinhaltet tagesaktuelle Daten, und der Nutzer erhält damit topaktuelle Suchergebnisse.

Enthalten sind auch Betriebe, die das Label „Bett+Bike Sport“ tragen. Sie berücksichtigen die besonderen Bedürfnisse von Rennrad- und Mountainbikefahrern.

Die Kombination der Medien – von der Bett+Bike-Karte über die App und die Bett+Bike-Internetsuchmaschine bis zu diversen Verlagsprodukten, in denen Bett+Bike-Gastbetriebe veröffentlicht werden – macht Bett+Bike für jeden Radfahrer erreichbar. [www.bettundbike.de](http://www.bettundbike.de).



Samstag, 29. April 2017  
Jazzahead!  
ADFC-Touren durch  
die Clubnacht

In Kooperation mit der Messe Bremen bietet der ADFC geführte Radtouren durch die Jazzahead!-clubnight an. ADFC-Tourengeui-

des führen durch die Nacht. Zur Wahl stehen unterschiedliche musikalische Routen! Alle Touren starten an der Messehalle 7 zwischen 17 und 18:30 Uhr, genaue Zeiten und Routen gibt es als Einzel-Tourentermine – sobald nähere Einzelheiten feststehen. Bei einer der Late-night Optionen klingen schließlich alle Touren aus. ADFC-Mitglieder erhalten das Ticket zur clubnight zum ermäßigten Preis für voraussichtlich 20 statt 25 Euro (Verkauf am Start der Touren).

**Anmeldung bis 27. April, Infos: [www.rad-touren-bremen.de](http://www.rad-touren-bremen.de), [jazzahead@adfc-bremen.de](mailto:jazzahead@adfc-bremen.de), Programm: [www.jazzahead.de/festival/jazzahead-clubnight/](http://www.jazzahead.de/festival/jazzahead-clubnight/)**



FOTO: Messe Bremen/Jan Rathke

**Samstag/Sonntag, 11. & 12. März 2017**  
**Aus RAD + OUTDOOR wird DRAUSSEN**  
Am Wochenende vom 11. und 12. März startet die DRAUSSEN in die neue Rad- und Freizeitsportsaison: Zum 20. Geburtstag schenkt sich die RAD + OUTDOOR, die Messe für Trends, Neuheiten und Unverzichtbares rund um Sport und Spaß im Freien, einen neuen Namen.

Neue Räder braucht das Land? Kein Problem: Bei der DRAUSSEN testen kleine und große Radler die neuesten Modelle auf verschiedenen Parcours, Händler bieten Zubehör und Ausrüstung für Räder und Fahrer an, Veranstalter informieren über Aktivurlaube und Interessierte absolvieren Fahrtechniktrainings.

Der ADFC Bremen wird erneut die Betreuung eines Kinder- und Jugend-Parcours übernehmen sowie mit einem Kooperationsstand mit der AOK vertreten sein.

**Öffnungszeiten: täglich von 10 bis 18 Uhr**  
**Eintritt: 9 Euro, ermäßigt (ADFC-Mitglieder): 7,50 Euro; das Ticket gilt auch für die PASSION Sports Convention**  
**[www.draussen-bremen.de](http://www.draussen-bremen.de)**



### Neues Touren-Angebot Radfahren für Menschen mit beginnender Demenz

Seit dem Frühjahr 2016 gibt es in Bremen ein neues Tourenangebot: Begleitendes Radfahren für Menschen mit einer beginnenden Demenz.

Bremen ist eine radfahrerfreundliche Stadt und bietet vielfältige Möglichkeiten für Radtouren in die Natur auf gut ausgebauten und dennoch ruhigen Wegen. Und Menschen mit Demenz tut die Bewegung in der Natur und das Zusammensein mit anderen Menschen gut. Warum diese beiden Aspekte nicht verbinden? Auf Initiative von Elisabeth Kammeyer, Mitarbeiterin der Bremer Heimstiftung, haben sie und die vier ADFC-Tourenleiter/innen Wolfgang Reiche, Sylvia und Ronald Schelb sowie Carmen Vogel sich entschlossen, in Bremen Radtouren speziell für Menschen mit beginnender Demenz anzubieten. Sie haben sich beim Verein Leben mit Demenz - Alzheimergesellschaft Kreis Minden-Lübbecke e.V., der in Kooperation mit dem ADFC Kreisverband Minden-Lübbecke e.V. schon seit 2009 unterschiedliche Radtouren und Radreisen für Menschen mit Demenz anbietet, in Theorie und Praxis ausbilden lassen.

Mit den Erfahrungen und dem Elan aus dieser Qualifizierung wurde schon im Mai 2016

zur ersten von sechs begleiteten Fahrradtouren eingeladen. Hierbei sollten praktische Erfahrungen gesammelt und getestet werden, ob so ein Angebot auch in Bremen angenommen würde.

Die Strecken wurden von den Tourenleiter/innen sehr sorgfältig geplant, denn stark befahrene Straßen und unübersichtliche Kreuzungen galt es zu vermeiden. Die Touren führten bei angepasstem Tempo bis zu 20 Kilometer weit in die Bremer Randgebiete. Wie bei fast allen ADFC-Touren war auch hier die Einkehr in ein Café oder in eine Eisdielen eine willkommene Unterbrechung.

Den Tourenleiter/innen war es wichtig, erst einmal mit einer kleinen Gruppe zu beginnen. Die Gruppengröße wurde auf fünf Betroffene und fünf begleitende Angehörige beschränkt. So war es besser möglich, einen persönlichen Kontakt herzustellen und die Betroffenen aufmerksamer zu begleiten. Denn ein Ziel war es auch, die Angehörigen zu entlasten und so auch ihnen genussvolle Radtouren zu ermöglichen.

Neben der sorgfältigen Routenauswahl waren die Tourenleiter/innen mehr als sonst gefordert. Die Betreuung einzelner Teilnehmer/innen verlangte viel Aufmerksamkeit: Neben der üblichen Tourenleitung und dem rückwärtigen Absichern, vorausschauendes Fahren, persönliche Ansprache, großzügige Zeitplanung, Nebenherfahren, da wo es die Wege zuließen, um ins Gespräch zu kommen und Bedürfnisse zu erkennen (Durst, Hunger, WC-Besuch, Erschöpfung). Darum ist es notwendig, dass immer mehrere Tourenleiter/innen und weitere Personen die Gruppe begleiten. Die Touren haben dem Tourenleitungsteam viel Freude bereitet, bereichert und darin bestärkt, das Angebot auch 2017 fortzuführen. Gestartet wird zwischen Mai und Oktober immer am 2. Dienstag im Monat um 15:30 Uhr. Die Startpunkte wechseln: Radstation am Hauptbahnhof, Neustadtbahnhof, Weserwehr und Horn-Lehe. Der genaue Ort wird jeweils bei der Anmeldung bekannt gegeben. Die Touren dauern ca. 3 Stunden und werden im gemächlichen Tempo von 14-16 km/h gefahren. Sie sind kostenlos.

Anmelden kann man sich jeweils bis zum

Montag vor der Tour bei Elisabeth Kammeyer, Tel. (0421) 3349-111, E-Mail: [elisabeth.kammeyer@bremer-heimstiftung.de](mailto:elisabeth.kammeyer@bremer-heimstiftung.de).

**Übrigens: Der neue ADFC-Arbeitskreis „Radfahren mit Demenz“ sucht noch interessierte Personen, die bei den Touren als Begleiter/innen aktiv werden möchten.**

25. Juni 2017

### Tour de Natur - Save the date!

Zum 13. Mal startet die Tour de Natur am Roland-Center und zeigt in Bremen: Radfahren ist gut für die Fitness, eine Verjüngungskur und gleichzeitig ein Beitrag für den Klimaschutz. Gemeinsam mit vielen hundert Radfahrer/innen wollen das Centerteam und die ADFC-Radtourenleiter/innen die gute Luft und eine super Stimmung genießen!

**Details zu Uhrzeit, Ablauf, etc. werden, sobald beschlossen, auf unserer Webseite zu finden sein: [www.adfc-bremen.de](http://www.adfc-bremen.de)**

**Zweirad-Center**  
**H-P JAKST**  
Davoser Straße 67 - 69  
28325 Bremen-Osterholz  
Telefon (0421) 40 45 55  
[www.zweirad-jakst.de](http://www.zweirad-jakst.de)

Verkauf  
Service  
Beratung  
Fahrrad-Codierung  
Teststrecke im Obergeschoss

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

**BICO PLUS**



## ALPEN für weniger Stress im Arbeitsalltag

Acht Stunden gearbeitet, die ganze Zeit im Stress und am Ende des Arbeitstages doch nicht wirklich viel geschafft? Tage wie diese frustrieren und nagen an den Reserven. Helfen kann ein besseres Zeitmanagement.

„Wer den Umgang mit der Zeit selbst gestalten möchte, braucht im Arbeitsleben eine Strategie, wie er die verfügbare Zeit sinnvoll nutzt“, sagt Dr. Dieter Bonitz, Diplom-Psychologe im AOK-Bundesverband. Dafür gilt es zunächst Dinge zu erkennen, die Zeit stehlen. Für den AOK-Experten sind das vor allem Unterbrechungen im Arbeitsablauf. Er rät dazu, ungestörte Arbeitsphasen bewusst einzuplanen und dabei auch das Telefon einfach mal klingeln zu lassen, eingehende E-Mails zu ignorieren und die Tür zu schließen. „Hin und wieder muss man freundlich aber bestimmt Nein sagen“, so der Psychologe.

Eine einfache Formel für sinnvolles Zeitmanagement sieht Dr. Bonitz in der so genannten **ALPEN**-Methode. Das **A** steht für Aufgaben notieren. Hinter dem **L** verbirgt sich Länge schätz-

zen – und zwar für jede einzelne Aufgabe.

**P**ufferzeiten sollen Raum für unvorhergesehene Aufgaben schaffen. Das **E** steht dann für die Entscheidung, in welcher Reihenfolge Aufgaben abgearbeitet werden sollen. Übrig bleibt das **N** für Nachkontrolle und für eine Bilanz am Ende des Arbeitstages. „Es motiviert zu sehen, was man alles geschafft hat“, verspricht er. „Sind Punkte übrig, sollte man sich fragen, warum das so ist, und ob sich die Aufgabe auf den nächsten Tag schieben lässt.“

Zeitmanagement, so sagt Dr. Bonitz, ist Selbstmanagement. Das gelinge nicht von jetzt auf gleich. „Es bedarf andauernder Übung, damit es Früchte trägt.“ Als Katalysator wirkt Bewegung und regelmäßige Entspannung – am besten schon auf dem Weg zum Büro oder von dort nach Hause. Gelegenheit dazu bietet die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ vom ADFC und der AOK Bremen/Bremerhaven, die am 1. Mai in ihre nächste Runde geht.

Infos: [www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de](http://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de)

Stefanie Waterkamp

### Vorteil für AOK-Mitglieder bei ADFC-Radtouren

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

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

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

## Die ADFC-Radreisen 2017 Mehr- und Wochenendtouren



Willkommen bei den Radreisen und Mehrtagestouren des ADFC! Sie möchten gern mit dem ADFC auf Tour gehen? Dann empfehlen wir Ihnen sich frühzeitig anzumelden und nicht bis zum Anmeldeschluss zu warten. Obwohl dieser oft bis zu zwei Monate vor Reisebeginn liegt, kann die Reise schon früher

ausgebucht sein. Bei einem Rücktritt sind je nach Zeitpunkt die Reisebeiträge (abzüglich eingesparter Aufwendungen) anteilig zu zahlen. Im Übrigen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf Seite 74. Die Legende und alle Kontaktdaten der Tourenleiter/innen finden Sie im Überblick auf den Seiten 72-73.

Dienstag, 11. bis Donnerstag, 13. April 2017

HB

**Fast Bikes & Slow Food**

N 60 km ⌚ 3 Tage 🚲 14-16 km/h

Der Frühling ist da und wir gehen wieder auf Radtour! Auf der ersten Tour im Jahr starten wir mit Schwung und leerem Anhänger Richtung Urwald im Hasbruch. Unterwegs entscheiden wir gemeinsam, was wir essen wollen und füllen an verschiedenen Orten unseren Anhänger mit Lebensmitteln, die wir am Abend im Naturfreundehaus zu einem leckeren Mahl zubereiten. Natürlich bleibt viel Zeit, um die Wintermüdigkeit im Urwald wegzuspielen und unterwegs Neues zu entdecken. Die Tour ist für Kinder ab 8 Jahren geeignet.

**Reiseleistungen:** Tourenleitung, Unterkunft und Verpflegung. Lunch für den ersten Tag bringen die Teilnehmer bitte selber mit.

**Anmelden bis:** Freitag, 31. März 2017**Start:** Stadtteilmfarm Huchting, Am Sodenmatt 15, 28259 Bremen**Kosten:** 35 Euro (Gefördert durch "Bingo! Die Umweltlotterie")**Kontakt:** Markus Hübner, ADFC Bremen  
Tel. 0421-517 78 82 62  
markus.huebner@adfc-bremen.de

Mittwoch, 3. bis Montag, 8. Mai 2017

HB

**Entlang der Eder-, Schwalm- und Fulda durch Nordhessen**

N 350 km ⌚ 6 Tage 🚲 16-18 km/h

Von Kassel aus geht es in das Kurhessische Bergland nach Fritzlar, wo für 2 Nächte Quartier bezogen wird. Entlang der Eder folgt ein Abstecher zur Edertalsperre mit seiner imposanten 48m hohen Staumauer. Weiter durch über Alsfeld in die Barockstadt Fulda mit ihrem eindrucksvollen Dom, dem Stadtschloss und der Michaelskirche. Die Erlebnisregion Mittleres Fuldatal bietet neben ihrer abwechslungsreichen Landschaft auch eine Menge Sehenswürdigkeiten. In den mittelalterlichen Fachwerkstädten a. d. Fulda und Melsungen wähnt man sich in der Zeit von Rittern und Königen. Ab Kassel mit der Bahn nach Bremen zurück.

**Reiseleistungen:** 5 Ü/F im DZ von guten Hotels, Hin- und Rückreise per Bahn, Führungen, ADFC-Tourenleitung, Versicherungsschein

**Anmelden bis:** Sonntag, 5. März 2017**Start:** ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen**Kosten:** 449 Euro, ADFC-Mitglied 425 Euro**Kontakt:** Heinz Grevenstette, ADFC Bremen

Tel. 0421-65 32 34

heinz.grevenstette@adfc-bremen.de

Mittwoch, 10. bis Donnerstag, 18. Mai 2017

HB

**Radpilgerfahrt zu Stätten der Reformation an Unstrut und Saale I**

N 235 km ⌚ 9 Tage 🚲 14-16 km/h

Eine Reise in Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk Bremen. - Eine Perlenkette geschichtsträchtiger Orte ist auf der schönen Tour entlang der Unstrut und Saale bis nach Halle zu entdecken. Im Mittelpunkt der Radpilgerfahrt stehen Städte wie Mühlhausen und Naumburg, Burgen und Dörfer, die den mit Bauernkriegen, Predigten und intellektuellen Disputen markierten Aufbruch in die bürgerliche Epoche symbolisieren. Unter dem Kürzel Reformation stehen mit Thomas Münzer die gesellschaftlichen Konflikte zwischen Bauern und Adel, mit Martin Luther die Frage nach der Freiheit des Einzelnen im Verhältnis zur überkommenen Glaubensordnung auf der Tagesordnung. Anlässlich des Thesenanschlags Martin Luthers vor 500 Jahren führt diese Radreise zu Spuren der Reformationszeit.

**Reiseleistungen:** An- u. Abreise mit der DB, 8 ÜF im DZ in radfreundlichen Hotels, Gasthöfen, JHs o.ä., Fahrpreise, Reisesicherungsschein, Reiseleitung. Eintrittsgelder nicht enthalten. EZ soweit verfügbar. EZ-Zuschlag 93,- Euro. Vortreffen. Kleine Änderungen im Reise- und Zeitverlauf sind möglich.

**Teilnehmerzahl:** min. 8 / max. 10 Pers.**Anmelden bis:** Dienstag, 28. Februar 2017**Start:** ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen**Kosten:** 662 Euro, ADFC-Mitgl. 626 Euro**Kontakt:** Uwe Henrion, ADFC Bremen

Tel. 0421-44 48 80

uwe.henrion@adfc-bremen.de

Sonntag, 20. bis Sonntag, 21. Mai 2017

HB

**MTT mit Übernachtung und Spargelessen in Frankenfeld/Bosse.**

N 120 km ⌚ 2 Tage 🚲 14-16 km/h

Unsere Rad-Tour führt uns vom Rathausplatz in Achim entlang der Weser bis Verden. Ab da radeln wir östlich der Aller über Otersen, Groß Häuslingen, Böhme, Bierde, Rethem bis Frankenfeld/Bossen auf der westlichen



FOTO: Manfred Terhardt

Seite der Aller, immer in der Nähe der Aller und entdecken eine vielfältige Landschaft. Wiesen und Weiden der ebenen Marschlandschaft wechseln sich mit walddreichen Geestrücken ab. Im Allerhof übernachten wir und werden uns beim gemütlichen Beisammensein mit Spargel satt essen. Am nächsten Morgen geht's am Westufer der Aller zurück bis Rehthum von hier weiter über Hämelhausen nach Eystrup zum Überqueren der Weser in Hoya. Wir folgen ab hier dem westlichen Weserradweg über Wienbergen, Magelsen, Oeste, Inschedede und zurück nach Achim, wobei wir noch eine Café-Pause einlegen werden.

**Reiseleistungen:** Organisation und Tourenleitung, Reisesicherungsschein, 1 x Übernachtung im DZ.F, Spargelessen satt.

**Anmelden bis:** Montag, 1. Mai 2017**Start:** Rathausplatz, 28832 Achim**Kosten:** 104 Euro, ADFC-Mitgl. 96 Euro**Kontakt:** Fred Laackmann, ADFC Bremen

Tel. 04235-94 37 77

fred.laackmann@adfc-bremen.de

Mittwoch, 24. bis Sonntag, 28. Mai 2017

HB

**Feen radeln im Feen-(Spreewald)**

N 220km ⌚ 5 Tage 🚲 16-18 km/h

Der Feenwald, so wird der Spreewald auch genannt, wird über Himmelfahrt von radelnden Feen (nur Frauen) besucht. Vom Standort Lübbenau aus, gewohnt wird in einem kleinen Frühstückshotel, werden (Aus-) Flüge in die interessante Umgebung unternommen. Am Abend dann, wenn die Nebel aufsteigen, ... aber da lasst

euch überraschen. Nur so viel: Wir besuchen die slawische Siedlung „Stary Lud“ (das alte Volk) und lassen uns an den „Cottbusser Ostsee“ führen. Die Streckenführung ist kaum hügelig, dafür ist das Tempo ein bisschen flotter.

**Reiseleistungen:** ADFC-Tourenleitung, Versicherungsschein, An- und Abreise mit der DB, 4 Ü/F im DZ im Hotel, ein Museumseintritt und zwei Führungen.

**Anmelden bis:** Mittwoch, 1. März 2017**Start:** Hauptbahnhof, Bremen**Kosten:** 405 Euro, ADFC-Mitgl. 385 Euro**Kontakt:** Carmen Vogel, ADFC Bremen

Tel. 0421-23 25 66 (AB)

carmen.vogel@adfc-bremen.de

Mittwoch, 24. bis Sonntag, 28. Mai 2017

HB

**Kulturelle Landpartie im Wendland**

N 250-300 km ⌚ 5 Tage 🚲 16-18 km/h

Die Kulturelle Landpartie (kurz KLP) findet bereits zum 28. Mal statt. Wendländische Künstler und Handwerker öffnen zwischen Himmelfahrt und Pfingsten ihre Werkstätten und Ateliers und präsentieren ihre Arbeiten. Dazu findet ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm statt mit Angeboten für jeden Geschmack. Neben den zahlreichen Ausstellungs- und Veranstaltungsorten, den sogenannten WUNDE(R)PUNKTE zwischen Gorleben und Kamerun, werden einige malerische Rundlingsdörfer aufgesucht. Weitere Informationen gibt es bei Anmeldung bzw. auf Anfrage.

**Anmelden bis:** Sonntag, 9. April 2017**Start:** ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14 a, Bremen**Kosten:** 35 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 15 Euro**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Tel. 0421-68 52 47 91

karl-heinz.boettjer@adfc-bremen.de

Donnerstag, 25. bis Sonntag, 28. Mai 2017

HB

**Bahntrassenradeln im Münsterland**

N 180 km ⌚ 4 Tage 🚲 14-16 km/h

Was dem einen eine Freude, ist dem anderen ein Leid: Wenn eine Bahnstrecke stillgelegt und darauf ein Radweg angelegt wird, blutet den Eisenbahnfreunden das Herz, aber die Radfahrer freuen sich. So gibt es im westlichen Münsterland gleich mehrere solcher Bahntrassen auf denen idyllische Radwanderwege abseits des motorisierten Verkehrs entstanden sind. Diese



werden an drei Tagen befahren und an einem weiteren Tag gibt es einen Ausflug in die Baumberge. Es sind Hügel, die keine große Anstrengung erfordern.

**Reiseleistungen:** Bahnfahrt Bremen - Rheine und zurück, einschl. Fahrrad, 4 x Ü/HP (Frühstücksbuffet und abends 4-Gang-Menu) im DZ im \*\*\*Hotel in Steinfurt (kein EZ-Zuschlag), Organisation und Tourenleitung, Sicherungsschein

**Anmelden bis:** Donnerstag, 13. April 2017

**Start:** ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen

**Kosten:** 298 Euro, ADFC-Mitglieder 282 Euro

**Kontakt:** Renate und Manfred Terhardt-Britz, ADFC Bremen, Tel. 0441-59 44 11 27

manfred.terhardt@adfc.de

Freitag, 2. bis Montag, 5. Juni 2017

HB

## Ruhr - Rhein - Römer - Ruhrpott

260 km 4 Tage 16-18 km/h

Über Pflingsten radeln wir durch das landschaftlich schöne Ruhrtal und auch entlang des Rheins, in die römische Stadt Colonia Ulpia Traiana. Wir besuchen den Archäologischen Park Xanten (APX) und das Römer-Museum. Interessante Wege der Industriekulturroute führen uns nach Oberhausen, wo im Gasometer die „Wunder der Natur“ zu bestaunen sind. Auf stetig leicht ansteigenden, ehemaligen Bahntrassen geht es rund um Essen und nach Bochum. Hier erinnern riesige Industriedenkmäler an die Zeiten der Kohleförderung, die der Region ihren Namen „Ruhrpott / Kohlenpott“ gaben. Besucht werden das Weltkulturerbe Zeche Zollverein, das Deutsche Bergbaumuseum in Bochum, die Vila Hügel in Essen, der Gasometer in Oberhausen und das APX in Xanten.

**Reiseleistungen:** ADFC-Tourenleitung, Sicherungsschein, An- und Abreise mit der DB, 3 Ü/F (F selbst zubereitet) in Ferienwohnungen, alle Eintrittsgelder und Kosten für Führungen.

**Anmelden bis:** Sonnabend, 1. April 2017

**Start:** Hauptbahnhof, Bremen

**Kosten:** 360 Euro, ADFC-Mitgl. 344 Euro

**Kontakt:** Carmen Vogel, ADFC Bremen

Tel. 0421 - 23 25 66 (AB)

carmen.vogel@adfc-bremen.de

Freitag, 2. bis Montag, 5. Juni 2017

HB

## Zum Schlosspark Lütetsburg



FOTO: Carmen Vogel

210 km 4 Tage 14-16 km/h  
Schlosspark Lütetsburg gilt heute als einer der größten und schönsten Parks Norddeutschlands. Er bietet mit seinen ca. 30 Hektar und mehreren Kilometern Wanderwegen eine Erholungs- und Erholungsoase für Jung und Alt. An Pfingsten geht es von Achim an der Weser entlang bis nach Farge. Dort setzen wir mit der Fähre über die Weser und werden da das erste Mal übernachten. Am Samstag geht es durch das Stadland an den Jadebusen bis Wilhelmshaven. Sonntag dann durch Jever und Wittmund nach Aurich. Am Pfingstmontag sind noch ca. 25 km bis Schloss Lütetsburg zu radeln. Dort werden wir uns den Schlosspark in Ruhe anschauen. Anschließend fahren wir noch ca. 10 km bis zum Bahnhof Norddeich Mole.

**Reiseleistungen:** Tourenleitung, Reisesicherungsschein, Eintritt in den Schlossgarten inkl. Führung, drei Übernachtungen mit Frühstück, inkl. Fahrt mit dem Zug von Norddeich nach Achim

**Anmelden bis:** Sonntag, 23. April 2017

**Start:** Bahnhofplatz, 28832 Achim

**Kosten:** 281 Euro, ADFC-Mitgl. 265 Euro

**Kontakt:** Herbert Kablitz, ADFC Bremen

Tel. 04207-80 20 97

herbert.kablitz@adfc-bremen.de

Montag, 26. bis Donnerstag, 29. Juni 2017

HB

## Abenteuertour für Kinder

120 km 4 Tage 14-16 km/h

Du bist zwischen 8 und 12 Jahre alt? Und hast Lust auf ein spannendes Fahrradabenteuer? Wir fahren von Bremen aus an schöne Plätze in der weiteren Umgebung. Wenn es sich ergibt, gehen wir schwimmen oder machen abends ein Lagerfeuer. Übernachtet wird in eigenen Zelten auf Campingplätzen. Unser Gepäck und



FOTO: Klaus-Peter Land

alles, was wir so brauchen, nehmen wir auf den Rädern mit. Vor der Tour findet ein Vortreffen mit Eltern und Kindern statt, bei dem alle offenen Fragen geklärt werden. In Kooperation mit der Stadtteilfarm Huchting statt.

**Reiseleistungen:** Tourenleitung, Übernachtung auf Zeltplätzen in eigenen Zelten, Verpflegung, anfallende Eintrittsgelder und Fahrtkosten.

**Anmelden bis:** Montag, 29. Mai 2017

**Start:** ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen

**Kosten:** 110 Euro, ADFC-Mitgl. 95 Euro

**Kontakt:** Wolfgang Bevern, ADFC Bremen

Tel. 0421-83 38 39

wolfgang.bevern@adfc-bremen.de

Sonnabend, 8. bis Sonnabend, 15. Juli 2017

HB

## Von Zittau bis Frankfurt a.d. Oder (Oder/Neiße Radweg)

350 bis 380 km 8 Tage 16-18 km/h

Mit dem Zug von Achim bis Zittau, wo die beschauliche Altstadt zu einen Rundgang einlädt. Ein Ausflug zur Neiße Quelle ist eingeplant. Der Weg führt weiter über Kloster Marienthal, nach Görlitz. Hier wurden bereits zahlreiche berühmte Filme gedreht. Einmaligen Baudenkmälern, kleinen Gassen u. romantischen Ecken in der mittelalterlichen Altstadt werden uns erfreuen. Das nächste Zwischenziel ist dann Bad Muskau. Auf der Strecke dorthin schauen wir uns die Kulturinsel Einsiedel ganz aus Holz gebaut, an. In Bad Muskau fahren wir durch den Fürst Pückler Landschaftspark. Weiter geht es zum Kloster Neuzelle über Eisenhüttenstadt bis Guben und bis Frankfurt/Oder zum Ausklang unserer Tour. Ab hier geht's dann am nächsten Tag zurück nach Achim.

**Reiseleistungen:** Organisation und Tourenleitung, Anreise Achim - Zittau u. Abreise Franf./Oder - Achim mit

dem Zug, Reisesicherungsschein, sieben Übernachtungen mit Frühstück in guten Hotels/Pensionen, Zugfahrt zur Neißequelle, mit dem Rad zurück bis Zittau, Stadtführung in Zittau u. Görlitz, Radtour um Görlitz, Besichtigung der Kulturinsel Einsiedel.

**Anmelden bis:** Montag, 15. Mai 2017

**Start:** Bahnhofsvorplatz 1, 28832 Achim

**Kosten:** 620 Euro, ADFC-Mitgl. 588 Euro

**Kontakt:** Fred Laackmann, Tel. 04235-94 37 77, fred.laackmann@adfc-bremen.de

Sonntag, 16. bis Sonntag, 30. Juli 2017

HB

## ADFC-jugend-fahrrad-festival

650 km 15 Tage 16-18 km/h

Zum 4. ADFC jugend-fahrrad-festival fahren wir von Bremen nach Mannheim. Die Strecke führt in 12 Tagesetappen (ca. 60 - 65 km) entlang von Weser, Fulda, Kinzig und Rhein. Wir übernachten in eigenen Zelten. In Mannheim schlafen wir gemeinsam mit Teilnehmer/innen aus ganz Deutschland in der Jugendherberge. Spaß, Spiel und Sport gibt es vor Ort in verschiedenen Workshops. Freitag werden wir noch bei der Critical Mass mitfahren. Am Sonntag geht es nach der Vorstellung der Workshop-Ergebnisse mit dem Zug zurück nach Bremen. Unterwegs können noch Teilnehmer/innen zu uns stoßen, so dass die Gruppe anwachsen kann. Es findet ein Vortreffen für die Jugendlichen und Eltern statt. Einkommensabhängige Zuschüsse durch die Daniel-Schnakenberg-Stiftung sind möglich - bitte spricht uns darauf an!

**Reiseleistungen:** Tourenleitung, Übernachtung auf Zeltplätzen in eigenen Zelten, Übernachtung in der DJH Mannheim, Verpflegung, anfallende Eintrittsgelder und Fahrtkosten. Achtung, auch ein späterer Einstieg in die Tour ist möglich! Entsprechend geringer ist der Beitrag.

**Anmelden bis:** Mittwoch, 31. Mai 2017

**Start:** ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen

**Kosten:** 295 Euro, ADFC-Mitgl. 275 Euro. Weitere einkommensabhängige Zuschüsse durch die Daniel-Schnakenberg-Stiftung sind möglich.

**Kontakt:** Wolfgang Bevern, ADFC Bremen

Tel. 0421-83 38 39, wolfgang.bevern@adfc-bremen.de

Dienstag, 18. bis Sonntag, 23. Juli 2017

HB

## Naturerlebnis Odertal

240 km 6 Tage 16-18 km/h



FOTO: Herbert Kablitz

verkehrsarmen Wegen genießen wir die Natur, beobachten Störche, Gänse und Reiher. Mit einem Besuch der Stadt Frankfurt/Oder und ihrer polnischen Partnerstadt Slubice starten wir unsere Reise. Das „Küstriner Pompeji“, die polnische Festungs- und Soldatenstadt Kostrzyn ist ein Muss. Im Nationalpark-Zentrum in Criegewen erfahren wir etwas über die Entstehung und Bedeutung des Oderbruchs, welches wir vorher durchradelt haben. Über Schwedt und Gartz geht es in die alte Hansestadt Stettin. Höhepunkt der Reise wird jedoch eine geführte Kanutour durch das geschützte Gebiet des Odertals mit der Natur-Expertin Frauke de Vere Bennett sein.

**Reiseleistungen:** ADfC-Tourenleitung, Versicherungsschein, An- und Abreise mit der DB, 5 Ü/F in DZ in Hotels, 1x Eintritt und 2 Führungen, geführte Kanufahrt.

**Anmelden bis:** Montag, 15. Mai 2017

**Start:** Hauptbahnhof, Bremen

**Kosten:** 450 Euro, ADfC-Mitgl. 426 Euro

**Kontakt:** Carmen Vogel, ADfC Bremen

Tel. 0421-23 25 66 (AB)

carmen.vogel@adfc-bremen.de

Sonntag, 13. bis Freitag, 18. August 2017

HB

## An Fulda und Weser – ein Festspiel

1380 km 6 Tage 16-18 km/h

Entlang des Fulda- und Weserradwegs geht es von der alten Barock- und Bischofsstadt Fulda mit dem beeindruckenden Dom St. Salvator auf gut ausgebauten Radwegen, teilweise etwas hügelig, bis Minden.

In Bad Hersfeld, vor der weltweit größten romanischen Kirchenruine, wird ein beeindruckendes Festspiel erlebt. Die Tour geht durch idyllische Dörfer und malerische Fachwerkstädte, über Melsungen und Kassel nach

Hannoversch Münden. Dort, wo Fulda und Werra sich küssen und ... naja, dort entsteht die Weser. Über Höxter und Hameln, hier darf die Rattenfänger-Geschichte nicht fehlen, geht es – die Weser fast immer im Blick – nach Minden.

**Reiseleistungen:** ADfC-Tourenleitung, Versicherungsschein, An- und Abreise mit der DB, 5 Ü/F in DZ in guten Hotels, 1x Eintritt, ein Festspiel und eine Führung.

**Anmelden bis:** Montag, 15. Mai 2017

**Start:** Hauptbahnhof, Bremen

**Kosten:** 560 Euro, ADfC-Mitgl. 536 Euro

**Kontakt:** Carmen Vogel, ADfC Bremen

Tel. 0421-23 25 66 (AB)

carmen.vogel@adfc-bremen.de

Freitag, 18. bis Sonntag, 20. August 2017

HB

## Park der Gärten "Bad Zwischenahn"

210 km 3 Tage 16-18 km/h

Im Herzen der malerischen Parklandschaft des Ammerlandes liegt das Gartenkulturzentrum Niedersachsen – Park der Gärten – die Gartenschau in Bad Zwischenahn. Es ist ein besonderes schöner Park um den Fahrradtage gemütlich ausklingen zu lassen.

**Reiseleistungen:** 2Ü/F im 3 Sterne Hotel, Eintritt im Park, ADfC-Tourenleitung (EZ-Zuschlag 20 Euro)

**Anmelden bis:** Dienstag, 1. August 2017

**Start:** ADfC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen

**Kosten:** 130 Euro, ADfC- bzw. AOK-Mitgl. 120 Euro

**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADfC Bremen

Tel. 0421-602 86 21

baerbel.knaack@adfc-bremen.de

Sonnabend, 19. bis Sonntag, 20. August 2017

HB

## Wilhelm Busch Museum Wiedensahl

130 km 2 Tage 14-16 km/h

Von Achim aus geht es mit dem Zug nach Nienburg. Anschließend mit dem Fahrrad noch ca. 35 km bis Wiedensahl. Dort werden wir das Geburtshaus von Wilhelm Busch, das als Museum hergerichtet ist, besuchen. Danach noch ca. 13 km nach Bad Rehberg unserem Übernachtungsort. Am Sonntag radeln wir schön gemütlich zum Teil auf dem Weser-Radweg nach Achim zurück.

**Reiseleistungen:** Tourenleitung, Reisesicherungsschein, Eintritt in das Wilhelm Busch Museum inkl. Führung, eine Übernachtung mit Frühstück, inkl. Fahrt mit

dem Zug von Achim nach Nienburg.

**Anmelden bis:** Sonnabend, 1. Juli 2017

**Start:** Bahnhofplatz, 28832 Achim

**Kosten:** 123 Euro, ADfC-Mitgl. 115 Euro

**Kontakt:** Herbert Kablitz, ADfC Bremen

Tel. 04207-80 20 97

herbert.kablitz@adfc-bremen.de

Sonnabend, 19. bis Mittwoch, 23. August 2017

HB

## Quer durch die blühende Lüneburger Heide bis Stade

190 km 5 Tage 16-18 km/h

Der ADfC-Bremen lädt zu einer wunderschönen Radtour auf dem Ilmenau-Radweg ein. Die Tour beginnt am Bf. Suderburg, Anfahrt erfolgt per Zug, besichtigt wird ein Museumsdorf, in Uelzen ist eine Führung des Hundertwasser Bahnhofes vorgesehen. Übernachtung in Uelzen im Hotel. 2. Tag endet in der Salz- und Hansestadt Lüneburg mit einer Rathausführung. Übernachtung im Hotel. 3. Tag endet in Hamburg. Übernachtung im Seemannsheim. 4. Tag endet in der Hansestadt Stade. Eine Elbüberquerung erfolgt mit der Fähre. Eine Turmführung ist am Abend vorgesehen. Übernachtung im Hotel. 5. Tag Rückfahrt per Zug

**Reiseleistungen:** Im Reisepreis enthalten sind: ADfC-Tourenleitung, Versicherungsschein, An- und Abreise mit der Bahn (inkl. Fahrradtransport), 4 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück in Hotels, 1x Eintritt für Besichtigung im Museumsdorf Hösseringen, Führung im Hundertwasser Bahnhof Uelzen, Rathausführung in Lüneburg, Elbüberquerung mit der Fähre und eine Turmführung in Stade.

**Nicht im Preis enthalten:** (Einzelzimmer-

Zuschlag 80 Euro/Pers.) und Einkehr am Abend

**Anmelden bis:** Donnerstag, 15. Juni 2017

**Start:** Hauptbahnhof Bremen

**Kosten:** 462 Euro, ADfC-Mitgl. 442 Euro

**Kontakt:** Wilhelm Bolte, Tel. 0421-25 92 34,

wilhelm.bolte@adfc-bremen.de

Freitag, 25. August 2017

HB

bis Sonnabend, 2. September 2017

## Radpilgerfahrt zu Stätten der Reformation an Unstrut und Saale II

235 km 9 Tage 14-16 km/h

Eine Reise in Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk Bremen. – Eine Perlenkette geschichtsträchtiger Orte ist auf der schönen Tour entlang der Unstrut und Saale bis nach Halle zu entdecken. Im Mittelpunkt der Radpilgerfahrt stehen Städte wie Mühlhausen und Naumburg, Burgen und Dörfer, die den mit Bauernkriegen, Predigten und intellektuellen Disputen markierten Aufbruch in die bürgerliche Epoche symbolisieren. Unter dem Kürzel Reformation stehen mit Thomas Münzer die gesellschaftlichen Konflikte zwischen Bauern und Adel, mit Martin Luther die Frage nach der Freiheit des Einzelnen im Verhältnis zur überkommenen Glaubensordnung auf der Tagesordnung. Anlässlich des Thesenanschlags Martin Luthers vor 500 Jahren führt diese Radreise zu Spuren der Reformationszeit.

**Reiseleistungen:** An- u. Abreise mit der DB, 8 ÜF im DZ in radfreundlichen Hotels, Gasthöfen, JHs o.ä., Fahrpreise, Reisesicherungsschein, Reiseleitung. Eintrittsgelder nicht enthalten. EZ soweit verfügbar. EZ-Zuschlag 101,- Euro. Vortreffen. Kleine Änderungen im

# BIKE TEAM

RadReisen

## geführte Radreisen

in Europa und weltweit

Trekkingbike - MTB - Rennrad - Städtetouren

www.biketeam-radreisen.de

## HAGEN im Bremischen

Natur-Oase an der Unterweser

Gemeinde Hagen  
im Bremischen

Radeln Sie durch vielfältige Landschaften oder an der Unterweser entlang und entdecken Sie die Schätze unserer Natur. Verschiedene regionale Routen und Fernradwege. Sehenswürdigkeiten, Melkhus & Cafés, Fähre Sandstedt, fahrradfreundliche Unterkünfte, Camping- und Wohnmobilstellplätze.

**Touristikbüro Hagen | Amtsplatz 3 | 27628 Hagen**  
 Tel. 04746/87 29 | Fax 04746/87 27 | info@hagen-cux.de  
**www.hagen-cux.de**



Reise- und Zeitverlauf sind möglich. Teilnehmerzahl: min.8 / max. 10 Pers.

**Anmelden bis:** Freitag, 28. April 2017

**Start:** ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen

**Kosten:** 669 Euro, ADFC-Mitgl. 633 Euro

**Kontakt:** Uwe Henrion, Tel. 0421-44 48 80, uwe.henrion@adfc-bremen.de

Freitag, 1. bis Sonntag, 3. September 2017

HB

## Friesland per Rad entdecken

140 km 3 Tage 14-16 km/h

Eine der schönsten Arten Friesland zu erkunden, ist, mit dem Fahrrad entlang des Ems-Jade-Kanals, durch Felder und Wiesen oder am Meeressaum zu fahren. Die Vielfalt Frieslands, sowohl in kultureller als auch in landschaftlicher Hinsicht, ist beispiellos und eine Entdeckung wert. Sehenswerte Städte wie Jever oder Wilhelmshaven sowie die malerischen Siedlungsgebiete sind allemal ein Besuch wert.

**Reiseleistungen:** Bahnfahrt Bremen - Wilhelmshaven und Varel - Bremen einschl. Fahrrad, 2 x ÜF im \*\*\*Hotel in Jever, Ortsführungen, Organisation und Tourenleitung, Versicherungsschein

**Anmelden bis:** Donnerstag, 20. Juli 2017

**Start:** ADFC Radstation, Bahnhofplatz 14a, 28195 Bremen

**Kosten:** 194 Euro, ADFC-Mitgl. 182 Euro

**Kontakt:** Renate und Manfred Terhardt-Britz, ADFC Bremen, Tel. 0441-59 44 11 27 manfred.terhardt@adfc.de

Sonnabend, 9. bis Sonntag, 17. September 2017

HB

## Von Achim in unsere Hauptstadt

450 km 9 Tage 14-16 km/h

Diese Reise geht zunächst durch die Lüneburger Heide mit ihrer etwas welligen und einzigartigen Kulturlandschaft. Weiter über Lüneburg in Richtung Elbe. Ab Bleckede an der Elbe entlang, mit ihren Natur belassenen Ufern nach Wittenberge. Dort werden wir die Elbe verlassen. Jetzt geht es ins Havelland mit seinen unzähligen Seen und Wäldern bis nach Potsdam. Potsdam ist UNESCO-Welterbe-Stadt, die Stadt der Schlösser und Gärten an den idyllischen Havelseen, eine prachtvolle, historische Kulturstadt. Zum Schluss unserer Reise werden wir durch den Grunewald in die pulsierende Hauptstadtmetropole Berlin bis vor den Bundestag ra-

den. In Berlin haben wir zwei Übernachtungen und somit einen ganzen Tag, an dem wir etwas von dem Flair dieser Hauptstadt genießen können. Eventuell machen wir eine kleine Besichtigungstour zu einigen Sehenswürdigkeiten der Stadt.

**Reiseleistungen:** Tourenleitung, Reisesicherungsschein, acht Übernachtungen im DZ mit Frühstück, 1x Abend Büffet, Eintritt Fernsehturm am Alexanderplatz, Rückfahrt mit der Bahn von Berlin nach Achim:

**Anmelden bis:** Dienstag, 1. August 2017

**Start:** 28832 Achim, Bahnhofplatz

**Kosten:** 661 Euro, ADFC-Mitgl. 625 Euro

**Kontakt:** Herbert Kablitz, Tel. 04207-80 20 97 herbert.kablitz@adfc-bremen.de

Sonnabend, 16. bis Sonntag, 17. September 2017

HB

## September-Liegeradtour

75 km 2 Tage 18-20 km/h

2-tägige Ausfahrt des Bremer Liegeradtreffs für Liegeradfahrende und Velo-Mobilisten, einmal im Jahr. Gemeinsame Tour durch Bremen - zum Neu- und Wiederentdecken alter und neuer Stadtgesichter. Mit Übernachtung und gemeinsam organisierter Verpflegung. Nur mit Anmeldung und Vorauszahlung! Angaben vorläufig!

**Anmelden bis:** Freitag, 1. September 2017

**Start:** Antikolonialdenkmal "Elefant" Hohenlohestraße/Hermann-Böse-Straße, 28209 Bremen

**Kontakt:** Antje Hoffmann, Bremer Liegeradtreff

Tel. 0151-59 43 39 39, liesaso@bremer-liegeradtreff.de

Dienstag, 19. bis Samstag, 23. September 2017

HB

## Mecklenburgische Seen-Rundtour

300 km 5 Tage 16-18 km/h

Eine Radreise in das Land der 1000 Seen, die umgeben sind von einer herrlichen Natur-Landschaft. Neben Naturparks besticht vor allen der Müritz-Nationalpark, wo man Kraniche, Fisch- und Seeadler beobachten kann. Besuch werden die Barlachstadt Güstrow, sowie die malerischen Altstädte von Waren, Plau, Lübz und Schwerin mit ihrer Backstein- und Fachwerk-Architektur.

**Reiseleistungen:** 4 ÜF im DZ guter Hotels (EZ-Zuschlag: 55,-Euro) Hinfahrt per Bahn nach Schwerin, Rückreise ab Güstrow, Schiffstour, Führung Nationalpark, ADFC-Tourenleitung, Versicherungsschein

**Anmelden bis:** Montag, 3. Juli 2017

**Start:** Bahnhofplatz 14a, 28195 Bremen

**Kosten:** 375 EUR, ADFC-Mitgl. 355 EUR

**Kontakt:** Heinz Grevenstette, ADFC Bremen

Tel. 0421-65 32 34

heinz.grevenstette@adfc-bremen.de

Samstag, 30. September 2017

bis Sonntag, 8. Oktober 2017

HB

## Von Achim in unsere Hauptstadt

450 km 9 Tage 14-16 km/h

Die Tour geht durch die Lüneburger Heide in Richtung Elbe. Ab Bleckede an der Elbe bis nach Wittenberge. Dort verlassen wir die Elbe. Jetzt geht es ins Havelland mit seinen unzähligen Seen bis nach Potsdam. Zum Schluss unserer Reise werden wir durch den Grunewald in die pulsierende Hauptstadtmetropole Berlin radeln. In Berlin haben wir zwei Übernachtungen.

**Reiseleistungen:** Tourenleitung, Reisesicherungsschein, acht Übernachtungen im DZ mit Frühstück, 1x Abend Buffet, Eintritt Fernsehturm am Alexanderplatz, Rückfahrt mit der Bahn von Berlin nach Achim:

**Anmelden bis:** Dienstag, 1. August 2017

**Start:** 28832 Achim, Bahnhofplatz

**Kosten:** 661 EUR, ADFC-Mitgl. 625 EUR

**Kontakt:** Herbert Kablitz, ADFC Bremen

Tel. 04207-80 20 97

herbert.kablitz@adfc-bremen.de

Donnerstag, 19. bis Sonntag 22. Oktober 2017

HB

## Der Dümmer See

65-75 km 4 Tage 18-20 km/h

Die Tour führt uns nach einer kurzen Bahnreise über Bassum, Twistingen, Barnstorf und durch die Diepholzer Moorniederung nach Lembruch am Dümmer See. Von dort geht es die nächsten Tage durch verschiedene, mystische Naturschutzgebiete und Moore in der Umgebung. Weiterhin ist eine Erlebnisräuchereiführung in der Aalräucherei am Olgahafen und eine Cafe-Einkehr in dem berühmten Schäferhof vorgesehen. Ein besonders faszinierendes Naturschauspiel im Dümmer/Weserland sind die Beobachtungen der Kraniche. Der Rückreisetag geht einen Skulpturenpark über sanfte Landschaft mit ausgedehnten Feldern, Wiesen und Wäldern sowie ebene Moorflächen nach Wildeshausen und von dort aus geht es mit dem Zug zurück nach Bremen.

**Anmelden bis:** Freitag, 10. März 2017

**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14a, Bremen

**Kosten:** 230 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 214 Euro

**Kontakt:** Sylvia Schelb, ADFC Bremen

Tel. 0421-396 25 75, sylvia.schelb@adfc-bremen.de

**DIE UNIKATBAUER**

SPEZIALIST FÜR TOUREN- UND REISERÄDER

**NITRO PINION GATES**  
MIT TITAN RAHMEN

MEGATEST 1/2 2017 Testurteil: **SEHR GUT**

**Radfahren**  
Empfehlung

**POISON**  
Mein Unikat!

# TOURS 4U 2017

Fahrradabenteuer für Jugendliche, Kinder und Familien



FOTO: Klaus-Peter Land

**D**er ADFC lädt ein zu Fahrradabenteuern in Bremen und umzu: Es gibt Tages- und Mehrtages-Touren für Kinder und Jugendliche ohne Begleitung der Eltern, sowie Touren für Familien oder Kinder in Begleitung einer erwachsenen Person. Außerdem ist geplant, kurzfristig zu Touren einzuladen. Die finden Sie etwa zwei Wochen vorher auf [www.radtouren-bremen.de](http://www.radtouren-bremen.de) oder über Anforderung per E-Mail an [tours4u@adfc-bremen.de](mailto:tours4u@adfc-bremen.de)

## Aktionstouren, Halbtages- und Tagestouren

Ihr habt Spaß an kleinen Touren mit dem Fahrrad und seid neugierig auf Neues? Wir halten für euch die Augen und Ohren offen und schicken euch eine Mail, wenn es eine interessante Veranstaltung oder einen spannenden Ort zu entdecken gibt. Diese Touren sind für Kinder und Jugendliche, (manchmal dürfen auch die Eltern mit). Je nach Ziel der Tour sind auch Familien mit Kindern im Anhänger willkommen. Wir informieren kurz vor der Tour über Start und Ziel sowie die Teilnahmebedingungen. Anmeldungen sind – wenn nicht anders angekündigt – bis drei Tage vorher möglich.

**Kosten:** Wenn Euch die Tour gefallen hat, freuen sich die ehrenamtlichen Tourenleiter/-innen über eine Spende. Eintritt und Verpflegung zahlt jeder selbst.

**Kontakt:** ADFC Arbeitskreis Kinder  
Wolfgang Bevern, Tel. (0421) 83 38 39  
E-Mail: [wolfgang.bevern@adfc-bremen.de](mailto:wolfgang.bevern@adfc-bremen.de)

\* Mehr Informationen zu den Touren finden Sie im Reise- und Tourenteil unter dem angegebenen Datum. Die Touren werden von ausgebildeten ADFC-Tourenleiter/-innen geführt, die sich auf Radtouren mit Kindern und Jugendlichen spezialisiert haben. Das Tragen eines Helms wird empfohlen. Die gefahrene Geschwindigkeit orientiert sich an den Möglichkeiten der Gruppe.

**TOURS 4U** Zum Tomatenpflanzen setzen nach Sandhausen - ADFC Familientour  
25. März 2017

**TOURS 4U** Fast Bikes & Slow Food  
11. April bis 13. April 2017

**TOURS 4U** Mountainbiking im Harz  
10. Juni 2017

**TOURS 4U** Abenteuer tour für Kinder  
26. Juni bis 29. Juni 2017

**TOURS 4U** ADFC jugend-fahrrad-festival  
16. Juli bis 30. Juli 2017

## Start vieler Touren: Die ADFC Radstation Bremen

**D**ie ADFC Radstation wird aufgrund ihrer zentralen Lage häufig als Ausgangspunkt für Radtouren ins Bremer Umland gewählt. Neben ihrer Lage bietet die Radstation aber vor allem einen umfassenden Service rund ums Rad. Wartungsarbeiten und Reparaturen werden – mit Termin oder kurzfristig – durchgeführt. Falls es einmal länger dauern sollte, wird kostenlos ein Ersatzrad zur Verfügung gestellt. Selbstverständlich werden auch Pedelecs / E-Bikes vom Werkstatt-Team professionell und fachgerecht gewartet und repariert. Als Bremens größter Fahrradverleih bietet die Radstation Gästen und Touristen die Möglichkeit, die Stadt und ihre reizvolle Umgebung mit bequemen City-Rädern zu erkunden. Hier-

bei gibt das gut ausgearbeitete und kostenlose Kartenmaterial „Bremen bike-it!“ hilfreiche Informationen. Für diejenigen, die es gemütlich angehen lassen möchten, stehen auch Pedelecs/E-Bikes zur Verfügung.

Gute Rad-schläge, Tourentipps und aktuelle Karten für längere Touren bekommen Sie an bestimmten Tagen durch das ehrenamtliche ADFC Info-Team. Gerne berät Sie das kompetente Verkaufs- und Werkstatt-Team zudem bei Fragen zu Neurädern, Ersatzteilen und Fahrradbelangen im Allgemeinen. Fahrrad-Codierungen sind nach Absprache jederzeit möglich, zu den Öffnungszeiten steht Ihnen eine kostenlose Lufttankstelle zur Verfügung. Gleich neben der Radstation finden Sie die Parkstation – geschütztes Parken rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr.

ADFC Radstation Bremen  
Bahnhofplatz 14 a  
28195 Bremen

Tel. (0421) 51 77 88 22  
[www.radstation-bremen.de](http://www.radstation-bremen.de)  
[radstation@adfc-bremen.de](mailto:radstation@adfc-bremen.de)

Servicezeiten:	1. März - 3. Okt	ab 4. Okt.
Montag – Freitag	8 bis 19 Uhr	10 bis 18 Uhr
Samstag	9 bis 14 Uhr	10 bis 13 Uhr
Sonntag/Feiertag	9 bis 14 Uhr	



FOTO: FR





FOTO: Wilhelm Koch

# Der ADFC Radtourenkalender

Stets aktuell auf [www.radtouren-bremen.de](http://www.radtouren-bremen.de)

**Herzlich willkommen zu den Touren des ADFC für Bremen, Bremerhaven, Osterholz, Achim und umzu!**

## Ein paar Infos vorab:

Alle Tourenbeschreibungen sind unverbindlich und Abweichungen lassen sich manchmal nicht vermeiden. Beispielsweise können Touren wegen schlechter Witterungsbedingungen oder zu geringer Teilnehmerzahl ausfallen. Falls keine Anmeldefrist angegeben ist, können Sie spontan zum Treffpunkt kommen. ADFC-Mitglieder und AOK-Versicherte zahlen ermäßigte Preise – deshalb entsprechenden Nachweis nicht vergessen! Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren in Begleitung Erwachsener zahlen bei Touren des ADFC-Landesverbandes Bremen nur die Selbstkosten, wie Fahrtkosten, Einkehr, Eintritte.

Selbstverständlich halten Sie sich als Teilnehmer/in an die Straßenverkehrsordnung, nehmen Rücksicht auf Mitfahrer/innen und andere Verkehrsteilnehmer und beachten die Anweisungen der Tourenleiterin oder des Tourenleiters. Damit alle gut gelaunt und wohlbehalten zurückkommen, gilt: Wer bewusst andere gefährdet und sich absolut nicht an die Regeln halten will, muss damit rechnen von der Tour ausgeschlossen zu werden. Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr.

## Für Menschen mit Handicaps:

Haben Sie Diabetes, eine Herz-/Kreislaufkrankung, Allergien oder eine andere Erkrankung, sodass Sie manchmal ganz plötzlich eine kurze Pause zum Verschnaufen brauchen oder etwas essen/trinken müssen? Sie sind willkommen! Sagen Sie's aber bitte – bevor es losgeht.

## Samstag, 18. Februar 2017, 14:00 Uhr Bremerhavener Feierabendtour

15-35 km 4 Std 14-16 km/h  
Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zum Aufwärmen  
**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

## Samstag, 18. Februar 2017, 14:00 Uhr Neustädter Feierabendtour Winter

15-35 km 1-4 Std 14-16 km/h  
Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Juergen Schroeder, ADFC Bremen

## Samstag, 25. Februar 2017, 14:00 Uhr Bremerhavener Feierabendtour

15-35 km 4 Std 14-16 km/h  
Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zum Aufwärmen  
**Start:** Stadthalle Bremerhaven, 27576 Bremerhaven  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

## Samstag, 25. Februar 2017, 14:00 Uhr Neustädter Feierabendtour Winter

15-35 km 1-4 Std 14-16 km/h  
Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Juergen Schroeder, ADFC Bremen

## Samstag, 04. März 2017, 14:00 Uhr Neustädter Feierabendtour Winter

15-35 km 1-4 Std 14-16 km/h  
Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Juergen Schroeder, ADFC Bremen

## Samstag, 4. März 2017, 14:00 Uhr Bremerhavener Feierabendtour

15-35 km 4 Std 14-16 km/h  
Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zum Aufwärmen  
**Start:** Stadthalle Bremerhaven, 27576 Bremerhaven  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

## Samstag, 11. März 2017, 14:00 Uhr Neustädter Feierabendtour Winter

15-35 km 1-4 Std 14-16 km/h  
Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Juergen Schroeder, ADFC Bremen

## Samstag, 11. März 2017, 9:00 Uhr Rund um den Hamburger Hafen

45 km 10 Std 14-16 km/h  
Hamburg hat den schönsten Hafen der Welt denn wo sonst ist das Leben so eng verbunden mit dem Wasser, den Schiffen und der weiten Welt? Mit Fahrrad machen wir uns auf Spurensuche, starten in Harburg entlang beschaulicher Binnenhäfen um in Altenwerder das modernste Containerterminal zu bestaunen, in Walterhof die weltgrößten Containerschiffe, überqueren in Finkenwerder die Elbe, radeln entlang des Flusses zum Alten Elbtunnel um vorbei am Kleinen Grasbrook und Wilhelmsburg zurück nach Harburg fahren. Zwischendurch gibt es immer etwas zu gucken

# 4.+5. März 2017

## Bremer Spiele- Tage

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

**vhs**  
www.bremerspieltage.de

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



Foto: Manfred Terhardt

und zu staunen, Dein Tourenleiter wird hier zum Stadtführer und schöne Plätze für eine Pause gibt es auch.

**Anmelden bis:** Freitag, 10. März 2017

**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofsplatz 14 a, Bremen

**Kosten:** 30 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 27 Euro

**Kontakt:** Uwe Wöhlbrandt, ADFC Bremen

Samstag, 11. März 2017, 14:00 Uhr

### Bremerhavener Feierabendtour

⌚ 25-35 km ⌚ 4 Std 🚲 14-16 km/h  
Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zum Aufwärmen

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

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Sonntag, 12. März 2017, 11:00 Uhr

### Liegeradtour Sternfahrt - Saisonstart

⌚ 51 km ⌚ 4 Std 🚲 18-20 km/h  
Ausfahrt des Bremer Liegeradtreffs für Liege-radfahrende und Velomobilisten, einmal im Monat. DRAUSEN. KUNST UND WASSER. Viel Kultur und Natur. Und wer will auch Technik. Antje nimmt euch mit!

**Start:** Fahrradparkplätze Messe Bremen, Eingang Halle 3, Bürgerweide, 28215 Bremen

**Kontakt:** Bremer Liegeradtreff

Samstag, 18. März 2017, 14:00 Uhr

### Neustädter Feierabendtour Winter

⌚ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚲 14-16 km/h  
Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.

**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen

**Kontakt:** Hans-Juergen Schroeder, ADFC Bremen

Samstag, 18. März 2017, 14:00 Uhr

### Bremerhavener Feierabendtour

⌚ 25-35 km ⌚ 4 Std 🚲 14-16 km/h  
Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zum Aufwärmen.

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

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Montag, 20. März 2017, 11:00

### Hastedter Montagstour

⌚ 20-40 km ⌚ 3-4 Std 🚲 14-16 km/h  
Das Wetter wird über Strecke und Einkehr entscheiden. Getränke und auch Proviant mitnehmen.

**Start:** Hastedter Osterdeich 230, 28207 Bremen, Wehrschloss Paulaner

**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Samstag, 25. März 2017, 14:00 Uhr

### Neustädter Feierabendtour Winter

⌚ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚲 14-16 km/h  
Unterwegs nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.

**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen

**Kontakt:** Hans-Juergen Schroeder, ADFC Bremen

Samstag, 25. März 2017, 14:00 Uhr

### Bremerhavener Feierabendtour

⌚ 25-35 km ⌚ 4 Std 🚲 14-16 km/h  
Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zum Aufwärmen.

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, 27576 Bremerhaven

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 25. März 2017, 10:00 Uhr

### Zum Tomaten setzen nach Sandhausen - ADFC Familientour

⌚ 40 km ⌚ 6 Std 🚲 12-14 km/h  
Der Gärtnerhof Sandhausen zwischen Delmenhorst und Lemwerder hält Kühe, Ziegen und Hühner, zudem wird ganz viel Gemüse angebaut. Und wir wollen unter der Anleitung von Martin Clausen Tomatenpflanzen setzen. Von Huchting aus fahren wir eine schöne Strecke entlang der Ochtrup und über den Weser-Radweg wieder zurück nach Bremen.

Wem das zu weit ist, fährt über Lemwerder per Fähre und Zug zurück (eine Begleitung wird organisiert). Kinder unter Zehn dürfen nur in Begleitung einer erwachsenen Person mitfahren. Die Strecke ist Anhänger- bzw. Follow-Me geeignet. Bitte bringt genügend Proviant, Wechselkleidung, Regenschutz und feste

Schuhe mit.

**Anmelden bis:** Montag, 20. März 2017

**Start:** Am Sodenmatt 15, 28259 Bremen

**Kosten:** 4 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. (mind. ein Familienmitglied) 2 Euro

**Kontakt:** Sandra Conrad-Juhls, ADFC Bremen

Sonntag, 26. März 2017, 11:00 Uhr

### donne veloce 00 "prologo"

⌚ 50-70 km ⌚ 4-6 Std 🚲 20-22 km/h  
DIE schnelle Tour NUR für Frauen, nur bei gutem Wetter. **Info:** donne.veloce@gmx.de

**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofsplatz 14 a, Bremen

**Kontakt:** Hannah Grundey, ADFC Bremen

Dienstag, 28. März 2017, 18:30 Uhr

### Feierabendradeln in Achim

⌚ 20 km ⌚ 2 Std 🚲 14-16 km/h  
Dienstags vor der alten Bibliothek am Rathausmarkt

**Start:** Rathausplatz, Obernstraße, 28832 Achim

**Kontakt:** Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Mittwoch, 29. März 2017, 18:00 Uhr

### Rund um Bremen-Nord

⌚ 35-40 km ⌚ 3 Std 🚲 16-18 km/h  
Entspannt und locker erkunden wir Bremen-Nord und umzu und auch Mal auf der anderen Weserseite nach Lemwerder, Ganspe oder Ritzenbüttel. Evtl. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.

**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen

**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Samstag, 1. April 2017, 9:00 Uhr

### Rund um den Hamburger Hafen

⌚ 45 km ⌚ 10 Std 🚲 14-16 km/h  
Hamburg hat den schönsten Hafen der Welt! Mit Fahrrad machen wir uns auf Spurensuche, starten in Harburg entlang der Binnenhäfen um in Altenwerder das modernste Containerterminal zu bestaunen, in Walterhof die weltgrößten Containerschiffe, überqueren in Finkenwerder die Elbe, radeln entlang des Flusses zum Alten Elbtunnel um vorbei am Kleinen Grasbrook und Wilhelmsburg zurück nach Harburg fahren. Zwischendurch gibt es immer etwas zu gucken und zu staunen, Dein Tourenleiter wird hier zum Stadtführer und schöne Plätze für eine Pause gibt es natürlich auch.

**Anmelden bis:** Freitag, 31. März 2017

**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofsplatz 14 a, Bremen

**Kosten:** 30 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 27 Euro

**Kontakt:** Uwe Wöhlbrandt, ADFC Bremen

**MESSE BREMEN**  
**11.+12. MÄRZ**  
**DRAUSSEN**  
DIE MESSE FÜR RAD- & FREIZEITSPORT

[draussen-bremen.de](http://draussen-bremen.de)

- Mountainbike-Special mit MTB-Parcours
- großer Indoor-Fahrrad-Testparcours
- Pumptrack
- Spezialthemen: E-Cargo & E-MTB



Sonntag	26. Februar 2017	8:00 Uhr
Sonntag	05. März 2017	8:00 Uhr
Sonntag	12. März 2017	8:00 Uhr
Sonntag	19. März 2017	8:00 Uhr
Sonntag	26. März 2017	8:00 Uhr

## Flotte Winterwanderung

⌚ 15-20 km ⌚ 3-4 Std 🚶 5-6 km/h  
Überwiegend in der Stadt, nicht bei Glätte, evtl. Kaffee-Einkehr

**Start:** Speicher, Fehrfeld 62, 28203 Bremen

**Kosten:** 3 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 0 Euro, erste Teilnahme ist frei + evtl. Kosten für Bus/Bahn

**Kontakt:** Rainer Rehbein, ADFC Bremen





Foto: Carmen Vogel

Sonntag, 2. April 2017, 8:00 Uhr

**Rainers Radtouren**

⚡ 65 km ⌚ 4-6 Std 🚴 20-22 km/h  
Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl. Kaffee-Einkehr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!  
**Start:** Osterdeich 151/Hastedter Osterdeich (Erdbeerbrücke), 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

Sonntag, 2. April 2017, 10:00 Uhr

**Saisoneroöffnungstour Bremen-Nord**

⚡ 60 km ⌚ 8 Std 🚴 14-16 km/h  
Die Tourensaison 2017 ist wieder eröffnet. Wie in den Vorjahren gibt es eine Mittagseinkehr. Eine Anmeldung ist zur besseren Einkehrplanung nötig. Einzelheiten bitte ab Februar beim Tourenleiter erfragen.  
**Anmelden bis:** Montag, 27. März 2017  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen 287 Bremen  
**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Sonntag, 2. April 2017, 10:00 Uhr

**Saisoneroöffnungstour Bremen-Stadt**

⚡ 60-70 km ⌚ 7-8 Std 🚴 16-18 km/h  
Winter ade, scheiden tut weh - sagt man. Für uns heißt das: Rauf auf's Rad und los geht's. Tut gar nicht weh!  
**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofsplatz 14a, 28195 Bremen  
**Kontakt:** Ronald Schelb, ADFC Bremen

Sonntag, 2. April 2017, 11:00 Uhr

**Radtour ins Kührstedter Holz**

⚡ 55 km ⌚ 6-7 Std 🚴 14-16 km/h  
Auf Wirtschafts- und Waldwegen über Hymendorf ins-

Kührstedter Holz. Packtaschenverpflegung empfohlen. Zur Kaffeezeit besteht die Möglichkeit einer Einkehr.  
**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz  
**Kosten:** 2 Euro  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Montag, 3. April 2017, 18:00 Uhr

**Flotte Feierabendtour Bremen-Nord**

⚡ 40-45 km ⌚ 3 Std 🚴 18-20 km/h  
Flott und sportlich geht es auf Tour in und um Bremen. Auch Mal auf die andere Weserseite. Evtl. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour.  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 4. April 2017, 18:00 Uhr

**Feierabendtour Findorff**

⚡ 25-40 km ⌚ 2-4 Std 🚴 16-18 km/h  
Ziel der Tour ist es, in geselliger Runde eine abendliche Radtour in und um Bremen zu genießen. Auf Wunsch ist eine Einkehr am Ende möglich.  
**Start:** Utbremer Ring/Torfkanaalbrücke, 28215 Bremen-Findorff  
**Kontakt:** Andrew Harrison, ADFC Bremen

Dienstag, 4. April 2017, 18:00 Uhr

**Feierabendtour Bremen-Nord**

⚡ 20-35 km ⌚ 3 Std 🚴 12-14 km/h  
Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrkosten. Einkehr möglich.  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 4. April 2017, 18:30 Uhr

**Lilienthaler Feierabendtour**

⚡ 20-30 km ⌚ 2-3 Std 🚴 14-16 km/h  
Die Touren führen in die Umgebung sowie in umliegenden Ortschaften von Lilienthal. Am Ende jeder Tour ist eine Einkehr vorgesehen.  
**Start:** Klosterstraße 25, Murkens Hof, Lilienthal  
**Kontakt:** Stephan Koch, ADFC Osterholz

Dienstag, 4. April 2017, 18:30 Uhr

**Feierabendradeln in Achim**

⚡ 20 km ⌚ 2 Std 🚴 14-16 km/h  
Dienstags von der alten Bibliothek am Rathausmarkt  
**Start:** Rathausplatz, Obernstraße, 28832 Achim  
**Kontakt:** Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Dienstag, 4. April 2017, 19:00 Uhr

**Feierabendtour OHZ**

⚡ 20-30 km ⌚ 2-3 Std 🚴 14-16 km/h  
Diese Tour führt in die Umgebung sowie in umliegende Ortschaften von Osterholz-Scharmbeck. Mit Einkehr.  
**Start:** Marktplatz, 27711 Osterholz-Scharmbeck  
**Kontakt:** Rainer Trudwig, ADFC Osterholz

Donnerstag, 6. April 2017, 16:00 Uhr

**Veogesacker Schnecken-tour**

⚡ 20 km ⌚ 2 Std 🚴 12-14 km/h  
Im gemütlichen Tempo, zu Zielen beidseits der Weser, Trinkflasche gefüllt, ggf. Fahrkosten und Einkehr  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Christel Boesche, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 6. April 2017, 18:00 Uhr

**Bremerhavener Feierabendtour**

⚡ 25-35 km ⌚ 4 Std 🚴 14-16 km/h  
Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.  
**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Freitag, 7. April 2017, 17:00 Uhr

**Neustädter Feierabendtour**

⚡ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚴 14-16 km/h  
Jeder, der noch ein wenig Bewegung braucht, ist willkommen. Eine Einkehr ist geplant.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

Samstag, 8. April 2017, 10:00 Uhr

**Lilienthal – Teufelsmoor – Worpsswede – Sankt Jürgensland – Höftdeich**

⚡ 50-60 km ⌚ 8 Std 🚴 16-18 km/h  
Die Tour führt von Lilienthal über Heidberg, Lüningssee nach Worpsswede. Von hier aus nach Neu Helgoland, Melchers Hütte und über dem neuen Weg nach Tietjenshütte. Über St. Jürgen und Höftdeich zurück nach Lilienthal. Mittags Rucksackverpflegung, nachmittags ist eine Einkehr geplant.  
**Start:** Klosterstraße 16, Rathaus Lilienthal  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Wolff, ADFC Osterholz

Sonntag, 9. April 2017, 8:00 Uhr

**Rainers Radtouren**

⚡ 65 km ⌚ 4-6 Std 🚴 20-22 km/h  
Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl. Kaffee-Einkehr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!  
**Start:** Osterdeich 151, Erdbeerbrücke, 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

Sonntag, 9. April 2017, 10:00 Uhr

**Le Tour de Suisse brêmois**

⚡ 65 km ⌚ 5-6 Std 🚴 14-16 km/h  
Anradeln im Nordosten, damit startet die Borgfelder Eröffnungstour die diesjährige Radtourensaison in die Bremische Schweiz. Die Strecke führt auf verkehrsberuhigten Straßen, Forst- und landwirtschaftlichen Wegen in den nördlichen Teil von Bremen, nach Leuchtenburg. Eine Kaffeeeinkehr vorgesehen  
**Start:** Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1, 28357 Bremen  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

**BREMERVÖRDE - Vom Sattel aus auf Entdeckungsreise!**

**Bequeme Tagestouren:** Geest-Route, Moorteufel-Route, Ostekultur-Route und Waldentdecker-Route.

**Der Natur auf der Spur:** Radwanderweg "Vom Teufelsmoor zum Wattenmeer".

**Immer am Wasser entlang:** "Oste-Radweg" und "Deutsche Fährstraße Bremervörde - Kiel".

**Pedes statt Pedal?** Wandern auf den einzigartigen NORDPFADEN.

**Wann ERFAHREN Sie Bremervörde?**  
**Fordern Sie jetzt ausführliches Informationsmaterial an!**

Info-Tel.: 04761-987142  
www.bremervoeerde.de

**bremervörde**  
DIE OSTESTADT.

### Sonntag, 9. April 2017, 11:00 Uhr donne veloce 01 "entrata"

⚙️ 50-70 km ⌚ 3-4 Std 🚴 20-22 km/h  
DIE schnelle Tour NUR für Frauen.  
**Info:** donne.veloce@gmx.de  
**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofsplatz 14 a, Bremen  
**Kontakt:** Hannah Grundey, ADFC Bremen

### Montag, 10. April 2017, 10:00 Uhr Vahrer Montagstour

⚙️ 20-40 km ⌚ 3-4 Std 🚴 14-16 km/h  
Das Wetter wird über Strecke und Einkehr entscheiden.  
Getränke und auch Proviant mitnehmen.  
**Start:** Berliner Freiheit 1E, med. Warenhaus, Bremen  
**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

### Dienstag, 11. April 2017, 18:00 Uhr Feierabendtour Bremen-Nord

⚙️ 20-35 km ⌚ 3 Std 🚴 12-14 km/h  
Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord  
und Umgebung. Ggf. Fahrtkosten. Evtl. Einkehr  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

### Dienstag, 11. April 2017, 18:30 Uhr Feierabendradeln in Achim

⚙️ 20 km ⌚ 1-2 Std 🚴 14-16 km/h  
Dienstags von der alten Bibliothek am Rathausmarkt  
**Start:** Rathausplatz, Obernstraße, 28832 Achim  
**Kontakt:** Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

### Mittwoch, 12. April 2017, 18:00 Uhr Feierabendtour Walle

⚙️ 25-40 km ⌚ 2-4 Std 🚴 16-18 km/h  
In geselliger Runde eine abendliche Radtour in und um  
Bremen. Eine Einkehr am Ende möglich.  
**Start:** Am Speicher XI 2, bei SAR-Boot Wilhelm  
Hübötter, 28217 Bremen-Walle  
**Kontakt:** Andrew Harrison, ADFC Bremen

### Mittwoch, 12. April 2017, 18:00 Uhr Rund um Bremen-Nord

⚙️ 35-40 km ⌚ 3 Std 🚴 16-18 km/h  
Entspannt und locker erkunden wir Bremen-Nord und  
umzu und auch Mal auf der anderen Weserseite. Evtl.  
Fahrtkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

### Donnerstag, 13. April 2017, 18:00 Uhr Bremerhavener Feierabendtour

⚙️ 25-35 km ⌚ 4 Std 🚴 14-16 km/h  
Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit  
einer Einkehr zur Erfrischung.  
**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

### Freitag, 14. April 2017, 17:00 Uhr Neustädter Feierabendtour

⚙️ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚴 14-16 km/h  
Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach  
Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

### Sonntag, 16. April 2017, 8:00 Uhr Rainers Radtouren

⚙️ 65 km ⌚ 4-6 Std 🚴 20-22 km/h  
Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl.  
Kaffee-Einkehr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!  
**Start:** Osterdeich 151, Erdbeerbrücke, 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

### Montag, 17. April 2017, 10:00 Uhr Frühlingstour ins Umland

⚙️ 60 km ⌚ 6-7 Std 🚴 16-18 km/h  
Zum Ausklang des Osterfestes geht es auf ruhigen  
Wegen ins hoffentlich schon grüne Bremer-Umland.  
Das Ziel wird Anfang April feststehen. Mit Cafébesuch  
**Start:** Bahnhofsplatz 14a, 28195 Bremen  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Heinz Grevenstette, ADFC Bremen

### Dienstag, 18. April 2017, 18:00 Uhr Feierabendtour Bremen-Nord

⚙️ 20-35 km ⌚ 3 Std 🚴 12-14 km/h  
Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord  
und Umgebung. Ggf. Fahrtkosten. Einkehr möglich.  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

### Dienstag, 18. April 2017, 18:30 Uhr Feierabendradeln in Achim

⚙️ 20 km ⌚ 3 Std 🚴 14-16 km/h  
Dienstags von der alten Bibliothek am Rathausmarkt  
**Start:** Rathausplatz, Obernstraße, 28832 Achim  
**Kontakt:** Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

### Mittwoch, 19. April 2017, 18:00 Uhr Lilienthaler Feierabendtour

⚙️ 20-30 km ⌚ 2-3 Std 🚴 14-16 km/h  
Die Touren führen in die Umgebung von Lilienthal so-  
wie das Hexenberggebiet und Bremen. Am Ende jeder  
Tour ist eine Einkehr vorgesehen.  
**Start:** Klosterstraße 25, Murkens Hof, Lilienthal  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Wolff, ADFC Osterholz

### Mittwoch, 19. April 2017, 18:30 Uhr Feierabendtour Schwachhausen

⚙️ 25-40 km ⌚ 2,5-4 Std 🚴 16-18 km/h  
Ziel der Tour ist es, in geselliger Runde eine abendliche  
Radtour in und um Bremen zu genießen. Auf Wunsch ist  
eine Einkehr möglich.  
**Start:** Kulenkampffallee 176/ Riensberg-Apotheke,  
28213 Bremen-Schwachhausen  
**Kontakt:** Christian Waldhausen, ADFC Bremen

### Donnerstag, 20. April 2017, 16:00 Uhr Vegesacker Schneckentour

⚙️ 20 km ⌚ 2 Std 🚴 12-14 km/h  
Im gemütlichen Tempo, zu Zielen beidseits der Weser,  
Trinkflasche gefüllt, ggf. Fahrtkosten und Einkehr  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Christel Boesche, ADFC Bremen-Nord

### Donnerstag, 20. April 2017, 18:00 Uhr Borgfelder Feierabendtour

⚙️ 20-35 km ⌚ 2-3 Std 🚴 14-16 km/h  
Gemütliche Runde miteinander. Bewegung an frischer  
Luft, nette Unterhaltung, ein bisschen Spaß und evtl.  
ein kleiner Umtrunk zum Abschluss.  
**Start:** Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1,  
28357 Bremen  
**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

### Donnerstag, 20. April 2017, 18:00 Uhr Bremerhavener Feierabendtour

⚙️ 25-35 km ⌚ 4 Std 🚴 14-16 km/h  
Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit  
einer Einkehr zur Erfrischung.  
**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

### Freitag, 21. April 2017, 17:00 Uhr Neustädter Feierabendtour

⚙️ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚴 14-16 km/h

Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach  
Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

### Freitag, 21. April 2017, 18:00 Uhr Feierabendtour OHZ

⚙️ 20-30 km ⌚ 2-3 Std 🚴 14-16 km/h  
Diese Tour führt in die Umgebung sowie in umliegende  
Ortschaften von Osterholz-Scharmbeck. Mit Einkehr  
**Start:** Marktplatz, 27711 Osterholz-Scharmbeck  
**Kontakt:** Rainer Trudwig, ADFC Osterholz

### Samstag, 22. April 2017, 10:00 Uhr Radtour zum Teekontor

⚙️ 60 km ⌚ 8-9 Std 🚴 14-16 km/h  
Nach der Fahrradtour über die Weser über Deichwege  
und Marschwiesen zum Butjadinger Tee-kontor in  
Langwarden. Einkehrmöglichkeit vor Ort.  
**Start:** Anleger Weserfähre, 27570 Bremerhaven  
**Kosten:** 2 Euro für die Weserfähre  
**Kontakt:** Klaus Stelljes, ADFC Bremerhaven

### Samstag, 22. April 2017, 13:00 Uhr Flotte Freizeittour

⚙️ 50 km ⌚ 4 Std 🚴 18-20 km/h  
Flott und sportlich auf Tour in und um Bremen. Auch  
Mal auf die andere Weserseite. Ggf. Kaffee-Einkehr  
**Start:** Bremen Bahnhof Burg, Bremer Heerstr. 13,  
28719 Bremen  
**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen

## Sonntags vom 02. April bis 17. Dezember 2017

# Rainers Radtouren

⚙️ 65 km ⌚ 4 bis 6 Std 🚴 20-22 km/h  
Die traditionelle Sonntagsstour für Frühaufsteher,  
die es etwas flotter wünschen. Kaffee-Einkehr ist  
möglich. Nur mit (normal-)breiten Reifen!

**Start:** Osterdeich 151 / Hastedter Osterdeich  
(Erdbeerbrücke) 28205 Bremen

**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren  
Tel. 0421 - 70 29 19 (17 bis 20 Uhr)  
rainer-rehbein@web.de



### Samstag, 22. April 2017, 14:00 Uhr LieSaSo - Liegeradtour

⚡ 50 km ⌚ 6 Std 🚲 18-20 km/h  
Ausfahrt des Bremer Liegeradtreffs für Liegeradfahrende und Velomobilisten, einmal im Monat. Der höchste Punkt: Zum Hohen Berg nach Syke, die Aussicht auf Bremen genießen, im Hofcafé einkehren und am Werdersee zurück.  
**Start:** Elefant, Hermann-Böse-Straße, 28209 Bremen  
**Kontakt:** Bremer Liegeradtreff

### Sonntag, 23. April 2017 donne veloce tour

⚡ 50-200 km ⌚ 3 Std 🚲 20-22 km/h  
DIE schnelle Tour NUR für Frauen.  
**Info:** [donne.veloce@gmx.de](mailto:donne.veloce@gmx.de)  
**Start:** Startort-Info via Mail.  
**Kontakt:** Hannah Grundey, ADFC Bremen

### Sonntag, 23. April 2017, 8:00 Uhr Rainers Radtouren

⚡ 65 km ⌚ 4-6 Std 🚲 20-22 km/h  
Die traditionelle Sonntagstour für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Nur mit (normal-)breiten Reifen! Kaffee-Einkehr ist möglich.  
**Start:** Osterdeich 151, Erdbeerbrücke, 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

### Sonntag, 23. April 2017, 10:00 Uhr In das Bremer Umland

⚡ 80-90 km ⌚ 7-9 Std 🚲 18-20 km/h  
Mit flottem Tempo radeln wir zu interessanten Zielen oder Veranstaltungen in das Bremer Umland. Selbstverpflegung. Eventuell fallen Kosten für Bahnfahrten, Eintritte oder Spenden an. Anschl. Kaffee-Einkehr.  
**Anmelden bis:** Freitag, 21. April 2017  
**Start:** Wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Sylvia Schelb, ADFC Bremen

### Sonntag, 23. April 2017, 11:00 Uhr Oldtimertreffen

⚡ 85 km ⌚ 6 Std 🚲 18-20 km/h  
Eine lange Radtour zum Oldtimer Landmaschinen Flohmarkt nach Twistringen. Dort gibt es einen längeren Aufenthalt zum Stöbern und Fotografieren.  
**Start:** Kiosk am Deichschart/Werdersee, 28201 Bremen-Neustadt  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Helmut Tjarks, ADFC Bremen

### Dienstag, 25. April 2017, 18:00 Uhr Feierabendtour Bremen-Nord

⚡ 20-35 km ⌚ 3 Std 🚲 12-14 km/h  
Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrkosten. Einkehr möglich.  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

### Dienstag, 25. April 2017, 18:30 Uhr Feierabendradeln in Achim

⚡ 20 km ⌚ 2 Std 🚲 14-16 km/h  
Dienstags vor der alten Bibliothek am Rathausmarkt  
**Start:** Rathausplatz, Oberstraße, 28832 Achim  
**Kontakt:** Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

### Mittwoch, 26. April 2017, 18:00 Uhr Rund um Bremen-Nord

⚡ 35-40 km ⌚ 3 Std 🚲 16-18 km/h  
Entspannt und locker erkunden wir Bremen-Nord und umzu und auch Mal auf der anderen Weserseite. Evtl. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

### Donnerstag, 27. April 2017, 9:00 Uhr Rund um Achim

⚡ 60 km ⌚ 1 Tag 🚲 14-16 km/h  
Die Tour führt in die Umgebung von Achim. Eine Einkehr ist nicht vorgesehen, kann aber auf Wunsch stattfinden. Proviant und Getränke sollten mitgenommen werden.  
**Start:** Rathausplatz, Oberstraße, 28832 Achim  
**Kontakt:** Hilmar Kante, ADFC Achim

### Donnerstag, 27. April 2017, 18:00 Uhr Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25-35 km ⌚ 4 Std 🚲 14-16 km/h  
Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.  
**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

### Freitag, 28. April 2017, 17:00 Uhr Neustädter Feierabendtour

⚡ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚲 14-16 km/h  
Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

### Samstag, 29. April 2017, 17:00 Uhr Durch die jazzahead!-clubnight

⚡ 10-25 km ⌚ 4-6 Std 🚲 12-14 km/h  
In Kooperation mit der Messe Bremen bietet der ADFC geführte Radtouren durch die jazzahead!-clubnight. ADFC-Touren guides führen durch die Nacht. Wählt aus musikalisch unterschiedlichen Routen! Alle Touren starten an der Messehalle 7 zwischen 17 und 18:30 Uhr, genaue Zeiten und Routen gibt es als Einzel-Tourentermin – sobald nähere Einzelheiten feststehen. Alle Touren klingen aus bei einer der Late-night Optionen für Nachtschwärmer. Anmeldung und Infos: [jazzahead\(at\)ADFC-Bremen.de](mailto:jazzahead(at)ADFC-Bremen.de) Programm: [www.jazzahead.de/festival/jazzahead-clubnight/](http://www.jazzahead.de/festival/jazzahead-clubnight/)  
**Anmelden bis:** Donnerstag, 27. April 2017  
**Start:** Messehalle 7, Bürgerweide, 28215 Bremen  
**Kontakt:** Bärbel Knaack, jazzahead, ADFC Bremen



### Sonntag, 30. April 2017, 8:00 Uhr Rainers Radtouren

⚡ 65 km ⌚ 4-6 Std 🚲 20-22 km/h  
Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl. Kaffee-Einkehr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!  
**Start:** Osterdeich 151/Hastedter Osterdeich (Erdbeerbrücke), 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren



Das passt zu Ihrem Tourenplan. Wir bringen Sie über den Strom.

Zwischen Nordenham und Bremerhaven, Butjadingen und dem Cuxland, mit dem Fahrrad, Pkw, Lkw oder zu Fuß:

Willkommen an Bord!

Tel.: 0471 - 3003 600 · [www.weserfahre.de](http://www.weserfahre.de)



### Sonntag, 30. April 2017, 10:00 Uhr Tag der Radtour – 200 Jahre Fahrrad

⚡ 65-75 km ⌚ 5-7 Std 🚲 16-18 km/h  
Anlässlich des bundesweiten Aufrufs findet zum Tag der Fahrradtour und zum gleichzeitigen Jubiläum des 200. Geburtstages des Fahrrades diese Radtour statt. An der Tour wird noch gearbeitet! Das Radjubiläum bezieht sich auf die erste Fahrt mit dem Veloziped von Karl Drais durch die Straßen von Mannheim. Dabei erinnern man sich bestimmt an das Zitat von Adam Opel: "Bei keiner anderen Erfindung ist das Nützliche mit dem angenehmen so innig verbunden, wie beim Fahrrad."  
**Start:** Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1, 28357 Bremen  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

### Montag, 1. Mai 2017, 11:30 Uhr Lilienhof Worphausen

⚡ 30-35 km ⌚ 5-6 Std 🚲 14-16 km/h  
Der alljährliche Saisonauftakt auf der Anlage des Lilienhofs in Worphausen ist Anlass, dort zu Kaffee und frischem Butterkuchen aus dem Steinofen einzukehren. Ein musikalisches und abwechslungsreiches Rahmenprogramm wird das Ganze zusätzlich bereichern.  
**Start:** Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1, 28357 Bremen  
**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

### Dienstag, 2. Mai 2017, 18:00 Uhr Feierabendtour Findorff

⚡ 25-40 km ⌚ 2-4 Std 🚲 16-18 km/h  
Ziel der Tour ist es, in geselliger Runde eine abendliche Radtour in und um Bremen zu genießen. Evtl. Einkehr  
**Start:** Utbremer Ring/Torffkanalbrücke, 28215 Bremen  
**Kontakt:** Andrew Harrison, ADFC Bremen

Dienstag, 2. Mai 2017, 18:00 Uhr

**Feierabendtour Bremen-Nord**

⚡ 20-35 km ⌚ 3 Std 🚲 12-14 km/h  
 Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrtkosten. Einkehr möglich.  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 2. Mai 2017, 18:30 Uhr

**Lilienthaler Feierabendtour**

⚡ 20-30 km ⌚ 2-3 Std 🚲 14-16 km/h  
 Die Touren führen in die Umgebung sowie in umliegenden Ortschaften von Lilienthal. Mit Einkehr.  
**Start:** Klosterstraße 25, Kulturzentrum Murkens Hof, 28865 Lilienthal  
**Kontakt:** Stephan Koch, ADFC Osterholz

Dienstag, 2. Mai 2017, 18:30 Uhr

**Feierabendradeln in Achim**

⚡ 20 km ⌚ 2 Std 🚲 14-16 km/h  
 Dienstags von der alten Bibliothek am Rathausmarkt  
**Start:** Rathausplatz, Obernstraße, 28832 Achim  
**Kontakt:** Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Dienstag, 2. Mai 2017, 19:00 Uhr

**Feierabendtour OHZ**

⚡ 20-30 km ⌚ 2-3 Std 🚲 14-16 km/h  
 Diese Tour führt in die Umgebung sowie in umliegende Ortschaften von Osterholz-Scharmbeck. Mit Einkehr.  
**Start:** Marktplatz, 27711 Osterholz-Scharmbeck  
**Kontakt:** Rainer Trudwig, ADFC Osterholz

Donnerstag, 4. Mai 2017, 16:00 Uhr

**Vegesacker Schnecken-tour**

⚡ 20 km ⌚ 2 Std 🚲 12-14 km/h  
 Im gemütlichen Tempo, zu Zielen beidseits der Weser, Trinkflasche gefüllt, ggf. Fahrtkosten, evtl. Einkehr.  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Christel Boesche, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 4. Mai 2017, 18:00 Uhr

**Bremerhavener Feierabendtour**

⚡ 25-35 km ⌚ 4 Std 🚲 14-16 km/h  
 Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.  
**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven



Foto: Hannah Grundey

Freitag, 5. Mai 2017, 17:00 Uhr

**Neustädter Feierabendtour**

⚡ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚲 14-16 km/h  
 Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen-Neustadt  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

Samstag, 6. Mai 2017, 11:00 Uhr

**Genuss-Fahrradtour zu den Olivenöltagen nach Wilstedt**

⚡ 35 km ⌚ 5 Std 🚲 14-16 km/h  
 In Wilstedt erwarten uns Olivenölproduzenten aus dem mediterranen Raum mit einem umfangreichen Rahmenprogramm sowie weitere Leckereien und Produkte aus der heimischen Region. Gemeinsame Hinfahrt. Rückfahrt erfolgt individuell, so dass jeder seine Aufenthaltsdauer individuell gestalten kann. Eintritt in Wilstedt: Erwachsene 3,00 Euro, Kinder frei.  
**Start:** Klosterstraße 25, Kulturzentrum Murkens Hof, 28865 Lilienthal  
**Kontakt:** Stephan Koch, ADFC Osterholz

Sonntag, 7. Mai 2017

**donne veloce tour**

⚡ 50-200 km ⌚ - 🚲 20-22 km/h  
 DIE schnelle Tour NUR für Frauen.  
**Info:** donne.veloce@gmx.de  
**Start:** Startort-Info via Mail.  
**Kontakt:** Hannah Grundey, ADFC Bremen

Sonntag, 7. Mai 2017, 8:00 Uhr

**Rainers Radtouren**

⚡ 65 km ⌚ 4-6 Std 🚲 20-22 km/h  
 Die traditionelle Sonntagstour für Frühaufsteher, die es

etwas flotter wünschen. Kaffee-Einkehr möglich. Nur mit (normal-)breiten Reifen!

**Start:** Osterdeich 151, Erdbeerbrücke, 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

Sonntag, 7. Mai 2017, 9:00 Uhr

**Unterwegs im Biberland**

⚡ 89 km ⌚ 9-10 Std 🚲 14-16 km/h  
 Auf Wald- und Wirtschaftswegen in die Umgebung von Bever(Biber)stedt. Teilnehmer, die nicht die ganze Strecke radeln möchten, können sich gerne auch um 10.30 Uhr am Bahnhof Lunestadt dazu gesellen. Einkehrmöglichkeiten zur Mittags- und Kaffeezeit.  
**Start:** Schaufenster Fischereihafen, 27572 Bremerhaven  
**Kosten:** 2 Euro  
**Kontakt:** Jürgen Hauck, ADFC Bremerhaven

Sonntag, 7. Mai 2017, 11:00 Uhr

**Tour aus dem Bremer Westen**

⚡ 60-80 km ⌚ 6-7 Std 🚲 18-20 km/h  
**Start:** Zweirad Dutschke, Waller Ring 141, 28219 Bremen  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Andreas Suttrop, ADFC Bremen

Dienstag, 9. Mai 2017, 15:30 Uhr

**Radfahren mit beginnender Demenz**

⚡ 15-20 km ⌚ 3 Std 🚲 15-20 km/h  
 Sport und Bewegung sind nicht nur gesund und machen Freude, sondern ermöglichen auch die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Dazu gehört auch das Radeln. Für Menschen, die mit einer Demenzdiagnose leben, ist das Radeln noch lange Zeit möglich. Da eine Demenz kein Grund ist, das Rad wegzustellen, laden der ADFC Bremen und die Bremer Heimstiftung Betroffene und deren Angehörige zum Mitradeln ein.  
**Anmelden bis:** Montag, 8. Mai 2017  
**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofsplatz 14 a, 28195 Bremen  
**Kontakt:** Elisabeth Kammeyer, ADFC Bremen

Dienstag, 9. Mai 2017, 18:00 Uhr

**Feierabendtour Bremen-Nord**

⚡ 20-35 km ⌚ 3 Std 🚲 12-14 km/h  
 Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrtkosten. Evt. Einkehr  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 9. Mai 2017, 18:30 Uhr

**Feierabendradeln in Achim**

Foto: FR

⚡ 20 km ⌚ 1-2 Std 🚲 14-16 km/h  
 Dienstags von der alten Bibliothek am Rathausmarkt  
**Start:** Rathausplatz, Obernstraße, 28832 Achim  
**Kontakt:** Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Mittwoch, 10. Mai 2017, 18:00 Uhr

**Feierabendtour Walle**

⚡ 25-40 km ⌚ 2-4 Std 🚲 16-18 km/h  
 Ziel der Tour ist es, in geselliger Runde eine abendliche Radtour in und um Bremen zu genießen. Auf Wunsch ist eine Einkehr am Ende möglich.  
**Start:** Am Speicher XI 2, bei SAR-Boot Wilhelm Hübötter, 28217 Bremen-Walle  
**Kontakt:** Andrew Harrison, ADFC Bremen

Mittwoch, 10. Mai 2017, 18:00 Uhr

**Rund um Bremen-Nord**

⚡ 35-40 km ⌚ 3 Std 🚲 16-18 km/h  
 Entspannt und locker erkunden wir Bremen-Nord und umzu und auch Mal auf der anderen Weserseite. Evtl. Fahrtkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.  
**Start:** Radstation Vegesack, Vegesacker Bahnhofplatz 6 28757 Bremen  
**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 11. Mai 2017, 9:00 Uhr

**Rund um Achim**

⚡ 60 km ⌚ 1 Tag 🚲 14-16 km/h  
 Die Tour führt in die Umgebung von Achim. Eine Einkehr ist nicht vorgesehen, kann aber auf Wunsch stattfinden. Proviant und Getränke mitnehmen.  
**Start:** Rathausplatz, Obernstraße, 28832 Achim  
**Kontakt:** Hilmar Kante, ADFC Achim



Donnerstag, 11. Mai 2017, 18:00 Uhr

**Bremerhavener Feierabendtour**

🚶 25-35 km ⌚ 4 Std 🚴 14-16 km/h  
Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.  
**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Freitag, 12. Mai 2017, 17:00 Uhr

**Neustädter Feierabendtour**

🚶 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚴 14-16 km/h  
Unterwegs bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen-Neustadt  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

Samstag, 13. Mai 2017, 10:00 Uhr

**Weserpark 1**

🚶 50-60 km ⌚ 6-7 Std 🚴 14-16 km/h  
Abseits von den Hauptstraßen, auf Nebenstraßen und Wegen, mit dem Fahrrad zum Weserpark. Es gibt für einige bestimmt neues zu entdecken, denn wer kennt schon Hemelingen, Arbergen und Mahndorf genau.  
**Start:** Bahnhofspatz 14a, 28195 Bremen-Radstation  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- und AOK-Mitglieder 2 Euro  
**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Sonntag, 14. Mai 2017, 8:00 Uhr

**Rainer Radtouren**

🚶 65 km ⌚ 4-6 Std 🚴 20-22 km/h  
Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl. Kaffee-Einkehr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!  
**Start:** Osterdeich 151/Hastedter Osterdeich (Erdbeerbrücke), 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

Sonntag, 14. Mai 2017, 9:00 Uhr

**Radtour nach Wersabe**

🚶 60 km ⌚ 8-9 Std 🚴 14-16 km/h  
Über Wirtschafts- und Waldwege nach Hagen (im Bremschen) zum OT Wersabe. Hier ist eine Mittagseinkehr mit Hühnersuppe vorgesehen. Es entstehen Kosten für das Essen. Verbindliche Anmeldung bis 08. Mai unter 0176-61 41 12 38  
**Start:** Schaufenster Fischereihafen, 27572 Bremerhaven  
**Kosten:** 2 Euro  
**Kontakt:** Klaus Stelljes, ADFC Bremerhaven

Sonntag, 14. Mai 2017, 11:00 Uhr

**LieSaSo - Liegeradtour**

🚶 64 km ⌚ 8 Std 🚴 18-20 km/h  
Ausfahrt des Bremer Liegeradtreffs für Liegeradfahrende und Velomobilisten, einmal im Monat. KUNST UND WASSER. Bremen-Borgfeld - Lilienthal - Worswede - Bremen. Viel Kultur sowie in der Hammeniederung und am "Breiten Wasser" ursprüngliche Natur. (WK-Rad&Tour 2014, Nr. 8) Antje zieht euch mit!  
**Start:** Elefant, Hermann-Böse-Straße, 28209 Bremen  
**Kontakt:** Bremer Liegeradtreff

Montag, 15. Mai 2017, 10:00 Uhr

**Hastedter Montagstour**

🚶 20-40 km ⌚ 3-4 Std 🚴 14-16 km/h  
Das Wetter wird über Strecke und Einkehr entscheiden. Getränke und auch Proviant mitnehmen.  
**Start:** Hastedter Osterdeich 230, 28207 Bremen, Wehrschloss Paulaner  
**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Montag, 15. Mai 2017, 18:00 Uhr

**Flotte Feierabendtour Bremen-Nord**

🚶 40-45 km ⌚ 3 Std 🚴 18-20 km/h  
Flott und sportlich geht es auf Tour in und um Bremen, auch Mal auf die andere Weserseite. Evtl. Fährkosten. Einkehr am Ende der Tour.  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 16. Mai 2017, 18:00 Uhr

**Feierabendtour Bremen-Nord**

🚶 20-35 km ⌚ 3 Std 🚴 12-14 km/h  
Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fährkosten. Evtl. Einkehr  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 16. Mai 2017, 18:30 Uhr

**Feierabendradeln in Achim**

🚶 20 km ⌚ 1-2 Std 🚴 14-16 km/h  
Dienstags von der alten Bibliothek am Rathausmarkt  
**Start:** Rathausplatz, Obernstraße, 28832 Achim  
**Kontakt:** Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Mittwoch, 17. Mai 2017, 18:00 Uhr

**Lilienthaler Feierabendtour**

🚶 20-30 km ⌚ 2-3 Std 🚴 14-16 km/h

Die Touren führen in die Umgebung von Lilienthal sowie das Hexenberggebiet und Bremen. Mit Einkehr  
**Start:** Klosterstraße 25, Murkens Hof, Lilienthal  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Wolff, ADFC Osterholz

Mittwoch, 17. Mai 2017, 18:30 Uhr

**Feierabendtour Schwachhausen**

🚶 25-40 km ⌚ 2,5-4 Std 🚴 16-18 km/h  
Ziel der Tour ist es, in geselliger Runde eine abendliche Radtour in und um Bremen zu genießen. Auf Wunsch ist eine Einkehr möglich.  
**Start:** Kulenkampffallee 176/ Riensberg-Apotheke, 28213 Bremen-Schwachhausen  
**Kontakt:** Christian Waldhausen, ADFC Bremen

Donnerstag, 18. Mai 2017, 18:00 Uhr

**Bremerhavener Feierabendtour**

🚶 25-35 km ⌚ 4 Std 🚴 14-16 km/h  
Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zum Aufwärmen.  
**Start:** Stadthalle Bremerhaven, 27576 Bremerhaven  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Donnerstag, 18. Mai 2017, 16:00 Uhr

**Vegesacker Schnecken tour**

🚶 20 km ⌚ 2 Std 🚴 12-14 km/h  
Im gemächlichen Tempo, zu Zielen beidseits der Weser, Trinkflasche gefüllt, ggf. Fährkosten und Einkehr  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Christel Boesche, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 18. Mai 2017, 18:00 Uhr

**Borgfelder Feierabendtour**

🚶 25-35 km ⌚ 2-3 Std 🚴 14-16 km/h  
Gemütliche Runde miteinander. Bewegung an frischer Luft, nette Unterhaltung, ein bisschen Spaß und evtl. ein kleiner Umtrunk zum Abschluss.  
**Start:** Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1, 28357 Bremen  
**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Freitag, 19. Mai 2017, 17:00 Uhr

**Neustädter Feierabendtour**

🚶 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚴 14-16 km/h  
Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

Freitag, 19. Mai 2017, 18:00 Uhr

**Feierabendtour OHZ**

🚶 20-30 km ⌚ 2-3 Std 🚴 14-16 km/h  
Diese Tour führt in die Umgebung sowie in umliegende Ortschaften von Osterholz-Scharmbeck. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.  
**Start:** Marktplatz, 27711 Osterholz-Scharmbeck  
**Kontakt:** Rainer Trudwig, ADFC Osterholz

Samstag, 20. Mai 2017, 9:00 Uhr

**Bremen-Huchting - Stuhr - Groß Ippener - Dötlingen - Wildeshausen**

🚶 65-75 km ⌚ 8 Std 🚴 16-18 km/h  
In Dötlingen Besichtigung des Ortskerns, der 1.000jährigen Eiche sowie des Dorfgartens. An der Eiche trafen sich bereits früher Karl der Große und die Sachsen für Verhandlungen. Mittags Rucksackverpflegung. Danach geht es weiter nach Wildeshausen. Hier Besichtigung der Innenstadt, wie Kirche, Rathaus. Nachmittags ist eine Einkehr mit Kaffee und Kuchen geplant. Anschließend geht es vom Bahnhof mit dem Zug zurück nach Bremen. Bahnfahrtkosten liegen bei ca. 14,00 Euro.  
**Start:** Klosterstraße 16, Rathaus, 28865 Lilienthal  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Wolff, ADFC Osterholz

Samstag, 20. Mai 2017, 10:00 Uhr

**Spargeltour**

🚶 80-90 km ⌚ 7-9 Std 🚴 18-20 km/h  
Mit flottem Tempo radeln wir zum Spargelessen zum Fährhaus nach Stree! Bitte anmelden wegen der begrenzten Teilnehmerzahl! Es entstehen Unkosten für das Spargelessen! Essen und Trinken mitbringen. Eine Café-Einkehr unterwegs ist vorgesehen.  
**Anmelden bis:** Donnerstag, 18. Mai 2017  
**Start:** Wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Sylvia Schelb, ADFC Bremen

Samstag, 20. Mai 2017, 10:00 Uhr

**Spargeltour**

🚶 70 km ⌚ 8 Std 🚴 14-16 km/h  
Über das Weserwehr, den Weserradweg bis Ahausen, nach Riede, Heiligenbruch und Bahlum zum Spargelessen ins Restaurant nach Holschenbühl. Danach durch die Landschaft, über Okel nach Kirchweyhe zur Kaffeepause und weiter nach Bremen.  
**Anmelden bis:** Samstag, 29. April 2017  
**Start:** Hastedter Osterdeich 230, 28207 Bremen, Paulaners im Wehrschloss  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen



Foto: Wilhelm Koch

### Samstag, 20. Mai 2017, 13:00 Uhr Flotte Freizeittour

⌚ 4 Std ⚡ 18-20 km/h  
Flott und sportlich auf Tour in und um Bremen. Auch Mal auf die andere Weserseite. Mit Kaffee-Einkehr  
**Start:** Bremen Bahnhof Burg, Bremer Heerstr. 13, 28719 Bremen  
**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen

### Sonntag, 21. Mai 2017 donne veloce tour

⌚ - ⚡ 20-22 km/h  
DIE schnelle Tour NUR für Frauen  
**Info:** donne.veloce@gmx.de  
**Start:** Startort-Info via Mail  
**Kontakt:** Hannah Grundey, ADFC Bremen

### Sonntag, 21. Mai 2017, 8:00 Uhr Rainers Radtouren

⌚ 4-6 Std ⚡ 20-22 km/h  
Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl. Kaffee-Einkehr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!  
**Start:** Osterdeich 151/Hastedter Osterdeich (Erdbeerbrücke), 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

### Sonntag, 21. Mai 2017, 8:30 Uhr Blühendes Ammerland & Spargeltour

⌚ 5-8 Std ⚡ 16-18 km/h  
Auf vielfachen Wunsch zu der sonst üblichen Kaffee- und Kucheneinkehr krönt diese Radtour ein gemeinsames Spargelessen „satt“. Streckenweise verläuft die Tour entlang der beliebten Ammerland-Route, der Gärten-und-Schlösser-Route sowie auf überwiegend

abseits des Straßenverkehrs gelegenen Wegen. Damit sich diese Spargeltour von anderen Touren dieser Art abhebt, findet sie zur Hauptblütezeit der Alpenrosen in den Baumschulen und Parks des Ammerlandes statt.  
**Anmelden bis:** Sonntag, 14. Mai 2017  
**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofsplatz 14 a, Bremen  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

### Sonntag, 21. Mai 2017, 9:15 Uhr Christas Spargeltour

⌚ 8 Std ⚡ 14-16 km/h  
Eine kulinarische Rundtour.  
**Start:** Bahnhof OHZ, 27711 Osterholz-Scharmbeck, um 10 Uhr ab Findorffstraße Ecke Hembergstraße, 27726 Worswede  
**Kontakt:** Christa Grimm, ADFC Osterholz

### Dienstag, 23. Mai 2017, 18:00 Uhr Feierabendtour Bremen-Nord

⌚ 3 Std ⚡ 12-14 km/h  
Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrtkosten und Einkehr  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

### Dienstag, 23. Mai 2017, 18:30 Uhr Feierabendradeln in Achim

⌚ 4-6 Std ⚡ 14-16 km/h  
Dienstags von der alten Bibliothek am Rathausmarkt  
**Start:** Rathausplatz, Obernstraße, 28832 Achim  
**Kontakt:** Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

### Mittwoch, 24. Mai 2017, 18:00 Uhr Rund um Bremen-Nord

⌚ 3 Std ⚡ 16-18 km/h  
Entspannt und locker erkunden wir Bremen-Nord und umzu und auch Mal auf der anderen Weserseite. Evtl. Fahrtkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

### Freitag, 26. Mai 2017, 17:00 Uhr Neustädter Feierabendtour

⌚ 1-4 Std ⚡ 14-16 km/h  
Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

### Samstag, 27. Mai 2017, 10:00 Uhr 3 Flüsse - Tour

⌚ 8 Std ⚡ 16-18 km/h  
3 Flüsse-Tour, Ritterhude: Die Hinfahrt über Grambke, Lesum. Die Rückfahrt über Hammebrücke, Niederende, St. Jürgen, Höftdeich. Selbstverpflegung und Einkehr  
**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofsplatz 14 a, Bremen  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

### Sonntag, 28. Mai 2017, 8:00 Uhr Rainers Radtouren

⌚ 4-6 Std ⚡ 20-22 km/h  
Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl. Kaffee-Einkehr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!  
**Start:** Osterdeich 151, Erdbeerbrücke, 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

### Sonntag, 28. Mai 2017, 9:00 Uhr Moorhafen "Kreuzkuhle"

⌚ 9-10 Std ⚡ 14-16 km/h  
Durch den südlichen Landkreis Cuxhaven, auf Wirtschafts- und Waldwegen sowie verkehrsarmen Gebieten zum Moorhafen "Kreuzkuhle" in Nordsode/Findorf. Für unterwegs wird Packtaschenverpflegung empfohlen. Zur Mittags- und Kaffeezeit ist Einkehr möglich.  
**Start:** Schaufenster Fischereihafen, Bremerhaven  
**Kosten:** 2 Euro  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

### Sonntag, 28. Mai 2017, 13:00 Uhr Flotte Sonntags tour

⌚ 4 Std ⚡ 18-20 km/h  
**Start:** Emslandstr/Grollander Str., 28259 Bremen  
**Kontakt:** Helmut Tjarks, ADFC Bremen

### Montag, 29. Mai 2017, 10:00 Uhr Vahrer Montagstour

⌚ 3-4 Std ⚡ 14-16 km/h  
Das Wetter wird über Strecke und Einkehr entscheiden. Getränke und auch Proviant mitnehmen.  
**Start:** Berliner Freiheit 1E 28327 Bremen-Vahr, med. Warenhaus  
**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

### Montag, 29. Mai 2017, 18:00 Uhr Flotte Feierabendtour Bremen-Nord

⌚ 3 Std ⚡ 18-20 km/h  
Flott und sportlich geht es auf Tour in und um Bremen und auch Mal auf die andere Weserseite, evtl. Fahrtkosten. Einkehr am Ende der Tour.  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

### Dienstag, 30. Mai 2017, 18:00 Uhr Feierabendtour Bremen-Nord

⌚ 3 Std ⚡ 12-14 km/h  
Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrtkosten. Einkehr zum Schluss möglich.  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

### Dienstag, 30. Mai 2017, 18:30 Uhr Feierabendradeln in Achim

⌚ 1-2 Std ⚡ 14-16 km/h  
Dienstags von der alten Bibliothek am Rathausmarkt  
**Start:** Rathausplatz, Obernstraße, 28832 Achim  
**Kontakt:** Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

### Donnerstag, 1. Juni 2017, 16:00 Uhr Vegesacker Schneckentour

⌚ 2 Std ⚡ 12-14 km/h  
Im gemütlichen Tempo, zu Zielen beidseits der Weser, Trinkflasche gefüllt, ggf. Fahrtkosten und Einkehr  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Christel Boesche, ADFC Bremen-Nord

### Donnerstag, 1. Juni 2017, 18:00 Uhr Bremerhavener Feierabendtour

⌚ 4 Std ⚡ 14-16 km/h  
Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.  
**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

### Freitag, 2. Juni 2017, 17:00 Uhr Neustädter Feierabendtour

⌚ 1-4 Std ⚡ 14-16 km/h  
Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen



Samstag, 3. Juni 2017, 10:00 Uhr

**Von Bremen nach Achim**

🚶 65 km ⌚ 7 Std 🚴 16-18 km/h

Die Hinfahrt erfolgt über Sagehorn, Bassen den Kaninchenberg hinunter nach Achim. Dort gibt es dann eine Mittagspause. Zurück soll es an Thedinghausen vorbei, über Riede nach Kirchweyhe zur Kaffeepause gehen und dann, wie üblich durch die Leester Marsch nach Hause. Einkehr und Selbstverpflegung

**Start:** Berliner Freiheit 1E, Bremen, med. Warenhaus

**Kosten:** 5 Euro

**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Samstag, 3. Juni 2017, 10:00 Uhr

**Mühlentour V  
Europäischer Tag des Fahrrads**

🚶 78 km ⌚ 5-8 Std 🚴 16-18 km/h

Aufgrund der ständigen Nachfrage nach der ersten Borgfelder Mühlentour gibt es die Mühlentour Nummer # 1 überarbeitet. Zum Jubiläum führt die fünfte Mühlentour erneut zum Landfrauen-Café nach Selzingen. Die liebevoll restaurierte Wassermühle Eitzmühlen an der Oste beherbergt seit 1998 das Café des Landfrauenvereins und ist bedingt durch ihre schöne Lage an der Oste und der selbst gebackenen Torten der Landfrauen ein beliebtes Ziel im Landkreis Rotenburg.

**Anmelden bis:** Donnerstag, 1. Juni 2017

**Start:** Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1, 28357 Bremen

**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro

**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Samstag, 3. Juni 2017, 10:00 Uhr

**Durch die Hammewiesen ins  
Teufelsmoor und nach Worpswede**

🚶 50-60 km ⌚ 8 Std 🚴 16-18 km/h

Die Tour führt von Lilienthal nach Worpswede. Von hier aus über Neu Helgoland, am Breiten Wasser zum Teufelsmoor. Dann durch die Hammewiesen und Weyerdeelen zurück nach Worpswede und Lilienthal. Mittags Rucksackverpflegung, nachmittags ist eine Einkehr mit Kaffee und Kuchen geplant.

**Start:** Klosterstraße 16, Rathaus Lilienthal

**Kontakt:** Hans-Jürgen Wolff, ADFC Osterholz

Samstag, 3. Juni 2017, 11:00 Uhr

**Skulpturenpark Kramelheide**

🚶 75 km ⌚ 8 Std 🚴 18-20 km/h

In mitten einer idyllischen Landschaft mit altem Baumbestand, Wiesen und Teichen verbinden sich Kunst und Natur, der Skulpturenpark Kramelheide. Das Ambiente wird bei Kaffee und Kuchen genossen.

**Start:** Bremen Bahnhof Burg,

Bremer Heerstr. 13, 28719 Bremen

**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro

**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen

Sonntag, 4. Juni 2017

**donne veloce tour**

🚶 50-200 km ⌚ - 🚴 20-22 km/h

DIE schnelle Tour NUR für Frauen.

**Info:** donne.veloce@gmx.de

**Start:** Startort-Info via Mail.

**Kontakt:** Hannah Grundey, ADFC Bremen

Sonntag, 4. Juni 2017, 8:00 Uhr

**Rainers Radtouren**

🚶 65 km ⌚ 4-6 Std 🚴 20-22 km/h

Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl. Kaffee-Einkehr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!

**Start:** Osterdeich 151, Erdbeerbrücke, 28205 Bremen

**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

Dienstag, 6. Juni 2017, 18:00 Uhr

**Feierabendtour Findorff**

🚶 25-40 km ⌚ 2-4 Std 🚴 16-18 km/h

In geselliger Runde eine abendliche Radtour in und um Bremen. Auf Wunsch Einkehr am Ende möglich.

**Start:** Utbremer Ring/Torfkanaalbrücke,

28215 Bremen-Findorff

**Kontakt:** Andrew Harrison, ADFC Bremen

Dienstag, 6. Juni 2017, 18:00 Uhr

**Feierabendtour Bremen-Nord**

🚶 20-35 km ⌚ 3 Std 🚴 12-14 km/h

Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrtkosten und Einkehr

**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen

**Kontakt:** Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 6. Juni 2017, 18:30 Uhr

**Lilienthaler Feierabendtour**

🚶 20-30 km ⌚ 2-3 Std 🚴 14-16 km/h

Die Touren führen in die Umgebung sowie in umliegende Ortschaften von Lilienthal. Mit Einkehr

**Start:** Klosterstraße 25, Murkens Hof, 28865 Lilienthal

**Kontakt:** Stephan Koch, ADFC Osterholz

Dienstag, 6. Juni 2017, 18:30 Uhr

**Feierabendradeln in Achim**

🚶 20 km ⌚ 3 Std 🚴 14-16 km/h

Dienstags von der alten Bibliothek am Rathausmarkt

**Start:** Rathausplatz, Obernstraße, 28832 Achim

**Kontakt:** Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Dienstag, 6. Juni 2017, 19:00 Uhr

**Feierabendtour OHZ**

🚶 20-30 km ⌚ 2-3 Std 🚴 14-16 km/h

Diese Tour führt in die Umgebung sowie in umliegende Ortschaften von Osterholz-Scharmbeck. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.

**Start:** Marktplatz, 27711 Osterholz-Scharmbeck

**Kontakt:** Rainer Trudwig, ADFC Osterholz

Mittwoch, 7. Juni 2017, 9:00 Uhr

**Radtour nach Sahlenburg**

🚶 77 km ⌚ 9-10 Std 🚴 12-14 km/h

Durch das Land Wursten über Marschswiesen und Deichwege zum Seebad Sahlenburg. Vor Ort bieten sich vielfältige Möglichkeiten zu einer Einkehr.

**Start:** Parktor Speckenbüttel, 27580 Bremerhaven

**Kosten:** 2 Euro

**Kontakt:** Jürgen Hauck, ADFC Bremerhaven

Mittwoch, 7. Juni 2017, 18:00 Uhr

**Rund um Bremen-Nord**

🚶 35-40 km ⌚ 3 Std 🚴 16-18 km/h

Entspannt und locker erkunden wir Bremen-Nord und umzu und auch Mal auf der anderen Weserseite. Evtl. Fahrtkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.

**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen

**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 8. Juni 2017, 18:00 Uhr

**Bremerhavener Feierabendtour**

🚶 25-35 km ⌚ 4 Std 🚴 14-16 km/h

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.

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

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Freitag, 9. Juni 2017, 17:00 Uhr

**Neustädter Feierabendtour**

🚶 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚴 14-16 km/h

Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.

**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen

**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

**MESSE BREMEN  
11.+12. MÄRZ  
DRAUSSEN**  
DIE MESSE FÜR RAD- & FREIZEITSPORT



draussen-bremen.de



- Mountainbike-Special mit MTB-Parcours
- großer Indoor-Fahrrad-Testparcours
- Pumptrack
- Spezialthemen: E-Cargo & E-MTB

MESSE  
BREMEN

velo:konzept



### Samstag, 10. Juni 2017, 6:00 Uhr Rückenwindtour

⚡ 200 km ⌚ 15 Std 🚴 20-22 km/h  
Mal wieder bei schönem Rückenwind irgendwo hin rollen, nach Lübeck, Kiel, Münster, Rheine, Leer; wer weiß, wohin... Wir fahren zügig und Rennräder sind willkommen. Zurück geht es mit der Bahn, außer der Wind dreht unterwegs. :-)

**Anmelden bis:** Freitag, 9. Juni 2017  
**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14 a, 28195 Bremen  
**Kosten:** 13 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 10 Euro  
**Kontakt:** Uwe Wöhlbrandt, ADFC Bremen

### Samstag, 10. Juni 2017, 6:30 Uhr Rad- und Schiffstour nach Wilhelmshaven

⚡ 100 km ⌚ 11-12 Std 🚴 16-18 km/h  
Von Bremerhaven nach Nordenham mit der Weserfähre. Um das Schiff von Eckwarderhörne (bei Tossens am Jadebusen) nach Wilhelmshaven pünktlich zu erreichen, ist nach der Fährfahrt über die Weser zügiges Tempo angesagt. In Wilhelmshaven besteht die Möglichkeit zu einer Mittagseinkuhr. Die Kosten für Fähr- und Schiffsfahrt betragen ca. 19,00 Euro.

**Start:** Anleger Weserfähre, 27570 Bremerhaven  
**Kosten:** 2 Euro  
**Kontakt:** Klaus Stelljes, ADFC Bremerhaven

### Samstag, 10. Juni 2017, 7:00 Uhr Mountainbiking im Harz

⚡ 20 km ⌚ - 🚴 16-18 km/h  
Einen Tag raus aus der Stadt und ab in die Berge. Runter vom glatten Asphalt und rauf auf die Schotterwege und Singletrails. Morgens in der Frühe starten wir mit dem Zug von Bremen nach Bad Harzburg. Dort leihen wir uns Mountainbikes und ab geht's in die Berge. Wir starten auf einfachen Forstwegen und lernen spielerisch mit den Mountainbikes zu fahren. Nach einem guten Anstieg haben wir uns eine rasante Abfahrt verdient und sausen nach Bad Harzburg zurück. Ihr braucht einen kleinen Rucksack mit Proviant und viel Spaß an Sport und Spiel. Für alle zwischen 12-16 Jahren.

**Anmelden bis:** Montag, 29. Mai 2017  
**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14 a, Bremen  
**Kosten:** 45 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 39 Euro  
**Kontakt:** Markus Huebner, ADFC Bremen

### Samstag, 10. Juni 2017, 8:00 Uhr Flotte Tour nach Hamburg

⚡ 140-150 km ⌚ 13 Std 🚴 18-20 km/h

Die Tour führt uns über Buxtehude, das Alte Land nach Cranz. Von hier aus nehmen wir die Fähre nach Blankenese und radeln weiter zum Hamburger Hauptbahnhof. Zurück fahren wir mit dem Zug. Die Tour ist geeignet für geübte und sportliche Radler mit Tourenrädern (keine Rennräder). Verpflegung nicht vergessen. Es entstehen zusätzliche Kosten für die Fähre und die Zugfahrt. Die Rückkehr wird gegen 22.00 Uhr sein.

**Anmelden bis:** Donnerstag, 25. Mai 2017  
**Start:** Bahnhof OHZ, 27711 Osterholz-Scharmbeck  
**Kontakt:** Jörn Hanisch, ADFC Osterholz

### Sonntag, 11. Juni 2017, 8:00 Uhr Rainers Radtouren

⚡ 65 km ⌚ 4-6 Std 🚴 20-22 km/h  
Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl. Kaffee-Einkuhr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!

**Start:** Osterdeich 151/Hastedter Osterdeich (Erdbeerbrücke), 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

### Sonntag, 11. Juni 2017, 9:45 Uhr Einmal um das Steinhuder Meer

⚡ 55-70 km ⌚ 6-7 Std 🚴 16-18 km/h  
Mit dem Zug geht es nach Neustadt am Rübenberge. Von dort radeln wir zum Steinhuder Meer und umrunden es. Diese abwechslungsreiche Tour führt uns durch ein Naturschutzgebiet, Moore, Wälder, viele kleine Ortschaften und natürlich am Wasser entlang. In einem der zahlreichen Restaurants ist eine Einkuhr geplant. Mit dem Zug geht es wieder zurück nach Bremen. Es entstehen zusätzliche Kosten für die Bahnfahrt und die Einkuhr. Wegen der Zugfahrt begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte Anmeldefrist beachten.

**Anmelden bis:** Sonntag, 28. Mai 2017  
**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14 a, Bremen  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Christian Waldhausen, ADFC Bremen

### Sonntag, 11. Juni 2017, 11:00 Uhr bike & bath

⚡ 50-70 km ⌚ 6-8 Std 🚴 16-18 km/h  
Wer hat Lust hat auf das Anradeln einer natürlichen Badestelle (See, Fluss, Meer) mit Picknick bzw. kurzer Einkuhr, melde sich gerne. Bei Schlechtwetter: Alternativtour. In den Sommerferien können Termine abweichen!

**Anmelden bis:** Donnerstag, 8. Juni 2017  
**Start:** Post am Bahnhof, 28195 Bremen  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Antje Geiler, ADFC Bremen

### Montag, 12. Juni 2017, 10:00 Uhr Hastedter Montagstour

⚡ 20-40 km ⌚ 3-4 Std 🚴 14-16 km/h  
Das Wetter wird über Strecke und Einkuhr entscheiden. Getränke und auch Proviant mitnehmen.

**Start:** Hastedter Osterdeich 230, 28207 Bremen, Wehrschloss Paulaner  
**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

### Montag, 12. Juni 2017, 18:00 Uhr Flotte Feierabendtour Bremen-Nord

⚡ 40-45 km ⌚ 3 Std 🚴 18-20 km/h  
Flott und sportlich geht es auf Tour in und um Bremen und auch Mal auf die andere Weserseite, evtl. Fährkosten. Einkuhr am Ende der Tour.

**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

### Dienstag, 13. Juni 2017, 15:30 Uhr Radfahren mit beginnender Demenz

⚡ 15-20 km ⌚ 3 Std 🚴 14-16 km/h  
Sport und Bewegung sind nicht nur gesund und machen Freude, sondern ermöglichen auch die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Dazu gehört auch das Radeln. Für Menschen, die mit einer Demenzdiagnose leben, ist das Radeln noch lange Zeit möglich. Da eine Demenz kein Grund ist, das Rad wegzustellen, laden der ADFC Bremen und die Bremer Heimstiftung Betroffene und deren Angehörige zum Mitradeln ein.

**Anmelden bis:** Montag, 12. Juni 2017  
**Start:** Am Bahnhof Neustadt, 28199 Bremen  
**Kontakt:** Elisabeth Kammeyer, ADFC Bremen

### Dienstag, 13. Juni 2017, 18:00 Uhr Feierabendtour Bremen-Nord

⚡ 20-35 km ⌚ 3 Std 🚴 12-14 km/h  
Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fährkosten. Einkuhr zum Schluss möglich.

**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

### Dienstag, 13. Juni 2017, 18:30 Uhr Feierabendradeln in Achim

⚡ 20 km ⌚ - 🚴 14-16 km/h  
Dienstags von der alten Bibliothek am Rathausmarkt

**Start:** Rathausplatz, Obernstraße, 28832 Achim  
**Kontakt:** Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

### Mittwoch, 14. Juni 2017, 18:00 Uhr Feierabendtour Walle

⚡ 25-40 km ⌚ 2-4 Std 🚴 16-18 km/h  
Ziel der Tour ist es, in geselliger Runde eine abendliche Radtour in und um Bremen zu genießen. Auf Wunsch ist eine Einkuhr am Ende möglich.

**Start:** Am Speicher XI 2, bei SAR-Boot Wilhelm Hübotter, 28217 Bremen-Walle  
**Kontakt:** Andrew Harrison, ADFC Bremen

### Donnerstag, 15. Juni 2017, 16:00 Uhr Vegesacker Schnecken tour

⚡ 20 km ⌚ 2 Std 🚴 12-14 km/h  
Im gemütlichen Tempo, zu Zielen beidseits der Weser, Trinkflasche gefüllt, ggf. Fährkosten und Einkuhr

**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Christel Boesche, ADFC Bremen-Nord

### Donnerstag, 15. Juni 2017, 18:00 Uhr Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25-35 km ⌚ 4 Std 🚴 14-16 km/h  
Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkuhr zur Erfrischung.

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

### Freitag, 16. Juni 2017, 17:00 Uhr Neustädter Feierabendtour

⚡ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚴 14-16 km/h  
Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkuhr.

**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

Der Landkreis Verden kann sich zu Recht als Radlerparadies bezeichnen. Ein hervorragend ausgeschildertes Radwegenetz macht es leicht, die Radwanderlandschaft im Landkreis Verden zu erkunden. Ausgearbeitete Tourenvorschläge führen Sie durch eine idyllische Landschaft zu sehenswerten Bauwerken.

**Fordern Sie Ihr Infomaterial an:**

Landkreis Verden - Tourismus  
Lindhooper Straße 67, 27283 Verden (Alt)

Tel.: 04231 / 15480  
Fax: 04231 / 15630  
tourismus@landkreis-verden.de  
www.radlerparadies.de

**Landkreis Verden**

**Radlerparadies**





Foto: Sylvia Schelb

### Freitag, 16. Juni 2017, 18:00 Uhr Feierabendtour OHZ

⚡ 20-30 km ⌚ 2-3 Std 🚴 14-16 km/h  
Diese Tour führt in die Umgebung sowie in umliegende Ortschaften von Osterholz-Scharmbeck. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.  
**Start:** Marktplatz, 27711 Osterholz-Scharmbeck  
**Kontakt:** Rainer Trudwig, ADFC Osterholz

### Samstag, 17. Juni 2017, 10:00 Uhr Liegeradtour am Samstag oder Sonntag - mit Paddeltour

⚡ 50 km ⌚ 8 Std 🚴 18-20 km/h  
Ausfahrt des Bremer Liegeradtreffs für Liegeradfahrende und Velomobilisten, einmal im Monat. Tour nach Neuhegoland und dort eine Paddeltour unternehmen. Friedrich organisiert's. Es fallen Kosten für Kanu-Ausleihe und Einkehr an. Bitte unbedingt anmelden!  
**Anmelden bis:** Sonntag, 11. Juni 2017  
**Start:** Elefant, Hermann-Böse-Straße, 28209 Bremen  
**Kontakt:** Bremer Liegeradtreff, Bremer Liegeradtreff

### Samstag, 17. Juni 2017, 10:00 Uhr Ellinghausen

⚡ 70 km ⌚ 9 Std 🚴 16-18 km/h  
Nach Ellinghausen geht die Fahrt, ein Straßenstück, ein paar Häuser, zwischen Heiligenloh und Twistringen. Moordeich, Stellersee, Ippener und die Ocean-Brücke, Klein Amerika nach Harpstedt, Einkehr? Durch einen Beeren- und Rosenlehrpfad nach Heiligenloh und Twistringen. Zug nach Bremen.  
**Start:** Hastedter Osterdeich 230, 28207 Bremen, Wehrschloss Paulaner  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

### Samstag, 17. Juni 2017, 13:00 Uhr Flotte Freizeittour

⚡ 50 km ⌚ 4 Std 🚴 18-20 km/h  
Flott und sportlich auf Tour in und um Bremen. Kaffee-einkehr vorgesehen.  
**Start:** Bremen Bahnhof Burg, Bremer Heerstr. 13, 28719 Bremen  
**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen

### Sonntag, 18. Juni 2017 donne veloce tour

⚡ 50-200 km ⌚ - 🚴 20-22 km/h  
DIE schnelle Tour NUR für Frauen.  
**Info:** donne.veloce@gmx.de  
**Start:** Startort-Info via Mail.  
**Kontakt:** Hannah Grundey, ADFC Bremen

### Sonntag, 18. Juni 2017, 8:00 Uhr Rainers Radtouren

⚡ 65 km ⌚ 4-6 Std 🚴 20-22 km/h  
Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl. Kaffee-Einkehr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!  
**Start:** Osterdeich 151, Erdbeerbrücke, 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

### Sonntag, 18. Juni 2017, 8:30 Uhr U-Bootbunker Valentin

⚡ 80 km ⌚ 1 Tag 🚴 14-16 km/h  
Mit der Bahn fahren zum Vegesacker Bahnhof. Ab dort mit dem Fahrrad entlang der Weser über Blumenthal nach Farge. Hier folgt die Besichtigung des U-Bootbunkers „Valentin“. Zurück geht es entlang der Lesum und Wümme nach Achim.  
**Anmelden bis:** Donnerstag, 1. Juni 2017  
**Start:** Bahnhof, 28832 Achim  
**Kontakt:** Jürgen Fiebelkorn, ADFC Achim

### Sonntag, 18. Juni 2017, 10:00 Uhr Seen in Wesermünde

⚡ 45 km ⌚ 7 Std 🚴 14-16 km/h  
In Kooperation mit dem BUND-Bremerhaven führt diese Tour zu bekannten und weniger bekannten Seen des ehemaligen Landkreises Wesermünde. Eine Einkehr ist nicht vorgesehen. Bitte, ausreichend Packtaschenverpflegung mitnehmen.  
**Start:** Bahnhof Wulsdorf, 27572 Bremerhaven  
**Kosten:** 2 Euro  
**Kontakt:** Knut Müller, ADFC Bremerhaven

### Sonntag, 18. Juni 2017, 11:00 Uhr Tour aus dem Bremer Westen

⚡ 60-80 km ⌚ 6-7 Std 🚴 18-20 km/h  
**Start:** Zweirad Dutschke, Waller Ring 141, 28219 Bremen  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Andreas Suttrop, ADFC Bremen

### Sonntag, 18. Juni 2017, 11:00 Uhr Niedersachsens Mitte

⚡ 90 km ⌚ 8 Std 🚴 18-20 km/h  
**Start:** Bremen, Kiosk am Deichschart  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Helmut Tjarks, ADFC Bremen

### Dienstag, 20. Juni 2017, 18:00 Uhr Feierabendtour Bremen-Nord

⚡ 20-35 km ⌚ 3 Std 🚴 12-14 km/h  
Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrkosten. Einkehr zum Schluss möglich.  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

### Dienstag, 20. Juni 2017, 18:30 Uhr Feierabendradeln in Achim

⚡ 20 km ⌚ - 🚴 14-16 km/h  
Dienstags von der alten Bibliothek am Rathausmarkt  
**Start:** Rathausplatz, Obernstraße, 28832 Achim  
**Kontakt:** Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

### Mittwoch, 21. Juni 2017, 18:00 Uhr Lilienthaler Feierabendtour

⚡ 20-30 km ⌚ 2-3 Std 🚴 14-16 km/h  
Die Touren führen in die Umgebung von Lilienthal sowie das Hexenberggebiet und Bremen. Am Ende jeder Tour ist eine Einkehr vorgesehen.  
**Start:** Klosterstraße 25, Murkens Hof, Lilienthal  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Wolff, ADFC Osterholz

### Mittwoch, 21. Juni 2017, 18:00 Uhr Rund um Bremen-Nord

⚡ 35-40 km ⌚ 3 Std 🚴 16-18 km/h  
Entspannt und locker erkunden wir Bremen-Nord und umzu und auch Mal auf der anderen Weserseite. Evtl. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

### Mittwoch, 21. Juni 2017, 18:30 Uhr Feierabendtour Schwachhausen

⚡ 25-40 km ⌚ 2,5-4 Std 🚴 16-18 km/h  
Ziel der Tour ist es, in geselliger Runde eine abendliche Radtour in und um Bremen zu genießen. Auf Wunsch ist eine Einkehr möglich.  
**Start:** Kulenkampffallee 176/ Riensberg-Apotheke, 2813 Bremen-Schwachhausen  
**Kontakt:** Christian Waldhausen, ADFC Bremen

### Donnerstag, 22. Juni 2017, 18:00 Uhr Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25-35 km ⌚ 4 Std 🚴 14-16 km/h  
Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.  
**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

### Freitag, 23. Juni 2017, 17:00 Uhr Neustädter Feierabendtour

⚡ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚴 14-16 km/h  
Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

### Samstag, 24. Juni 2017, 9:00 Uhr Schloss Etelsen

⚡ 70 km ⌚ 8 Std 🚴 14-16 km/h  
Die Route setzt sich aus unterschiedlichen Streckenabschnitten zusammen. Überwiegend führt die Tour auf gut befahrbaren Wirtschaftswegen, Radwegen und Straßen mit wenig Verkehrsaufkommen. Zunächst geht es teilweise an der Wümme entlang-nach Fischerhude. Frühstückspause. Von dort geht es weiter-Etelsen. In Etelsen ist ein längerer Aufenthalt beim ETELSEER SCHLOSSGARTENFEST vorgesehen. Für die Musikliebhaber gibt es Live-Musik als Rahmenprogramm. Eintritt 5,00 Euro. Der Rückweg erfolgt von Etelsen mit der Bahn.  
**Anmelden bis:** Samstag, 10. Juni 2017  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Wolfgang Wille, ADFC Bremen-Nord

### Samstag, 24. Juni 2017, 10:00 Uhr Worpswede kunstvoll!

⚡ 65-75 km ⌚ 6-7 Std 🚴 16-18 km/h  
Die Aufgabenstellung war eine Worpswede-Tour einmal ganz anders. Das Ergebnis bietet eine Radtour, Mal



Foto: Sylvia Schelb

flach, Mal bergig und auf teilweise unbekannten Wegen entlang der Hamme. Diese Radtour verbindet alles, was das klassische Tourenziel, Wörpswede zu bieten hat. Einkehr bei Kaffee und Kuchen ist im Künstlerdorf vorgesehen.

**Start:** Borgfelder Landhaus, Mehldandsdeichweg 1, 28357 Bremen

**Kosten:** 5 Euro, ADfC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro

**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADfC Bremen

Samstag, 24. Juni 2017, 11:00 Uhr

### Sykes Radrundweg

⌚ 8 Std ⚡ 18-20 km/h  
„Um Syke umzu“ geht es auf dem Syker Radrundweg. Abseits der Stadt geht es bergauf und bergab durch die Wälder und Wiesen in Sykes Ortschaften.

**Start:** ADfC-Radstation, Bahnhofsplatz 14 a, 28195 Bremen

**Kosten:** 5 Euro, ADfC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro

**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADfC Bremen

Sonntag, 25. Juni 2017, 8:00 Uhr

### Schloss Etelsen

⌚ 11 Std ⚡ 18-20 km/h  
Die Route setzt sich aus unterschiedlichen Streckenabschnitten zusammen. Überwiegend führt die Tour auf gut befahrbaren Wirtschaftswegen, Radwegen und Straßen mit wenig Verkehrsaufkommen. Zunächst geht es teilweise an der Wümme entlang-nach Fischerhude. Frühstückspause. Von dort geht es weiter-Etelsen. In Etelsen ist ein längerer Aufenthalt beim ETELSEER SCHLOSSGARTENFEST vorgesehen. Für die Musikliebhaber gibt es Live-Musik als Rahmenprogramm. Eintritt 5,00 Euro. Auf dem Rückweg mit Kaffeepause geht es teilweise auf dem Weserradweg-Vegesack.

Anmelden bis: Samstag, 10. Juni 2017

**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen

**Kosten:** 5 Euro, ADfC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro

**Kontakt:** Wolfgang Wille, ADfC Bremen-Nord

Samstag, 24. Juni 2017, 10:00 Uhr

### Waterfront Kap-Horn

⌚ 7-8 Std ⚡ 14-16 km/h

Durch verschiedene Stadtteile zur Waterfront. Das sind Findorff, Walle, Utbremen, Kaffeequartier und Überseestadt. Am Fabrikenufer entlang und durch ein Stück Gröpelingen geht die Fahrt zur Waterfront. Über Kap-Horn, Oslebshausen zur Seufzer Brücke, den Stadtmusikantenweg und Dammsiel zurück.

**Start:** ADfC-Radstation, Bahnhofsplatz 14 a, 28195 Bremen

**Kosten:** 5 Euro, ADfC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro

**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADfC Bremen

Sonntag, 25. Juni 2017, 8:00 Uhr

### Rainers Radtouren

⌚ 4-6 Std ⚡ 20-22 km/h

Die traditionelle Sonntagstour für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen Kaffee-Einkehr ist möglich nur mit (normal-)breiten Reifen!

**Start:** Osterdeich 151/Hastedter Osterdeich (Erdbeerbrücke), 28205 Bremen

**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

Sonntag, 25. Juni 2017, 10:00 Uhr

### In das Bremer Umland

⌚ 7-9 Std ⚡ 18-20 km/h

Mit flottem Tempo radeln wir zu interessanten Zielen oder Veranstaltungen in das Bremer Umland. Selbstverpflegung. Eventuell fallen Kosten für Bahnfahrten, Eintritte oder Spenden an. Anschl. Kaffee-Einkehr.

**Anmelden bis:** Freitag, 23. Juni 2017

**Start:** Wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

**Kosten:** 5 Euro, ADfC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro

**Kontakt:** Sylvia Schelb, ADfC Bremen

Montag, 26. Juni 2017, 10:00 Uhr

### Vahrer Montagstour

⌚ 3-4 Std ⚡ 14-16 km/h

Das Wetter wird über Strecke und Einkehr entscheiden. Getränke und auch Proviant mitnehmen.

**Start:** Berliner Freiheit 1E 28327 Bremen-Vahr, med. Warenhaus

**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADfC Bremen

Montag, 26. Juni 2017, 18:00 Uhr

### Flotte Feierabendtour Bremen-Nord

⌚ 3 Std ⚡ 18-20 km/h  
Flott und sportlich geht es auf Tour in und um Bremen, und auch Mal auf die andere Weserseite. evtl. Fährkosten. Einkehr am Ende der Tour.

**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen

**Kontakt:** Hartmut Borrmann, ADfC Bremen-Nord

Dienstag, 27. Juni 2017, 18:00 Uhr

### Feierabendtour Bremen-Nord

⌚ 3 Std ⚡ 12-14 km/h  
Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fährkosten und Einkehr.

**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen

**Kontakt:** Jürgen Bösch, ADfC Bremen-Nord

Dienstag, 27. Juni 2017, 18:30 Uhr

### Feierabendradeln in Achim

⌚ - ⚡ 14-16 km/h

Dienstags von der alten Bibliothek am Rathausmarkt

**Start:** Rathausplatz, Obernstraße, 28832 Achim

**Kontakt:** Willi v. d. Höhe, ADfC Achim

Donnerstag, 29. Juni 2017, 10:00 Uhr

### Nordwolle Delmenhorst

⌚ 8 Std ⚡ 14-16 km/h  
Die Fahrt geht auf ruhigen Wegen zum Industriemuseum Nordwolle Delmenhorst. Dort gibt es eine Führung durch Museum. Nach einer Kaffeeinkehr fahren wir zurück. Es entstehen Kosten für Führung und Fähre.

**Anmelden bis:** Freitag, 23. Juni 2017

**Start:** Bahnhofsplatz Br.-Vegesack, 28757 Bremen

**Kosten:** 5 Euro, ADfC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro

**Kontakt:** Hartmut Borrmann, ADfC Bremen-Nord

Donnerstag, 29. Juni 2017, 16:00 Uhr

### Vegesacker Schnecken-tour

⌚ 2 Std ⚡ 12-14 km/h  
Im gemütlichen Tempo, zu Zielen beidseits der Weser, Trinkflasche gefüllt, ggf. Fährkosten und Einkehr

**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen

**Kontakt:** Christel Boesche, ADfC Bremen-Nord

Donnerstag, 29. Juni 2017, 18:00 Uhr

### Bremerhavener Feierabendtour

⌚ 4 Std ⚡ 14-16 km/h  
Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit





## Wenn Mobilität mal Pause macht ...

ADfC-zertifizierte Fahrradparksysteme für Unternehmen, den öffentlichen Raum und alle Fahrradbesitzer.

Jetzt unter [www.wsm.eu](http://www.wsm.eu) informieren!

Mobile Raumsysteme · Überdachungssysteme · Fahrradparksysteme · Informationssysteme



einer Einkehr zur Erfrischung.

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, 27576 Bremerhaven  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

### Freitag, 30. Juni 2017, 10:00 Uhr In das Eiscafé Intschede

⚡ 80-90 km ⌚ 7-9 Std 🚴 18-20 km/h  
 Im Bauerneiscafé bekommen wir selbstgemachtes Eis aus der eigenen Molkerei in Intschede. Leckere Eisbecher werden uns verführen!

**Anmelden bis:** Mittwoch, 28. Juni 2017  
**Start:** Deichschart/Buntentorsteinweg, 28201 Bremen  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Sylvia Schelb, ADFC Bremen

### Freitag, 30. Juni 2017, 17:00 Uhr Neustädter Feierabendtour

⚡ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚴 14-16 km/h  
 Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

### Sonntag, 2. Juli 2017 donne veloce tour

⚡ 50-200 km ⌚ - 🚴 22-25 km/h  
 DIE schnelle Tour NUR für Frauen.  
**Info:** donne.veloce@gmx.de  
**Start:** Startort-Info via Mail.  
**Kontakt:** Hannah Grundey, ADFC Bremen

### Sonntag, 2. Juli 2017, 8:00 Uhr Rainers Radtouren

⚡ 65 km ⌚ 4-6 Std 🚴 20-22 km/h  
 Die traditionelle Sonntagstour für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Kaffee-Einkehr ist möglich. Nur mit(normal-)breiten Reifen!  
**Start:** Osterdeich 151, Erdbeerbrücke, 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

### Sonntag, 2. Juli 2017, 9:30 Uhr Natur und Kultur am Dümmer See

⚡ 50-60 km ⌚ 9-10 Std 🚴 50-60 km/h  
 Die Tagesfahrt führt vom Bahnhof in Diepholz zum Dümmer. Auf dem asphaltierten Damm geht's um den See herum. In Hude besuchen wir den Skulpturen-Park von Gerlinde Buddrick, um anschließend in ein Café mit Seeblick einzukehren. Es entstehen Kosten für Bahnfahrt und Eintritt im Skulpturen-Park.



Foto: Wilhelm Koch

**Anmelden bis:** Samstag, 1. Juli 2017  
**Start:** Bahnhof OHZ, 27711 Osterholz-Scharmbeck  
**Kontakt:** Hans Theuerkauf, ADFC Osterholz

### Sonntag, 2. Juli 2017, 10:00 Uhr Alte Brennerei Hilbert

⚡ 80 km ⌚ 8-9 Std 🚴 16-18 km/h  
 Eine alte Kastanienallee führt zum historischen Gebäude der Alten Brennerei, in dem nach dem Umbau im Jahr 2006 über 20 verschiedene Künstler-Ateliers und Werkstätten sowie ein Raum für Bewegung und Tanz entstanden. An jedem ersten Sonntag im Monat sind die meisten Ateliers von 15 – 18 Uhr für Besucher geöffnet. Auch für das leibliche Wohl bei Kaffee und Kuchen wird gesorgt. Außerdem ist eine Führung durch die alte Brennerei gebucht.

**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

### Montag, 03. Juli 2017, 10:00 Uhr Hastedter Montagstour

⚡ 20-40 km ⌚ 3-4 Std 🚴 14-16 km/h  
 Das Wetter wird über Strecke und Einkehr entscheiden. Getränke und auch Proviant mitnehmen.  
**Start:** Hastedter Osterdeich 230, 28207 Bremen, Wehrschloss Paulaner  
**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

### Dienstag, 4. Juli 2017, 18:00 Uhr Feierabendtour Findorff

⚡ 25-40 km ⌚ 2-4 Std 🚴 16-18 km/h  
 Ziel der Tour ist es, in geselliger Runde eine abendliche Radtour in und um Bremen zu genießen. Auf Wunsch ist eine Einkehr am Ende möglich.  
**Start:** Utbremer Ring/Torffkanalbrücke, 28215 Bremen-Findorff  
**Kontakt:** Andrew Harrison, ADFC Bremen

### Dienstag, 4. Juli 2017, 18:00 Uhr Feierabendtour Bremen-Nord

⚡ 20-35 km ⌚ 3 Std 🚴 12-14 km/h  
 Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrkosten. Evtl. Einkehr  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

### Dienstag, 4. Juli 2017, 18:30 Uhr Lilienthaler Feierabendtour

⚡ 20-30 km ⌚ 2-3 Std 🚴 14-16 km/h  
 Die Touren führen in die Umgebung sowie in umliegenden Ortschaften von Lilienthal. Am Ende jeder Tour ist eine Einkehr vorgesehen.  
**Start:** Klosterstraße 25, Murkens Hof, Lilienthal  
**Kontakt:** Stephan Koch, ADFC Osterholz

### Dienstag, 4. Juli 2017, 18:30 Uhr Feierabendradeln in Achim

⚡ 20 km ⌚ - 🚴 14-16 km/h  
 Dienstags von der alten Bibliothek am Rathausmarkt  
**Start:** Rathausplatz, Obernstraße, 28832 Achim  
**Kontakt:** Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

### Dienstag, 4. Juli 2017, 19:00 Uhr Feierabendtour OHZ

⚡ 20-30 km ⌚ 2-3 Std 🚴 14-16 km/h  
 Diese Tour führt in die Umgebung sowie in umliegende Ortschaften von Osterholz-Scharmbeck. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.  
**Start:** Marktplatz, 27711 Osterholz-Scharmbeck  
**Kontakt:** Rainer Trudwig, ADFC Osterholz

### Mittwoch, 5. Juli 2017, 10:00 Uhr Zum Denkort Bunker Valentin

⚡ 50-60 km ⌚ 6-7 Std 🚴 16-18 km/h  
 Der Bunker Valentin in Bremen-Farge ist die Ruine einer U-Boot-Werft der deutschen Kriegsmarine aus dem Zweiten Weltkrieg. 2015 wurde hier ein Denkort eingerichtet, der beeindruckend die Verbrechen der Nazi-Zeit in Erinnerung ruft. Ein 1,5 km langer Weg führt sowohl über das Gelände als auch durch den Bunker und informiert an 25 Stationen über die Geschichte des Ortes. Nach dem Besuch ist eine Café-Einkehr geplant.  
**Anmelden bis:** Montag, 3. Juli 2017  
**Start:** Bahnhof Neustadt, 28199 Bremen  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Heinz Grevenstette, ADFC Bremen

### Mittwoch, 5. Juli 2017, 18:00 Uhr Rund um Bremen-Nord

⚡ 35-40 km ⌚ 3 Std 🚴 16-18 km/h  
 Entspannt und locker erkunden wir Bremen-Nord und umzu und auch Mal auf der anderen Weserseite. Evtl. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

### Donnerstag, 6. Juli 2017, 18:00 Uhr Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25-35 km ⌚ 4 Std 🚴 14-16 km/h  
 Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.  
**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

### Freitag, 7. Juli 2017, 17:00 Uhr Neustädter Feierabendtour

⚡ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚴 14-16 km/h  
 Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

### Samstag, 8. Juli 2017, 10:00 Uhr Syke

⚡ 60 km ⌚ 7 Std 🚴 16-18 km/h  
 Über Leeste, Westerheide, Barrienheide nach Syke. Hier ist die erste Einkehr geplant. Zurück über Barrien nach Kirchweyhe zu einer Kaffeepause. Danach durch Sudweyhe zum Weserdeich und zurück nach Bremen.  
**Start:** Osterdeich 230, 28207 Bremen, Paulaners im Wehrschloss  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

### Sonntag, 9. Juli 2017, 8:00 Uhr Radtour nach Hemmoor zur Schwebefähre

⚡ 108 km ⌚ 10-11 Std 🚴 14-16 km/h  
 Auf Wald- und Wirtschaftswegen und durch verkehrsarme Gebiete nach Hemmoor an die Oste zur Schwebefähre. Packtaschenverpflegung empfohlen. Zur Mittags- und Kaffeezeit bestehen Einkehrmöglichkeiten.  
**Start:** Parkplatz am Gasthaus Spadener See (Campingplatz), 27619 Spaden  
**Kosten:** 2 Euro  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Sonntag, 9. Juli 2017, 8:00 Uhr

**Rainers Radtouren**

⚡ 65 km ⌚ 4-6 Std 🚴 20-22 km/h  
Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl. Kaffee-Einkehr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!  
**Start:** Osterdeich 151/Hastedter Osterdeich (Erdbeerbrücke), 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

Sonntag, 9. Juli 2017, 10:00 Uhr

**In das Bremer Umland**

⚡ 80-90 km ⌚ 7-9 Std 🚴 18-20 km/h  
Mit flottem Tempo radeln wir zu interessanten Zielen oder Veranstaltungen in das Bremer Umland. Selbstverpflegung. Eventuell fallen Kosten für Bahnfahrten, Eintritte oder Spenden an. Anschl. Kaffee-Einkehr.  
**Anmelden bis:** Freitag, 7. Juli 2017  
**Start:** Wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Sylvia Schelb, ADFC Bremen

Sonntag, 9. Juli 2017, 10:00 Uhr

**Fahrt zur Kreuzkuhle**

⚡ 90-100 km ⌚ 8 Std 🚴 18-20 km/h  
Die Fahrt geht auf ruhigen Wegen zum Torftag Kollbecks Moor zur Kreuzkuhle. Ggf. Einkehr  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Sonntag, 9. Juli 2017, 11:00 Uhr

**bike & bath**

⚡ 50-70 km ⌚ 6-8 Std 🚴 16-18 km/h  
Wer hat Lust hat auf das Anradeln einer natürlichen Badestelle (See, Fluss, Meer) mit Picknick bzw. kurzer Einkehr, melde sich gerne. Bei Schlechtwetter: Alternativtour. In den Sommerferien können Termine abweichen!  
**Anmelden bis:** Donnerstag, 8. Juni 2017  
**Start:** Post am Bahnhof, 28195 Bremen  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Antje Geiler, ADFC Bremen

Montag, 10. Juli 2017, 18:00 Uhr

**Flotte Feierabendtour Bremen-Nord**

⚡ 40-45 km ⌚ 3 Std 🚴 18-20 km/h  
Flott und sportlich geht es auf Tour in und um Bremen und auch Mal auf die andere Weserseite, evtl. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour.  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen

**Kontakt:** Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 11. Juli 2017, 15:30 Uhr

**Radfahren mit beginnender Demenz**

⚡ 15-20 km ⌚ 3 Std 🚴 14-16 km/h  
Sport und Bewegung sind nicht nur gesund und machen Freude, sondern ermöglichen auch die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Dazu gehört auch das Radeln. Für Menschen, die mit einer Demenzdiagnose leben, ist das Radeln noch lange Zeit möglich. Da eine Demenz kein Grund ist, das Rad wegzustellen, laden der ADFC Bremen und die Bremer Heimstiftung Betroffene und deren Angehörige zum Mitradeln ein.  
**Anmelden bis:** Montag, 10. Juli 2017  
**Start:** Leestra, Horner Heerstr. 29, Bremen  
**Kontakt:** Elisabeth Kammeyer, ADFC Bremen

Dienstag, 11. Juli 2017, 18:00 Uhr

**Feierabendtour Bremen-Nord**

⚡ 20-35 km ⌚ 3 Std 🚴 12-14 km/h  
Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrkosten. Einkehr zum Schluss möglich.  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 11. Juli 2017, 18:30 Uhr

**Feierabendradeln in Achim**

⚡ 20 km ⌚ - 🚴 14-16 km/h  
Dienstags von der alten Bibliothek am Rathausmarkt  
**Start:** Rathausplatz, Obernstraße, 28832 Achim  
**Kontakt:** Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Mittwoch, 12. Juli 2017, 18:00 Uhr

**Feierabendtour Walle**

⚡ 25-40 km ⌚ 2-4 Std 🚴 16-18 km/h  
Ziel der Tour ist es, in geselliger Runde eine abendliche Radtour in und um Bremen zu genießen. Auf Wunsch ist eine Einkehr am Ende möglich.  
**Start:** Am Speicher XI 2, bei SAR-Boot Wilhelm Hübotter, 28217 Bremen-Walle  
**Kontakt:** Andrew Harrison, ADFC Bremen

Donnerstag, 13. Juli 2017, 10:00 Uhr

**Einkehr im Bäke-Café**

⚡ 80-90 km ⌚ 7-9 Std 🚴 18-20 km/h  
Auf Umwegen um Delmenhorst, Hude und Ganderkesee führt uns diese Tour in das beschauliche "Bäke-Café" mit dem tollen Kuchenbuffet am Dreilinienvogel, nicht

weit entfernt von der Heidkruger Bäke!

**Anmelden bis:** Dienstag, 11. Juli 2017**Start:** Bahnhof Neustadt, 28199 Bremen**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro**Kontakt:** Sylvia Schelb, ADFC Bremen

Donnerstag, 13. Juli 2017, 16:00 Uhr

**Vegesacker Schnecken-tour**

⚡ 20 km ⌚ 2 Std 🚴 12-14 km/h  
Im gemütlichen Tempo, zu Zielen beidseits der Weser, Trinkflasche gefüllt, ggf. Fahrkosten und Einkehr  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Christel Boesche, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 13. Juli 2017, 18:00 Uhr

**Bremerhavener Feierabendtour**

⚡ 25-35 km ⌚ 4 Std 🚴 14-16 km/h  
Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.  
**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Freitag, 14. Juli 2017, 17:00 Uhr

**Neustädter Feierabendtour**

⚡ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚴 14-16 km/h  
Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen-Neustadt  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

Samstag, 15. Juli 2017, 13:00 Uhr

**Flotte Freizeittour**

⚡ 50 km ⌚ 4 Std 🚴 18-20 km/h  
Flott und sportlich auf Tour in und um Bremen. Auch Mal auf die andere Weserseite. Mit Kaffeeinkehr  
**Start:** Bremen Bahnhof Burg, Bremer Heerstr. 13, 28719 Bremen  
**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen

Sonntag, 16. Juli 2017

**donne veloce tour**

⚡ 50-200 km ⌚ - 🚴 22-25 km/h  
DIE schnelle Tour NUR für Frauen.  
**Info:** donne.veloce@gmx.de  
**Start:** Startort-Info via Mail.  
**Kontakt:** Hannah Grundey, ADFC Bremen

Sonntag, 16. Juli 2017, 8:00 Uhr

**Rainers Radtouren**

⚡ 65 km ⌚ 4-6 Std 🚴 20-22 km/h  
Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl. Kaffee-Einkehr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!  
**Start:** Osterdeich 151/Hastedter Osterdeich (Erdbeerbrücke), 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

Sonntag, 16. Juli 2017, 11:00 Uhr

**LieSaSo - Liegerad-tour**

⚡ 40 km ⌚ 5 Std 🚴 18-20 km/h  
Ausfahrt des Bremer Liegeradtreffs für Liegeradfahrende und Velomobilisten, einmal im Monat. Im Sommer ins Blaue. Mal sehen, wie weit und wohin, wie gemütlich oder wie fix. Hauptsache raus. Und gerne mit Einkehr.  
**Start:** Antikolonialdenkmal „Elefant“, Hermann-Böse-Straße, 28209 Bremen  
**Kontakt:** Bremer Liegeradtreff

Montag, 17. Juli 2017, 10:00 Uhr

**Vahrer Montagstour**

⚡ 20-40 km ⌚ 3-4 Std 🚴 14-16 km/h  
Das Wetter wird über Strecke und Einkehr entscheiden. Getränke und auch Proviant mitnehmen.  
**Start:** Berliner Freiheit 1E 28327 Bremen-Vahr, med. Warenhaus  
**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

**Die Oste per Rad entdecken  
von der Quelle bis zur Mündung**



**Karten und Infos:**  
**Touristikbüro der Börde Sittensen**  
Am Markt 11, 27419 Sittensen  
touristik@sg.sittensen.de





Dienstag, 18. Juli 2017, 18:00 Uhr

**Feierabendtour Bremen-Nord**

⚡ 20-35 km ⌚ 3 Std 🚲 12-14 km/h  
 Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrkosten. Einkehr zum Schluss möglich.

**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 18. Juli 2017, 18:30 Uhr

**Feierabendradeln in Achim**

⚡ 20 km ⌚ - 🚲 14-16 km/h  
 Dienstags von der alten Bibliothek am Rathausmarkt  
**Start:** Rathausplatz, Obernstraße, 28832 Achim  
**Kontakt:** Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Mittwoch, 19. Juli 2017, 18:00 Uhr

**Lilienthaler Feierabendtour**

⚡ 20-30 km ⌚ 2-3 Std 🚲 14-16 km/h  
 Die Touren führen in die Umgebung von Lilienthal sowie das Hexenberggebiet und Bremen. Am Ende jeder Tour ist eine Einkehr vorgesehen.

**Start:** Klosterstraße 25, Murkens Hof, Lilienthal  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Wolff, ADFC Osterholz

Mittwoch, 19. Juli 2017, 18:00 Uhr

**Rund um Bremen-Nord**

⚡ 35-40 km ⌚ 3 Std 🚲 16-18 km/h  
 Entspannt und locker erkunden wir Bremen-Nord und umzu und auch Mal auf der anderen Weserseite. Evtl. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.

**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Mittwoch, 19. Juli 2017, 18:30 Uhr

**Feierabendtour Schwachhausen**

⚡ 25-40 km ⌚ 2,5-4 Std 🚲 16-18 km/h  
 Ziel der Tour ist es, in geselliger Runde eine abendliche Radtour in und um Bremen zu genießen. Auf Wunsch ist eine Einkehr möglich.

**Start:** Kulenkampffallee 176/ Riensberg-Apotheke, 2813 Bremen-Schwachhausen  
**Kontakt:** Christian Waldhausen, ADFC Bremen

Donnerstag, 20. Juli 2017, 18:00 Uhr

**Bremerhavener Feierabendtour**

⚡ 25-35 km ⌚ 4 Std 🚲 14-16 km/h  
 Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit

einer Einkehr zur Erfrischung.

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Freitag, 21. Juli 2017, 17:00 Uhr

**Neustädter Feierabendtour**

⚡ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚲 14-16 km/h  
 Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.

**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

Freitag, 21. Juli 2017, 18:00 Uhr

**Feierabendtour OHZ**

⚡ 20-30 km ⌚ 2-3 Std 🚲 14-16 km/h  
 Diese Tour führt in die Umgebung sowie in umliegende Ortschaften von Osterholz-Scharmbeck wie Worspewede, Hambergen, Wulsbüttel, etc. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.

**Start:** Marktplatz, 27711 Osterholz-Scharmbeck  
**Kontakt:** Rainer Trudwig, ADFC Osterholz

Samstag, 22. Juli 2017, 10:00 Uhr

**Gut Varrel**

⚡ 50-60 km ⌚ 7 Std 🚲 16-18 km/h  
 Vom Weserwehr über Grolland und durch Huchting nach Gut Varrel. Weiter geht es über Moordeich zum Silbersee und nach Brinkum. Von hier zur Ochtrum, durch Kattenesch, hier eine Kaffeepause, dann zum Startort zurück.

**Start:** Hastedter Osterdeich 230, 28207 Bremen, Wehrschloss Paulaner  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Samstag, 22. Juli 2017, 10:00 Uhr

**Ab in den Süden!**

⚡ 60-70 km ⌚ 5-7 Std 🚲 16-18 km/h  
 Diese Radtour führt in den Süden von Bremen durch den Landkreis Diepholz. Auf bereits bekannten und auf unbekannten Wegen führt die Strecke durch Bremen zu einer Einkehr in einem gemütlichen Café. Die besondere Überraschung dieser Tour, das Café wird offiziell erst einige Tage vor dieser Radtour eröffnet. Neben einer abwechslungsreichen Radtour wird den Teilnehmern viel Neues geboten.

**Start:** Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1, 28357 Bremen  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Sonntag, 23. Juli 2017, 8:00 Uhr

**Rainers Radtouren**

⚡ 65 km ⌚ 4-6 Std 🚲 20-22 km/h  
 Die traditionelle Sonntagstour für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen Kaffee-Einkehr ist möglich. Nur mit (normal-)breiten Reifen!

**Start:** Osterdeich 151/Hastedter Osterdeich (Erdbeerbrücke), 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

Sonntag, 23. Juli 2017, 9:00 Uhr

**Automuseum Asendorf**

⚡ 75 km ⌚ 1 Tage 🚲 14-16 km/h  
 Wir fahren von Achim über Morsum, Hustedt, Stapelshorn, Wörpe zu unserem Ziel, das Automuseum in Asendorf. Nach der Besichtigung fahren wir dann gemütlich über Bruchhausen Vilsen, Schwarme, Thedinghausen nach Achim zurück.

**Anmelden bis:** Samstag, 1. Juli 2017  
**Start:** Rathausplatz, Obernstraße, 28832 Achim  
**Kontakt:** Jürgen Fiebelkorn, ADFC Achim

Sonntag, 23. Juli 2017, 10:00 Uhr

**In das Bremer Umland**

⚡ 80-90 km ⌚ 7-9 Std 🚲 18-20 km/h  
 Mit flottem Tempo radeln wir zu interessanten Zielen oder Veranstaltungen in das Bremer Umland. Selbstverpflegung. Eventuell fallen Kosten für Bahnfahrten, Eintritte oder Spenden an. Anschl. Kaffee-Einkehr.

**Anmelden bis:** Freitag, 21. Juli 2017  
**Start:** Wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Sylvia Schelb, ADFC Bremen

Sonntag, 23. Juli 2017, 11:00 Uhr

**Radtour mit Wurstgrillen**

⚡ 25-35 km ⌚ 6-7 Std 🚲 14-16 km/h  
 Nach einer gemütlichen Runde in und um Bremerhaven herum ist gemeinsames Wurstgrillen vorgesehen. Es entstehen Kosten für Verzehr und Getränke.

**Start:** Eingang Bürgerpark/Bismarckstraße, 27570 Bremerhaven  
**Kosten:** 2 Euro  
**Kontakt:** Knut Müller, ADFC Bremerhaven



**ADFC-Pannenhilfe**  
**Schieben war gestern**

Exklusiv für  
 ADFC-Mitglieder  
 24-Stunden-Hotline:  
[www.adfc.de/pannenhilfe](http://www.adfc.de/pannenhilfe)

**adfc**  
 Allgemeiner Deutscher  
 Fahrrad-Club

**Panne? Hilfe ist unterwegs!**

ADFC-Mitglieder erhalten im Pannen- oder Notfall schnell und unkompliziert Hilfe, damit Sie Ihre Fahrt zügig fortsetzen können. Die Service-Hotline ist 24 Stunden für Sie da! Wie Sie ADFC-Mitglied werden können und welche Vorteile Sie dadurch genießen, erfahren Sie hier: [www.adfc.de/vorteile](http://www.adfc.de/vorteile)

Montag, 24. Juli 2017, 18:00 Uhr

**Flotte Feierabendtour Bremen-Nord**

⚡ 40-45 km ⌚ 3 Std 🚲 18-20 km/h  
Flott und sportlich geht es auf Tour in und um Bremen und auch Mal auf die andere Weserseite, evtl. Fährkosten. Einkehr am Ende der Tour.

**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Kontakt:** Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 25. Juli 2017, 18:00 Uhr

**Feierabendtour Bremen-Nord**

⚡ 25-35 km ⌚ 3 Std 🚲 12-14 km/h  
Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fährkosten. Einkehr zum Schluss möglich.

**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Kontakt:** Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 25. Juli 2017, 18:30 Uhr

**Feierabendradeln in Achim**

⚡ 20 km ⌚ - 🚲 14-16 km/h  
Dienstags von der alten Bibliothek am Rathausmarkt

**Start:** Rathausplatz, Obernstraße, 28832 Achim**Kontakt:** Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Donnerstag, 27. Juli 2017, 10:00 Uhr

**Tortentag im Café Haberloh**

⚡ 80-90 km ⌚ 7-9 Std 🚲 18-20 km/h  
Im Hofcafé Haberloh bei Langwedel gibt es immer donnerstags die leckersten Torten der Region in der Wesermarsch!

**Anmelden bis:** Dienstag, 25. Juli 2017**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro**Kontakt:** Sylvia Schelb, ADFC Bremen

Donnerstag, 27. Juli 2017, 16:00 Uhr

**Vegesacker Schnecken tour**

⚡ 20 km ⌚ 2 Std 🚲 12-14 km/h  
Im gemütlichen Tempo, zu Zielen beidseits der Weser, Trinkflasche gefüllt, ggf. Fährkosten und Einkehr

**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Kontakt:** Christel Boesche, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 27. Juli 2017, 18:00 Uhr

**Borgfelder Feierabendtour**

⚡ 25-35 km ⌚ 2-3 Std 🚲 14-16 km/h  
Gemütliche Runde miteinander. Bewegung an frischer



Foto: H. Witt

Luft, nette Unterhaltung, ein bisschen Spaß und evtl. ein kleiner Umtrunk zum Abschluss.

**Start:** Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1, 28357 Bremen**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Donnerstag, 27. Juli 2017, 18:00 Uhr

**Bremerhavener Feierabendtour**

⚡ 25-35 km ⌚ 4 Std 🚲 14-16 km/h  
Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Freitag, 28. Juli 2017, 17:00 Uhr

**Neustädter Feierabendtour**

⚡ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚲 14-16 km/h  
Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.

**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

Samstag, 29. Juli 2017, 6:30 Uhr

**Internationale Dollard Route**

⚡ 68-89 km ⌚ 1 Tage 🚲 16-18 km/h  
Diese bilaterale Tagestour startet in Delfzijl, der drittgrößten Hafenstadt in den Niederlanden, und führt durch die Provinz Groningen. Die „Hängenden Küchen“ von Appingedam (NL) werden bei dieser natürlich nicht fehlen. Den Abschluss der Tour bildet der kleine Fischerort Ditzum in Ostfriesland. Ein sicherlich nicht alltäglicher Ausflug aus einer Kombination von Bahn-, Fährfahrt und Radtour.

**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14 a, 28195 Bremen**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Samstag, 29. Juli 2017, 11:00 Uhr

**Eiscafé Lindenlaub**

⚡ 70 km ⌚ 8 Std 🚲 18-20 km/h  
Auf ruhigen Wegen kommen wir nach Quelkorn und das Eiscafé ist unser Ziel. Auf der Terrasse wird das selbst hergestellte Eis genossen und einen Blick durch die großen Glasscheiben in die Eisküche riskiert.

**Start:** Bremen Bahnhof Burg, Bremer Heerstr. 13, 28719 Bremen**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen

Sonntag, 30. Juli 2017

**donne veloce tour**

⚡ 50-200 km ⌚ - 🚲 22-25 km/h  
DIE schnelle Tour NUR für Frauen.

**Info:** donne.veloce@gmx.de**Start:** Startort-Info via Mail.**Kontakt:** Hannah Grundey, ADFC Bremen

Sonntag, 30. Juli 2017, 8:00 Uhr

**Rainers Radtouren**

⚡ 65 km ⌚ 4-6 Std 🚲 20-22 km/h  
Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl. Kaffee-Einkehr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!

**Start:** Osterdeich 151/Hastedter Osterdeich

(Erdbeerbrücke), 28205 Bremen

**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

Sonntag, 30. Juli 2017, 9:00 Uhr

**Weserterrassen Nordenham**

⚡ 120 km ⌚ 10-11 Std 🚲 16-18 km/h  
Entlang der Weser-nach Bremerhaven bzw. Nordenham führt uns diese schöne Radtour. An den Weserterrassen in Nordenham werden wir unsere wohlverdiente Kaffeepause einlegen. Nach einem Aufenthalt von 1 - 2 Stunden treten wir den Heimweg an.

**Anmelden bis:** Sonntag, 23. Juli 2017**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Sonntag, 30. Juli 2017, 11:00 Uhr

**Tour aus dem Bremer Westen**

⚡ 60-80 km ⌚ 6-7 Std 🚲 18-20 km/h  
Bremen und umzu für flotte Radler

**Start:** Zweirad Dutschke, Waller Ring 141, 28219 Bremen-Walle**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro**Kontakt:** Andreas Suttrop, ADFC Bremen

Dienstag, 1. August 2017, 18:00 Uhr

**Feierabendtour Findorff**

⚡ 25-40 km ⌚ 2-4 Std 🚲 16-18 km/h  
Ziel der Tour ist es, in geselliger Runde eine abendliche Radtour in und um Bremen zu genießen. Auf Wunsch ist eine Einkehr am Ende möglich.

**Start:** Utbremer Ring/Torffkanalbrücke,

28215 Bremen-Findorff

**Kontakt:** Andrew Harrison, ADFC Bremen

Dienstag, 1. August 2017, 18:00 Uhr

**Feierabendtour Bremen-Nord**

⚡ 20-35 km ⌚ 3 Std 🚲 12-14 km/h  
Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fährkosten. Einkehr möglich.

**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen**Kontakt:** Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 1. August 2017, 18:30 Uhr

**Lilienthaler Feierabendtour**

⚡ 20-30 km ⌚ 2-3 Std 🚲 14-16 km/h  
Durch die Umge von Lilienthal. Am Ende jeder Tour ist eine Einkehr vorgesehen.

**Start:** Klosterstraße 25, Murkens Hof, Lilienthal**Kontakt:** Stephan Koch, ADFC Osterholz

Dienstag, 1. August 2017, 18:30 Uhr

**Feierabendradeln in Achim**

⚡ 20 km ⌚ - 🚲 14-16 km/h  
Dienstags von der alten Bibliothek am Rathausmarkt

**Start:** Rathausplatz, Obernstraße, 28832 Achim**Kontakt:** Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Dienstag, 1. August 2017, 19:00 Uhr

**Feierabendtour OHZ**

⚡ 20-30 km ⌚ 2-3 Std 🚲 14-16 km/h  
Durch die Umgebung von Osterholz-Scharmbeck. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.

**Start:** Marktplatz, 27711 Osterholz-Scharmbeck**Kontakt:** Rainer Trudwig, ADFC Osterholz

Mittwoch, 2. August 2017, 9:00 Uhr

**Kombinierte Tour Schiff und Rad**

⚡ 70 km ⌚ 10 Std 🚲 14-16 km/h  
Per Schiff ab Bremen-Vegesack nach Bremerhaven. Vom Anleger radeln wir zum Fischereihafen (1,5 Stunden zur freien Verfügung). Auf dem alten Postweg radeln wir zurück nach Bremen-Vegesack. Mit Kaffee-



pause und Selbstversorgung

**Anmelden bis:** Mittwoch, 19. Juli 2017

**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen

**Kosten:** 25 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 22 Euro

**Kontakt:** Ruediger Frese, ADFC Bremen-Nord

Mittwoch, 2. August 2017, 18:00 Uhr

### Rund um Bremen-Nord

⌚ 3 Std ⚡ 16-18 km/h

Entspannt und locker erkunden wir Bremen-Nord und

umzu. Evtl. Fahrtkosten und Einkehr am Ende der Tour

**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen

**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 3. August 2017, 18:00 Uhr

### Bremerhavener Feierabendtour

⌚ 4 Std ⚡ 14-16 km/h

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, 27576 Bremerhaven

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Freitag, 4. August 2017, 17:00 Uhr

### Neustädter Feierabendtour

⌚ 1-4 Std ⚡ 14-16 km/h

Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.

**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen

**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

Samstag, 5. August 2017, 10:00 Uhr

### Ritterhude

⌚ 8 Std ⚡ 16-18 km/h

Zunächst von der Vahr nach Borgfeld, dann bis Trupe. Durch Trupe zum Höftdeich, bis zur Kirche St. Jürgen, ein Stückchen Weg zurück und rechts zum Hamme-deich. An der Hamme-Schleuse vorbei nach Ritterhude. Die Strecke zurück am Wümme-Deich bis Gartelmann, zur Kaffeepause, und weiter über Kuhsiel.

**Start:** Berliner Freiheit 1E, med. Warenhaus, HB-Vahr

**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro

**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Sonntag, 6. August 2017, 8:00 Uhr

### Rainers Radtouren

⌚ 4-6 Std ⚡ 20-22 km/h

Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl. Kaffee-Einkehr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!

**Start:** Osterdeich 151, Erdbeerbrücke, 28205 Bremen

**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

Sonntag, 6. August 2017, 10:00 Uhr

### Nach Ahausen ins Hofcafe

⌚ 4 Std ⚡ 14-16 km/h

Die Tour geht zu einem idyllisch gelegenen Bauernhof mit einem Cafe in einem ehemaligen Kuhstall. Geboten werden frisch hergestellte Kuchen und Torten.

**Anmelden bis:** Sonntag, 30. Juli 2017

**Start:** Rathausplatz, Obernstraße, 28832 Achim

**Kontakt:** Ina Meyer, ADFC Achim

Sonntag, 6. August 2017, 11:00 Uhr

### bike & bath

⌚ 6-8 Std ⚡ 16-18 km/h

Wer hat Lust hat auf das Anradeln einer natürlichen Badestelle (See, Fluss, Meer) mit Picknick bzw. kurzer Einkehr, melde sich gerne. Bei Schlechtwetter: Alternativtour. In den Sommerferien können Termine abweichen!

**Anmelden bis:** Donnerstag, 8. Juni 2017

**Start:** Post am Bahnhof, 28195 Bremen

**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro

**Kontakt:** Antje Geiler, ADFC Bremen

Sonntag, 6. August 2017, 13:00 Uhr

### Radtour auf der Pipinsburgroute

⌚ 5-6 Std ⚡ 14-16 km/h

Am westlichen Rand des Geestrückens Hohe Lieth zwischen Sievern und Holssel befinden sich die Wallanlagen der mittelalterlichen Pipinsburg (ca. 1.000 n. Chr.) sowie die Heidenschanze, die Heidenstadt und das Großsteingrab Bülzenbett. Bitte Packtaschenverpflegung mitnehmen, da keine Einkehr vorgesehen ist.

**Start:** Parktor Speckenbüttel, 27580 Bremerhaven

**Kosten:** 2 Euro

**Kontakt:** Jürgen Hauck, ADFC Bremerhaven

Montag, 07. August 2017, 10:00 Uhr

### Hastedter Montagstour

⌚ 3-4 Std ⚡ 14-16 km/h

Das Wetter wird über Strecke und Einkehr entscheiden. Getränke und auch Proviant mitnehmen.

**Start:** Hastedter Osterdeich 230, 28207 Bremen, Wehrschloss Paulaner

**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Montag, 7. August 2017, 18:00 Uhr

### Flotte Feierabendtour Bremen-Nord

⌚ 3 Std ⚡ 18-20 km/h

Flott und sportlich geht es auf Tour in und um Bremen und auch Mal auf die andere Weserseite, evtl. Fährkos-

ten. Einkehr am Ende der Tour.

**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen

**Kontakt:** Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 8. August 2017, 15:30 Uhr

### Radfahren mit beginnender Demenz

⌚ 3 Std ⚡ 14-16 km/h

Sport und Bewegung sind nicht nur gesund und machen Freude, sondern ermöglichen auch die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Dazu gehört auch das Radeln. Für Menschen, die mit einer Demenzdiagnose leben, ist das Radeln noch lange Zeit möglich. Da eine Demenz kein Grund ist, das Rad wegzustellen, laden der ADFC Bremen und die Bremer Heimstiftung Betroffene und deren Angehörige zum Mitradeln ein.

**Anmelden bis:** Montag, 7. August 2017

**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14 a, 28195 Bremen

**Kontakt:** Elisabeth Kammeyer, ADFC Bremen

Dienstag, 8. August 2017, 18:00 Uhr

### Feierabendtour Bremen-Nord

⌚ 3 Std ⚡ 12-14 km/h

Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrtkosten. Einkehr zum Schluss möglich.

**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen

**Kontakt:** Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 8. August 2017, 18:30 Uhr

### Feierabendradeln in Achim

⌚ - ⚡ 14-16 km/h

Dienstags von der alten Bibliothek am Rathausmarkt



Foto: Sylvia Schell

**Start:** Rathausplatz, Obernstraße, 28832 Achim

**Kontakt:** Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Mittwoch, 9. August 2017, 18:00 Uhr

### Feierabendtour Walle

⌚ 2-4 Std ⚡ 16-18 km/h

Ziel der Tour ist es, in geselliger Runde eine abendliche Radtour in und um Bremen zu genießen. Auf Wunsch ist eine Einkehr am Ende möglich.

**Start:** Am Speicher XI 2, bei SAR-Boot Wilhelm Hübotter, 28217 Bremen-Walle

**Kontakt:** Andrew Harrison, ADFC Bremen

Donnerstag, 10. August 2017, 16:00 Uhr

### Vegesacker Schneckentour

⌚ 2 Std ⚡ 12-14 km/h

Im gemütlichen Tempo, zu Zielen beidseits der Weser, Trinkflasche gefüllt, ggf. Fahrtkosten und Einkehr

**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen

**Kontakt:** Christel Boesche, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 10. August 2017, 18:00 Uhr

### Bremerhavener Feierabendtour

⌚ 4 Std ⚡ 14-16 km/h

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.

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

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Freitag, 11. August 2017, 17:00 Uhr

### Neustädter Feierabendtour

⌚ 1-4 Std ⚡ 14-16 km/h

Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.

**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen

**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

Samstag, 12. August 2017, 10:00 Uhr

### Tarmstedter Moor mit Moorlehrpfad

⌚ 8 Std ⚡ 16-18 km/h

Die Tour führt von Lilienthal über Grasberg, Tüschendorf zum Moorlehrpfad, am Rathaus Tarmstedt vorbei zum Melkhus. Dann über Hepstedt, Überhamm, Weyerdeelen, Worpsswede, Neu Helgoland, Melchers Hütte, Tietjens Hütte, Kirche St. Jürgen und Höftdeich zurück nach Lilienthal. Mittags Rucksackverpflegung, nachmittags ist eine Einkehr mit Kaffee und Kuchen geplant.

**Start:** Klosterstraße 16, Rathaus Lilienthal

**Kontakt:** Hans-Jürgen Wolff, ADFC Osterholz

Samstag, 12. August 2017, 13:00 Uhr

**Flotte Freizeittour**

⚡ 50 km ⌚ 4 Std 🚲 18-20 km/h  
 Flott und sportlich auf Tour in und um Bremen. Auch Mal auf die andere Weserseite. Mit Kaffee-Einkehr  
**Start:** Bremen Bahnhof Burg, Bremer Heerstr. 13, 28719 Bremen  
**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen

Samstag, 12. August 2017, 14:00 Uhr

**LieSaSo - Liegeradtour**

⚡ 40 km ⌚ 5 Std 🚲 18-20 km/h  
 Ausfahrt des Bremer Liegeradtreffs für Liegeradfahrende und Velomobilisten, einmal im Monat. Im Sommer ins Blaue. Mal sehen, wie weit und wohin, wie gemütlich oder wie fix. Hauptsache raus. Und gerne mit Einkehr.  
**Start:** Elefant, Hermann-Böse-Straße, 28209 Bremen  
**Kontakt:** Bremer Liegeradtreff, Bremer Liegeradtreff

Sonntag, 13. August 2017

**donne veloce tour**

⚡ 50-200 km ⌚ - 🚲 22-25 km/h  
 DIE schnelle Tour NUR für Frauen.  
**Info:** donne.veloce@gmx.de  
**Start:** Startort-Info via Mail.  
**Kontakt:** Hannah Grundey, ADFC Bremen

Sonntag, 13. August 2017, 8:00 Uhr

**Rainers Radtouren**

⚡ 65 km ⌚ 4-6 Std 🚲 20-22 km/h  
 Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl. Kaffee-Einkehr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!  
**Start:** Osterdeich 151/Hastedter Osterdeich (Erdbeerbrücke), 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

Sonntag, 13. August 2017, 10:00 Uhr

**In das Bremer Umland**

⚡ 80-90 km ⌚ 7-9 Std 🚲 18-20 km/h  
 Mit flottem Tempo radeln wir zu interessanten Zielen oder Veranstaltungen in das Bremer Umland. Selbstverpflegung. Eventuell fallen Kosten für Bahnfahrten, Eintritte oder Spenden an. Anschl. Kaffee-Einkehr.  
**Anmelden bis:** Freitag, 11. August 2017  
**Start:** Wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Sylvia Schelb, ADFC Bremen

Dienstag, 15. August 2017, 18:00 Uhr

**Feierabendtour Bremen-Nord**

⚡ 20-35 km ⌚ 3 Std 🚲 12-14 km/h  
 Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrkosten. Einkehr zum Schluss möglich.  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Jürgen Böschke, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 15. August 2017, 18:30 Uhr

**Feierabendradeln in Achim**

⚡ 20 km ⌚ - 🚲 14-16 km/h  
 Dienstags von der alten Bibliothek am Rathausmarkt  
**Start:** Rathausplatz, Obernstraße, 28832 Achim  
**Kontakt:** Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Mittwoch, 16. August 2017, 18:00 Uhr

**Lilienthaler Feierabendtour**

⚡ 20-30 km ⌚ 2-3 Std 🚲 14-16 km/h  
 Die Touren führen in die Umgebung von Lilienthal sowie das Hexenberggebiet und Bremen. Mit Einkehr  
**Start:** Klosterstraße 25, Murkens Hof, Lilienthal  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Wolff, ADFC Osterholz

Mittwoch, 16. August 2017, 18:00 Uhr

**Rund um Bremen-Nord**

⚡ 35-40 km ⌚ 3 Std 🚲 16-18 km/h  
 Entspannt und locker erkunden wir Bremen-Nord und umzu und auch Mal auf der anderen Weserseite. Evtl. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

Mittwoch, 16. August 2017, 18:30 Uhr

**Feierabendtour Schwachhausen**

⚡ 25-40 km ⌚ 2,5-4 Std 🚲 16-18 km/h  
 Ziel der Tour ist es, in geselliger Runde eine abendliche Radtour in und um Bremen zu genießen. Evtl. Einkehr  
**Start:** Kulenkampffallee 176/ Riensberg-Apotheke, 2813 Bremen-Schwachhausen  
**Kontakt:** Christian Waldhausen, ADFC Bremen

Donnerstag, 17. August 2017, 18:00 Uhr

**Bremerhavener Feierabendtour**

⚡ 25-35 km ⌚ 4 Std 🚲 14-16 km/h  
 Gemütliche Radtour mit einer Einkehr zur Erfrischung.  
**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Freitag, 18. August 2017, 17:00 Uhr

**Neustädter Feierabendtour**

⚡ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚲 14-16 km/h  
 Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

Freitag, 18. August 2017, 18:00 Uhr

**Feierabendtour OHZ**

⚡ 20-30 km ⌚ 2-3 Std 🚲 14-16 km/h  
 Diese Tour führt in die Umgebung sowie in umliegende Ortschaften von Osterholz-Scharmbeck. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.  
**Start:** Marktplatz, 27711 Osterholz-Scharmbeck  
**Kontakt:** Rainer Trudwig, ADFC Osterholz

Samstag, 19. August 2017, 8:00 Uhr

**Lüneburger Heide**

⚡ 50-70 km ⌚ 5-8 Std 🚲 16-18 km/h

Zum Auftakt beginnt diese Tour mit einer Bahnfahrt (Heidesprinter)-zum Bahnhof von Soltau. Die Radwanderung wird durch den ältesten Naturpark Deutschlands, den „Wilseder Berg“, und entlang von blühenden Heidelandschaften führen. Bitte beachten: Es werden die für die Heide typischen Sandwege mit Baumwurzeln nicht vermeidbar sein.

**Anmelden bis:** Donnerstag, 10. August 2017  
**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14 a, Bremen  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Samstag, 19. August 2017 10:00 Uhr

**Weserpark 2**

⚡ 50-60 km ⌚ 7-8 Std 🚲 12-14 km/h  
 Abseits von den Hauptstraßen, auf Nebenstraßen und Wegen, mit dem Fahrrad zum Weserpark. Es gibt für einige bestimmt neues zu entdecken, denn wer kennt schon Hemelingen, Arbergen und Mahndorf genau.  
**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14 a, Bremen  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

# ADFC-Tourenportal

Über 400.000 Radkilometer  
 Konkrete Tourenvorschläge  
 Routing-Funktion von A nach B  
 Alle Bett+Bike-Gastbetriebe

Komplettes Paket zu jeder Tour:

- GPS-Dateien
- Kartenabschnitte und Höhenprofile zum Ausdrucken
- Tourenbeschreibungen

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

Freikilometer für ADFC-Mitglieder

**ReisenPLUS**

Kennen Sie schon das Komplett-Paket **ADFC-ReisenPLUS**?  
 Schauen Sie sich unser komplettes Serviceangebot an auf [www.adfc.de/reisenplus](http://www.adfc.de/reisenplus)





Foto: Fred Lackmann

### Sonntag, 20. August 2017 8:00 Uhr Rainers Radtouren

⚡ 65 km ⌚ 4-6 Std 🚴 20-22 km/h  
Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl. Kaffee-Einkehr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!  
**Start:** Osterdeich 151, Erdbeerbrücke, 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

### Sonntag, 20. August 2017, 10:00 Uhr Radtour nach Dedesdorf

⚡ 70 km ⌚ 8-9 Std 🚴 14-16 km/h  
Auf Wald- und Wirtschaftswegen durch den südlichen Landkreis Cuxhaven zum ehemaligen Fähranleger Dedesdorf. Verpflegung gibt es an den örtl. Imbissbuden.  
**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz  
**Kosten:** 2 Euro  
**Kontakt:** Jürgen Hauck, ADFC Bremerhaven

### Sonntag, 20. August 2017, 11:00 Uhr Tour aus dem Bremer Westen

⚡ 60-80 km ⌚ 6-7 Std 🚴 18-20 km/h  
**Start:** Zweirad Dutschke, Waller Ring 141, Bremen  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Andreas Suttrop, ADFC Bremen

### Montag, 21. August 2017, 18:00 Uhr Flotte Feierabendtour Bremen-Nord

⚡ 40-45 km ⌚ 3 Std 🚴 18-20 km/h  
Flott und sportlich geht es auf Tour in und um Bremen und auch Mal auf die andere Weserseite, evtl. Fährkosten. Einkehr am Ende der Tour.  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

### Dienstag, 22. August 2017, 18:00 Uhr Feierabendtour Bremen-Nord

⚡ 20-35 km ⌚ 3 Std 🚴 12-14 km/h  
Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fährkosten und Einkehr  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

### Dienstag, 22. August 2017, 18:30 Uhr Feierabendradeln in Achim

⚡ 20 km ⌚ - 🚴 14-16 km/h  
Dienstags von der alten Bibliothek am Rathausmarkt  
**Start:** Rathausplatz, Obernstraße, 28832 Achim  
**Kontakt:** Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

### Donnerstag, 24. August 2017, 16:00 Uhr Vegesacker Schneckentour

⚡ 20 km ⌚ 2 Std 🚴 12-14 km/h  
Im gemütlichen Tempo, zu Zielen beidseits der Weser, Trinkflasche gefüllt, ggf. Fährkosten und Einkehr  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Christel Boesche, ADFC Bremen-Nord

### Donnerstag, 24. August 2017, 18:00 Uhr Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25-35 km ⌚ 4 Std 🚴 14-16 km/h  
Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.  
**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

### Freitag, 25. August 2017, 17:00 Uhr Neustädter Feierabendtour

⚡ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚴 14-16 km/h  
Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

### Sonntag, 27. August 2017 donne veloce tour

⚡ 50-200 km ⌚ - 🚴 22-25 km/h  
DIE schnelle Tour NUR für Frauen.  
**Info:** [donne.veloce@gmx.de](mailto:donne.veloce@gmx.de)  
**Start:** Startort-Info via Mail.  
**Kontakt:** Hannah Grundey, ADFC Bremen

### Sonntag, 27. August 2017, 8:00 Uhr Rainers Radtouren

⚡ 65 km ⌚ 4-6 Std 🚴 20-22 km/h  
Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl. Kaffee-Einkehr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!  
**Start:** Osterdeich 151, Erdbeerbrücke, 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

### Sonntag, 27. August 2017, 9:00 Uhr Vörder Seefest • Bremervörde

⚡ 50-70 km ⌚ 5-8 Std 🚴 16-18 km/h  
Teilweise dem Radwanderweg "Vom Teufelsmoor zum Wattenmeer" folgend und entlang dem Hamme-Oste-Kanal ist das Ziel dieser Tour das Dritte Vörder Seefest in Bremervörde. Die Eintrittsfreie Veranstaltung bietet ein Rahmenprogramm für die ganze Familie. Rückfahrt ist mit dem Moorexpress-Worpswede und auf Wunsch-Bremer Hauptbahnhof vorgesehen.  
**Anmelden bis:** Donnerstag, 10. August 2017  
**Start:** Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1, 28357 Bremen  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

### Sonntag, 27. August 2017, 9:00 Uhr Mit Schiff und Rad nach Brake

⚡ 70 km ⌚ 8 Std 🚴 16-18 km/h  
Wir fahren zur Anlegestelle der „Oceana“ am Vegesacker Hafen. Das Schiff legt um 10:30 Uhr in Richtung Bremerhaven ab. Die Bremer Mitfahrer können natürlich schon in Bremen auf die "Oceana" gehen. Wir erreichen Brake um 11:45 Uhr. In einem Fischlokal im Hafen können wir uns für die Rücktour über Elsfleth stärken. In Berne nehmen wir die Fähre nach Farge und fahren von dort an der Weser und anschließend an der Lesum-Burg. Danach geht es über Ritterhude zum Bahnhof OHZ.  
**Anmelden bis:** Sonntag, 20. August 2017  
**Start:** Bahnhof OHZ, 27711 Osterholz-Scharmbeck  
**Kontakt:** Rainer Trudwig, ADFC Osterholz

### Montag, 28. August 2017, 10:00 Uhr Vahrer Montagstour

⚡ 20-40 km ⌚ 3-4 Std 🚴 14-16 km/h  
Das Wetter wird über Strecke und Einkehr entscheiden. Getränke und auch Proviant mitnehmen.  
**Start:** Berliner Freiheit 1E 28327 Bremen-Vahr, med. Warenhaus  
**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

### Dienstag, 29. August 2017, 18:00 Uhr Feierabendtour Bremen-Nord

⚡ 20-35 km ⌚ 3 Std 🚴 12-14 km/h  
Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fährkosten. Einkehr möglich.  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

### Dienstag, 29. August 2017, 18:30 Uhr Feierabendradeln in Achim

⚡ 20 km ⌚ - 🚴 14-16 km/h  
Dienstags von der alten Bibliothek am Rathausmarkt  
**Start:** Rathausplatz, Obernstraße, 28832 Achim  
**Kontakt:** Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

### Mittwoch, 30. August 2017, 18:00 Uhr Rund um Bremen-Nord

⚡ 35-40 km ⌚ 3 Std 🚴 16-18 km/h  
Entspannt und locker erkunden wir Bremen-Nord und umzu und auch Mal auf der anderen Weserseite. Evtl. Fährkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

### Donnerstag, 31. August 2017, 18:00 Uhr Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25-35 km ⌚ 4 Std 🚴 14-16 km/h  
Gemütliche Radtour mit einer Einkehr zur Erfrischung.  
**Start:** Stadthalle Bremerhaven, 27576 Bremerhaven  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

### Freitag, 1. September 2017, 17:00 Uhr Neustädter Feierabendtour

⚡ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚴 14-16 km/h  
Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

### Samstag, 2. September 2017, 9:00 Uhr Bremerhaven mit Rad und Schiff

⚡ 80 km ⌚ 10 Std 🚴 14-16 km/h  
Tour durch Geest und Marsch nach Bremerhaven und mit dem Schiff zurück nach Mittelsbüren. Es entstehen zusätzliche Kosten für die Schifffahrt.  
**Start:** Bahnhof OHZ, 27711 Osterholz-Scharmbeck  
**Kontakt:** Joerg Kappmeyer, ADFC Osterholz

Sonntag, 3. September 2017, 8:00 Uhr

**Rainer's Radtouren**

⚡ 65 km ⌚ 4-6 Std 🚲 20-22 km/h  
Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl. Kaffee-Einkehr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!  
**Start:** Osterdeich 151/Hastedter Osterdeich (Erdbeerbrücke), 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

Sonntag, 3. September 2017, 9:00 Uhr

**Fahrradtour nach Bremervörde**

⚡ 70 km ⌚ 9-10 Std 🚲 16-18 km/h  
Wir fahren mit dem Moorexpress (ein besonderes Erlebnis) nach Bremervörde. Anschließend umrunden wir mit dem Rad den Vörder See. Danach starten wir unsere Radtour in Richtung Augustendorf und erhalten einen Eindruck vom Naturschutzgebiet Huvenhoops-moor. Einkehr im Gasthof zum Huvenhoop. Wir fahren weiter zum Torfschiffhafen Kreuzkuhle und machen dort eine Erfrischungspause. Die Fahrt führt anschließend über Teufelsmoor durch die Postwiesen nach Osterholz-Scharmbeck zurück. Es entstehen Kosten für den Zug ca. 14 Euro.  
**Anmelden bis:** Sonntag, 27. August 2017  
**Start:** Bahnhof OHZ, 27711 Osterholz-Scharmbeck  
**Kontakt:** Rainer Trudwig, ADFC Osterholz

Sonntag, 3. September 2017, 10:00 Uhr

**Zum Bioland Hof Böse Hartje**

⚡ 70 km ⌚ 1 Tag 🚲 14-16 km/h  
Die Tour geht nach Eifel zum Böse-Hartje Hof. Dort erwarten uns ein kleiner Vortrag über ökologischer Aufzucht und Anbau und ein Hofcafé mit frischen Kuchen und Torten. Kosten für Essen, Getränke und Vortrag sind selbst zu zahlen  
**Anmelden bis:** Sonntag, 27. August 2017  
**Start:** Bremen, Hbf.  
**Kontakt:** Ina Meyer, ADFC Achim

Sonntag, 3. September 2017, 11:00 Uhr

**bike & bath**

⚡ 50-70 km ⌚ 6-8 Std 🚲 16-18 km/h  
Wer hat Lust hat auf das Anradeln einer natürlichen Badestelle (See, Fluss, Meer) mit Picknick bzw. kurzer Einkehr, melde sich gerne. Bei Schlechtwetter: Alternativtour. In den Sommerferien können Termine abweichen!  
**Anmelden bis:** Donnerstag, 8. Juni 2017  
**Start:** Post am Bahnhof, 28195 Bremen  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Antje Geiler, ADFC Bremen



Foto: Wilhelm Koch

Montag, 04. September 2017, 10:00 Uhr

**Hastedter Montagstour**

⚡ 20-40 km ⌚ 3-4 Std 🚲 14-16 km/h  
Das Wetter wird über Strecke und Einkehr entscheiden. Getränke und auch Proviant mitnehmen.  
**Start:** Hastedter Osterdeich 230, 28207 Bremen, Wehrschloss Paulaner  
**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Montag, 4. September 2017, 18:00 Uhr

**Flotte Feierabendtour Bremen-Nord**

⚡ 40-45 km ⌚ 3 Std 🚲 18-20 km/h  
Flott und sportlich geht es auf Tour in und um Bremen und auch Mal auf die andere Weserseite, evtl. Fahrkosten. Einkehr am Ende der Tour.  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 5. September 2017, 17:00 Uhr

**Feierabendtour Bremen-Nord**

⚡ 20-35 km ⌚ 3 Std 🚲 14-16 km/h  
Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung, ggf. Fahrkosten und Einkehr.  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

Dienstag, 5. September 2017, 18:00 Uhr

**Feierabendtour Findorff**

⚡ 25-40 km ⌚ 2-4 Std 🚲 16-18 km/h  
In geselliger Runde eine abendliche Radtour in und um Bremen. Auf Wunsch ist eine Einkehr möglich.  
**Start:** Ubbremer Ring/Torffkanalbrücke, 28215 Bremen-Findorff  
**Kontakt:** Andrew Harrison, ADFC Bremen

Dienstag, 5. September 2017, 18:00 Uhr

**Feierabendtour OHZ**

⚡ 20-30 km ⌚ 2-3 Std 🚲 14-16 km/h  
Diese Tour führt in die Umgebung sowie in umliegende Ortschaften von Osterholz-Scharmbeck. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.  
**Start:** Marktplatz, 27711 Osterholz-Scharmbeck  
**Kontakt:** Rainer Trudwig, ADFC Osterholz

Dienstag, 5. September 2017, 18:30 Uhr

**Lilienthaler Feierabendtour**

⚡ 20-30 km ⌚ 2-3 Std 🚲 14-16 km/h  
Die Touren führen in die Umgebung sowie in umliegenden Ortschaften von Lilienthal. Am Ende jeder Tour ist eine Einkehr vorgesehen.  
**Start:** Klosterstraße 25, Murkens Hof, Lilienthal  
**Kontakt:** Stephan Koch, ADFC Osterholz

Dienstag, 5. September 2017, 18:30 Uhr

**Feierabendradeln in Achim**

⚡ 20 km ⌚ - 🚲 14-16 km/h  
Dienstags von der alten Bibliothek am Rathausmarkt  
**Start:** Rathausplatz, Obernstraße, 28832 Achim  
**Kontakt:** Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

Donnerstag, 7. September 2017, 9:00 Uhr

**Rund um Achim**

⚡ 60 km ⌚ 1 Tag 🚲 14-16 km/h  
Die Tour führt in die Umgebung von Achim. Eine Einkehr ist nicht vorgesehen, kann aber auf Wunsch stattfinden. Proviant und Getränke sollten mitgenommen werden.  
**Start:** Rathausplatz, Obernstraße, 28832 Achim  
**Kontakt:** Hilmar Kante, ADFC Achim

Donnerstag, 7. September 2017, 16:00 Uhr

**Vegesacker Schnecken-tour**

⚡ 20 km ⌚ 2 Std 🚲 12-14 km/h  
Im gemütlichen Tempo, zu Zielen beidseits der Weser, Trinkflasche gefüllt, ggf. Fahrkosten und Einkehr  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Christel Boesche, ADFC Bremen-Nord

Donnerstag, 7. September 2017, 18:00 Uhr

**Bremerhavener Feierabendtour**

⚡ 25-35 km ⌚ 4 Std 🚲 14-16 km/h  
Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.  
**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Freitag, 8. September 2017, 17:00 Uhr

**Neustädter Feierabendtour**

⚡ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚲 14-16 km/h  
Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

Samstag, 9. September 2017, 13:00 Uhr

**Flotte Freizeittour**

⚡ 50 km ⌚ 4 Std 🚲 18-20 km/h  
Flott und sportlich auf Tour in und um Bremen. Auch Mal auf die andere Weserseite. Evtl. Kaffeeeinkehr  
**Start:** Bremen Bahnhof Burg, Bremer Heerstr. 13, 28719 Bremen  
**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen

**Institut für Chinesische Medizin**

DRK Kreisverband Bremen e.V.

Friedrich-Karl-Str. 55 · 28205 Bremen  
Telefon 0421 · 699139-0**Mehr als Akupunktur ...**

unser chinesisch-deutsches Team stellt die persönliche Betreuung in den Mittelpunkt der Therapie.

[www.chinesisches-institut.de](http://www.chinesisches-institut.de)Dr. Tanja Zeyn  
Ärztliche LeiterinDr. Yijun Deng  
Chinesischer MedizinerProf. Xiaoying Liang  
Chinesische Medizinerin**Wir behandeln:**

- Schmerzerkrankungen
- Innere und neurologische Erkrankungen
- Beschwerden ohne organischen Befund
- Orthopädische Beschwerden
- Gynäkologische und psychosomatische Störungen
- Allergien und Hauterkrankungen

德國不來梅紅十字會



### Sonntag, 10. September 2017 donne veloce tour

⚡ 50-200 km ⌚ - 🚲 22-25 km/h  
DIE schnelle Tour NUR für Frauen.  
**Info:** donne.veloce@gmx.de  
**Start:** Startort-Info via Mail.  
**Kontakt:** Hannah Grundey, ADFC Bremen

### Sonntag, 10. September 2017, 8:00 Uhr Rainers Radtouren

⚡ 65 km ⌚ 4-6 Std 🚲 20-22 km/h  
Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl. Kaffee-Einkehr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!  
**Start:** Osterdeich 151, Erdbeerbrücke, 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

### Sonntag, 10. September 2017, 10:00 Uhr In das Bremer Umland

⚡ 80-90 km ⌚ 7-9 Std 🚲 18-20 km/h  
Mit flottem Tempo radeln wir zu interessanten Zielen oder Veranstaltungen in das Bremer Umland. Selbstverpflegung. Eventuell fallen Kosten für Bahnfahrten, Eintritte oder Spenden an. Anschl. Kaffee-Einkehr.  
**Anmelden bis:** Freitag, 8. September 2017  
**Start:** Wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Sylvia Schelb, ADFC Bremen

### Dienstag, 12. September 2017, 15:30 Uhr Radfahren mit beginnender Demenz

⚡ 15-20 km ⌚ 3 Std 🚲 14-16 km/h  
Sport und Bewegung sind nicht nur gesund und machen Freude, sondern ermöglichen auch die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Dazu gehört auch das Radeln. Für Menschen, die mit einer Demenzdiagnose leben, ist das Radeln noch lange Zeit möglich. Da eine Demenz kein Grund ist, das Rad wegzustellen, laden der ADFC Bremen und die Bremer Heimstiftung Betroffene und deren Angehörige zum Mitradeln ein.  
**Anmelden bis:** Montag, 11. September 2017  
**Start:** Wehrschloß, Hastedter Osterdeich, 28203 Bremen  
**Kontakt:** Elisabeth Kammeyer, ADFC Bremen

### Dienstag, 12. September 2017, 17:00 Uhr Feierabendtour Bremen-Nord

⚡ 20-35 km ⌚ 3 Std 🚲 14-16 km/h  
Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung, ggf. Fahrtkosten und Einkehr  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

### Dienstag, 12. September 2017, 18:30 Uhr Feierabendradeln in Achim

⚡ 20 km ⌚ - 🚲 14-16 km/h  
Dienstags vor der alten Bibliothek am Rathausmarkt  
**Start:** Rathausplatz, Obernstraße, 28832 Achim  
**Kontakt:** Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

### Mittwoch, 13. September 2017, 18:00 Uhr Feierabendtour Walle

⚡ 25-40 km ⌚ 2-4 Std 🚲 16-18 km/h  
Ziel der Tour ist es, in geselliger Runde eine abendliche Radtour in und um Bremen zu genießen. Auf Wunsch ist eine Einkehr am Ende möglich.  
**Start:** Am Speicher XI 2, bei SAR-Boot Wilhelm Hübötter, 28217 Bremen-Walle  
**Kontakt:** Andrew Harrison, ADFC Bremen

### Mittwoch, 13. September 2017, 18:00 Uhr Rund um Bremen-Nord

⚡ 35-40 km ⌚ 3 Std 🚲 16-18 km/h  
Entspannt und locker erkunden wir Bremen-Nord und umzu und auch Mal auf der anderen Weserseite. Evtl. Fahrtkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

### Donnerstag, 14. September 2017, 18:00 Uhr Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25-35 km ⌚ 4 Std 🚲 14-16 km/h  
Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.  
**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven



Foto: Wilhelm Koch

### Freitag, 15. September 2017, 17:00 Uhr Feierabendtour OHZ

⚡ 20-30 km ⌚ 2-3 Std 🚲 14-16 km/h  
Diese Tour führt in die Umgebung sowie in umliegende Ortschaften von Osterholz-Scharmbeck. Am Ende einer jeden Tour ist eine Einkehr vorgesehen.  
**Start:** Marktplatz, 27711 Osterholz-Scharmbeck  
**Kontakt:** Rainer Trudwig, ADFC Osterholz

### Freitag, 15. September 2017, 17:00 Uhr Neustädter Feierabendtour

⚡ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚲 14-16 km/h  
Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

### Samstag, 16. September 2017, 8:00 Uhr Obstroute im Alten Land

⚡ 65-70 km ⌚ 5-8 Std 🚲 16-18 km/h  
Die abwechslungsreiche Tour startet in Buxtehude und führt über ruhige Dorfstraßen, landwirtschaftliche Wege und Deiche. Es geht an Obsthöfen, alten Höfen und Schrebergärten vorbei. Am Ende wird nach quer des Hamburger Ortsteiles Neuenfelde, die Alte Harburger Elbbrücke überquert und der Bahnhof von Hamburg-Harburg erreicht. Vorgesehen ist eine Besichtigung eines Obsthofes und eine Kaffeeeinkehr.  
**Anmelden bis:** Donnerstag, 10. August 2017  
**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofsplatz 14 a, Bremen  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

### Sonntag, 17. September 2017, 8:00 Uhr Rainers Radtouren

⚡ 65 km ⌚ 4-6 Std 🚲 20-22 km/h  
Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl. Kaffee-Einkehr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!  
**Start:** Osterdeich 151/ Erdbeerbrücke, 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

### Sonntag, 17. September 2017, 11:00 Uhr Arche-Hof Worpsswede

⚡ 65 km ⌚ 8 Std 🚲 18-20 km/h  
Unter den alten Bäumen verzehren wir den selbstgebackenen Kuchen und beobachten bedrohte Haustierrassen, wie das Bunte Bentheimer Schwein oder die Bayrische Landgans.  
**Start:** Bremen Bahnhof Burg, Bremer Heerstr. 13, 28719 Bremen



Foto: FR

**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen

### Montag, 18. September 2017, 10:00 Uhr Vahrer Montagstour

⚡ 20-40 km ⌚ 3-4 Std 🚲 14-16 km/h  
Das Wetter wird über Strecke und Einkehr entscheiden. Getränke und auch Proviant mitnehmen.  
**Start:** Berliner Freiheit 1E, med. Warenhaus, Bremen  
**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

### Montag, 18. September 2017, 18:00 Uhr Flotte Feierabendtour Bremen-Nord

⚡ 40-45 km ⌚ 3 Std 🚲 18-20 km/h  
Flott und sportlich geht es auf Tour in und um Bremen und auch Mal auf die andere Weserseite, evtl. Fahrtkosten. Einkehr am Ende der Tour.  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Hartmut Borrmann, ADFC Bremen-Nord

### Dienstag, 19. September 2017, 17:00 Uhr Feierabendtour Bremen-Nord

⚡ 20-35 km ⌚ 3 Std 🚲 14-16 km/h  
Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrtkosten. Einkehr zum Schluss.  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

### Dienstag, 19. September 2017, 18:30 Uhr Feierabendradeln in Achim

⚡ 20 km ⌚ - 🚲 14-16 km/h  
Dienstags von der alten Bibliothek am Rathausmarkt  
**Start:** Rathausplatz, Obernstraße, 28832 Achim  
**Kontakt:** Willi v. d. Höhe, ADFC Achim



Foto: Antje Hoffmann

### Mittwoch, 20. September 2017, 18:00 Uhr Lilienthaler Feierabendtour

⌚ 2-3 Std 🚴 14-16 km/h  
Die Touren führen in die Umgebung von Lilienthal sowie das Hexenberggebiet und Bremen. Am Ende jeder Tour ist eine Einkehr vorgesehen.  
**Start:** Klosterstraße 25, Murkens Hof, Lilienthal  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Wolff, ADFC Osterholz

### Mittwoch, 20. September 2017, 18:30 Uhr Feierabendtour Schwachhausen

⌚ 2,5-4 Std 🚴 16-18 km/h  
Ziel der Tour ist es, in geselliger Runde eine abendliche Radtour in und um Bremen zu genießen. Auf Wunsch ist eine Einkehr möglich.  
**Start:** Kulenkampffallee 176/ Riensberg-Apotheke, 2813 Bremen-Schwachhausen  
**Kontakt:** Christian Waldhausen, ADFC Bremen

### Donnerstag, 21. September 2017, 16:00 Uhr Vegesacker Schneckentour

⌚ 2 Std 🚴 12-14 km/h  
Im gemütlichen Tempo, zu Zielen beidseits der Weser, Trinkflasche gefüllt, ggf. Fahrtkosten und Einkehr  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Christel Boesche, ADFC Bremen-Nord

### Donnerstag, 21. September 2017, 18:00 Uhr Bremerhavener Feierabendtour

⌚ 4 Std 🚴 14-16 km/h  
Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zur Erfrischung.  
**Start:** Stadthalle Bremerhaven, 27576 Bremerhaven  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

### Freitag, 22. September 2017, 10:00 Uhr Radtour nach Wüstewohld

⌚ 8-9 Std 🚴 14-16 km/h  
Auf Wald- und Wirtschaftswegen in östlicher Richtung durch den Landkreis Cuxhaven nach Wüstewohld und das Großenhainer Holz. Packtaschenverpflegung wird empfohlen. Zur Kaffeezeit evtl eine Einkehr.  
**Start:** Eingang Bürgerpark/Bismarckstr., Bremerhaven  
**Kosten:** 2 Euro  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

### Freitag, 22. September 2017, 17:00 Uhr Neustädter Feierabendtour

⌚ 1-4 Std 🚴 14-16 km/h  
Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

### Samstag, 23. September 2017, 10:00 Uhr Worpswede

⌚ 7 Std 🚴 16-18 km/h  
Die Fahrt nach Worpswede verläuft von Borgfeld-Grasberg an der Wörpe entlang. Ab hier gibt es lauter Dämme, der erste heißt Kuhdamm, der dritte ist dann der Tüschendorfer Damm. Auf der Adolphsdorfer Str.-zum Kirchdamm und über den Hörenberg nach Worpswede rein. Hier ist natürlich eine Pause angesagt und vor der Rückfahrt zum Niedersachsenstein. Über Lüningshausen zum Falkenberger Kreuz und in Schoofmoor zum Kaffee trinken. Von hier aus-in die Vahr ist es ja nicht mehr so weit.  
**Start:** Berliner Freiheit 1E, 28327 Bremen  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

### Samstag, 23. September 2017, 11:15 Uhr Radtour zum Jahrmarktsumzug

⌚ 8 Std 🚴 12-14 km/h  
Mit der Weserfähre nach Blexen, weiter über Deich- und Weidegebiete nach Rodenkirchen zum Jahrmarktsumzug mit fantasievoll gestalteten Wagen aus dem Stadland. Auf dem Marktplatz bieten sich vielfältige Möglichkeiten zur Verpflegung/Einkehr. Es entstehen Kosten für die Fahrtfahrten.  
**Start:** Anleger Weserfähre, 27570 Bremerhaven  
**Kosten:** 2 Euro  
**Kontakt:** Bernd Schumann, ADFC Bremerhaven

### Sonntag, 24. September 2017, 8:00 Uhr Rainers Radtouren

⌚ 4-6 Std 🚴 20-22 km/h  
Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl. Kaffee-Einkehr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!  
**Start:** Osterdeich 151, Erdbeerbrücke, 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

### Sonntag, 24. September 2017, 9:00 Uhr Bauernmarkt in Stuhr

⌚ 8 Std 🚴 16-18 km/h  
Auf gut befahrbaren Straßen und Wegen geht es nach Stuhr-Moordeich zum Bauernmarkt. Zu sehen gibt es z.B. Vorführungen mit den Geräten der alten Landtechnik, bei den waghalsig erscheinenden Aktionen des Baumkletterers, bei den schmissigen Klängen der „Blockener Blasmusikanten“, beim Flammkuchenbäcker, an der Kaffeetafel der Landfrauen und ganz besonders am Pufferstand des gastgebenden Vereins. Es ist ein ca. 2stündiger Aufenthalt eingeplant.  
**Anmelden bis:** Sonntag, 17. September 2017  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen

**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

### Dienstag, 26. September 2017, 17:00 Uhr Feierabendtour Bremen-Nord

⌚ 3 Std 🚴 14-16 km/h  
Abendtour ohne Stress und Hektik durch Bremen-Nord und Umgebung. Ggf. Fahrtkosten. Einkehr zum Schluss.  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Jürgen Bösch, ADFC Bremen-Nord

### Dienstag, 26. September 2017, 18:30 Uhr Feierabendradeln in Achim

⌚ - 🚴 14-16 km/h  
Dienstags vor der alten Bibliothek am Rathausmarkt  
**Start:** Rathausplatz, Obernstraße, 28832 Achim  
**Kontakt:** Willi v. d. Höhe, ADFC Achim

### Mittwoch, 27. September 2017, 18:00 Uhr Rund um Bremen-Nord

⌚ 3 Std 🚴 16-18 km/h  
Entspannt und locker erkunden wir Bremen-Nord und umzu und auch Mal auf der anderen Weserseite. Evtl. Fahrtkosten. Einkehr am Ende der Tour möglich.  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Hans Steffens, ADFC Bremen-Nord

### Donnerstag, 28. September 2017, 18:00 Uhr Bremerhavener Feierabendtour

⌚ 4 Std 🚴 14-16 km/h  
Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zum Aufwärmen.  
**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz,  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

### Freitag, 29. September 2017, 17:00 Uhr Neustädter Feierabendtour

⌚ 1-4 Std 🚴 14-16 km/h  
Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Juergen Schroeder, ADFC Bremen

### Sonntag, 1. Oktober 2017, 8:00 Uhr Rainers Radtouren

⌚ 4-6 Std 🚴 20-22 km/h  
Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl.



Mit unseren Radtouren unterstützen wir die Bremer Krebsgesellschaft bei ihrem Solidaritätslauf „Auf zur Venus 2017“, der zugunsten krebskranker Menschen im Bremer Bürgerpark stattfindet. Jeder gelaufene oder gefahrene Kilometer wird mit 50 Cent von hansestädtischen Unternehmen und engagierten Bürgern vergütet. Der Erlös wird der Förderung und Finanzierung von Sport- und Bewegungsangeboten für krebskranke Menschen eingesetzt.



#### Sonntag, 24. September 2017, 8:15 Von Vegesack zur Venus

⚡ 50 km ⌚ 8 Std 🚲 14-16 km/h  
Von Vegesack zur Veranstaltung im Bürgerpark  
**Start:** Radstation Vegesack, Bahnhofplatz 6, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

#### Sonntag, 24. September 2017, 10:00 Uhr Von Walle zur Venus

⚡ 40-50 km ⌚ 4-5 Std 🚲 18-20 km/h  
Diese Strecke geht ab Walle zum Bürgerpark und danach durch die Waller Gärten und zurück zur Tombola in den Bürgerpark.  
**Start:** Bahnhof Walle, Osterfeuerberger Ring, 28217 Bremen  
**Kontakt:** Sylvia Schelb, ADFC Bremen

#### Sonntag, 24. September 2017, 11:00 Uhr Familien Solidaritätstour

⚡ 7 km ⌚ 2 Std 🚲 12-14 km/h  
Diese Tour richtet sich an Eltern / Großeltern / Erwachsene mit Kindern auf dem Roller, Laufrad oder im Anhänger. Wir fahren so, dass jede/r mitkommt und machen auch Mal eine Pause.  
**Start:** Marcusbrunnen im Bürgerpark  
**Kontakt:** Wolfgang Bevern, ADFC Bremen

#### Sonntag, 24. September 2017, 10:45 Uhr Auf zur Venus durch das Blockland

⚡ 30 km ⌚ 2 -2,5 Std 🚲 16-18km/h  
**Ablauf:** Anmeldung und Treffpunkt für RadlerInnen ist das ADFC-Zelt im Bürgerpark, in der Nähe des Marcusbrunnen ab 10 Uhr. Jeder und Jede meldet sich persönlich an. Um 10:30 Uhr ist Eröffnung und Warming-up. Start ist um 10:45 Uhr und Rückkehr zur Abschlussveranstaltung um 13.00-13.25 Uhr  
**Start:** Marcusbrunnen im Bürgerpark  
**Kontakt:** Wilhelm Bolte, ADFC Bremen

#### Sonntag, 24. September 2017, 11:15 Uhr Solidaritätstour "Auf zur Venus"

⚡ 10 km ⌚ 1 Std 🚲 14-16 km/h  
**Start:** Marcusbrunnen im Bürgerpark  
**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen

#### Sonntag, 24. September 2017 donne veloce "auf zur Venus"

⚡ 30 km ⌚ - 🚲 18-20 km/h  
Die donne veloce zu Gast bei "Auf zur Venus". Reduziertes Tempo für mehr Spenden-Kilometer.

#### Sonntag, 24. September 2017 corsa speciale "attraverso cosmo"

⚡ 70 km ⌚ - 🚲 22-25 km/h  
Nach "Auf zur Venus" gibt's noch eine schnelle Tour durch den Kosmos.  
**Info:** donne.veloce@gmx.de  
**Start:** Startort-Info via Mail.  
**Kontakt:** Hannah Grundey, ADFC Bremen

www.krebs-bremen.de/venuslauf

Kaffee-Einkehr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!  
**Start:** Osterdeich 151/Hastedter Osterdeich (Erdbeerbrücke), 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

#### Sonntag, 1. Oktober 2017, 10:00 Uhr Saisonabschlusstour Bremen-Nord

⚡ 60 km ⌚ 8 Std 🚲 14-16 km/h  
Bei einer gemeinsamen Mittagseinkehr, bitte anmelden, unterhalten wir uns über die zurückliegenden Touren. Einzelheiten bitte ab September erfragen.  
**Anmelden bis:** Sonntag, 25. September 2016  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Jürgen Bösche, ADFC Bremen-Nord

#### Sonntag, 1. Oktober 2017, 10:45 Uhr Abschlusstour des ADFC Osterholz

⚡ 55-60 km ⌚ 6-7 Std 🚲 14-16 km/h  
Zum Saisonende wollen wir noch einmal zünftig zum Essen einkehren.  
**Start:** Bahnhof OHZ, 27711 Osterholz-Scharmbeck  
**Kontakt:** Klaus Plump, ADFC Osterholz

#### Sonntag, 1. Oktober 2017, 11:00 Uhr Tour aus dem Bremer Westen

⚡ 60-80 km ⌚ 6-7 Std 🚲 18-20 km/h  
**Start:** Zweirad Dutschke, Waller Ring 141, 28219 Bremen  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC - bzw. AOK - Mitglied. 2 Euro  
**Kontakt:** Andreas Suttrop, ADFC Bremen

#### Dienstag, 3. Oktober 2017, 11:00 Uhr Flotte Kurztour

⚡ 50 km ⌚ 4 Std 🚲 18-20 km/h  
**Start:** Kiosk am Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Helmut Tjarks, ADFC Bremen

#### Dienstag, 3. Oktober 2017, 18:30 Uhr Lilienthaler Feierabendtour

⚡ 20-30 km ⌚ 2-3 Std 🚲 14-16 km/h  
Die Touren führen in die Umgebung sowie in umliegenden Ortschaften von Lilienthal. Am Ende jeder Tour ist eine Einkehr vorgesehen.  
**Start:** Klosterstraße 25, Murkens Hof, Lilienthal  
**Kontakt:** Stephan Koch, ADFC Osterholz

#### Donnerstag, 05. Oktober 2017, 16:00 Uhr Vegesacker Schnecken-tour



Foto: Fred Lackmann

⚡ 20 km ⌚ 2 Std 🚲 12-14 km/h  
Im gemütlichen Tempo, zu Zielen beidseits der Weser, Trinkflasche gefüllt, ggf. Fahrkosten und evtl. Einkehr.  
**Start:** Radstation Vegesack, 28757 Bremen  
**Kontakt:** Christel Boesche, ADFC Bremen-Nord

#### Samstag, 7. Oktober 2017, 13:00 Uhr Flotte Freizeittour

⚡ 50 km ⌚ 4 Std 🚲 18-20 km/h  
Flott und sportlich auf Tour in und um Bremen. Kaffee-einkehr vorgesehen.  
**Start:** Bremen Bahnhof Burg, Bremer Heerstr. 13, 28719 Bremen  
**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen

#### Samstag, 7. Oktober 2017, 14:00 Uhr Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25-35 km ⌚ 4 Std 🚲 14-16 km/h  
Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zum Aufwärmen.  
**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 7. Oktober 2017, 14:00 Uhr

**Neustädter Feierabendtour Winter**

15-35 km 1-4 Std 14-16 km/h  
 Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

Sonntag, 8. Oktober 2017

**donne veloce "fine"**

50-70 km - 22-25 km/h  
 DIE schnelle Tour NUR für Frauen, das Saison-Finale.  
**Info:** donne.veloce@gmx.de  
**Start:** Startort-Info via Mail.  
**Kontakt:** Hannah Grundey, ADFC Bremen

Sonntag, 8. Oktober 2017, 8:00 Uhr

**Rainers Radtouren**

65 km 4-6 Std 20-22 km/h  
 Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl. Kaffee-Einkehr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!  
**Start:** Osterdeich 151/Hastedter Osterdeich (Erdbeerbrücke), 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

Sonntag, 8. Oktober 2017, 10:00 Uhr

**In das Bremer Umland**

80-90 km 7-9 Std 18-20 km/h  
 Mit flottem Tempo radeln wir zu interessanten Zielen oder Veranstaltungen In das Bremer Umland. Selbstverpflegung. Eventuell fallen Kosten für Bahnfahrten, Eintritte oder Spenden an. Anschl. Kaffee-Einkehr.  
**Anmelden bis:** Freitag, 6. Oktober 2017  
**Start:** Wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Sylvia Schelb, ADFC Bremen

Montag, 09. Oktober 2017, 11:00 Uhr

**Hastedter Montagstour**

20-40 km 3-4 Std 14-16 km/h  
 Das Wetter wird über Strecke und Einkehr entscheiden. Getränke und auch Proviant mitnehmen.  
**Start:** Hastedter Osterdeich 230, 28207 Bremen, Wehrschloss Paulaner  
**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Dienstag, 10. Oktober 2017, 15:30 Uhr

**Radfahren mit beginnender Demenz**

Foto: Wikipedia

15-20 km 3 Std 14-16 km/h  
 Sport und Bewegung sind nicht nur gesund und machen Freude, sondern ermöglichen auch die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Dazu gehört auch das Radeln. Für Menschen, die mit einer Demenzdiagnose leben, ist das Radeln noch lange Zeit möglich. Da eine Demenz kein Grund ist, das Rad wegzustellen, laden der ADFC Bremen und die Bremer Heimstiftung Betroffene und deren Angehörige zum Mitradeln ein.  
**Anmelden bis:** Montag, 9. Oktober 2017  
**Start:** ADFC-Radstation, Bahnhofsplatz 14a, Bremen  
**Kontakt:** Elisabeth Kammeyer, ADFC Bremen

Samstag, 14. Oktober 2017, 10:00 Uhr

**Moor und Heide MMXVII**

70-75 km 5-7 Std 16-18 km/h  
 Eine Radwanderung durch die wunderschöne leuchtende Herbstlandschaft. Picknick-Pause ist vorgesehen. Bitte ausreichend Verpflegung und Getränke einpacken. Eine Kaffeeeinkehr ist nicht zwingend vorgesehen. Eventuell besteht die Möglichkeit zur Einkehr am Ende der Tour.  
**Start:** Borgfelder Landhaus, Mehlandsdeichweg 1, 28357 Bremen  
**Kosten:** 5 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 2 Euro  
**Kontakt:** Karl-Heinz Böttjer, ADFC Bremen

Samstag, 14. Oktober 2017, 14:00 Uhr

**LieSaSo - Liegeradtour**

40 km 5 Std 18-20 km/h  
 Ausfahrt des Bremer Liegeradtreffs für Liegeradfahrende und Velomobilisten, einmal im Monat. Im Herbst zu bunten Zielen. Mal sehen, wie weit und wohin, wie gemütlich oder wie fix. Hauptsache raus. Und gerne mit Einkehr.  
**Start:** Elefant, Hermann-Böse-Straße, 28209 Bremen  
**Kontakt:** Bremer Liegeradtreff, Bremer Liegeradtreff

Samstag, 14. Oktober 2017, 14:00 Uhr

**Bremerhavener Feierabendtour**

25-35 km 4 Std 14-16 km/h  
 Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zum Aufwärmen.  
**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 14. Oktober 2017, 14:00 Uhr

**Neustädter Feierabendtour**

15-35 km 1-4 Std 14-16 km/h  
 Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

Sonntag, 15. Oktober 2017, 8:00 Uhr

**Rainers Radtouren**

65 km 4-6 Std 20-22 km/h  
 Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl. Kaffee-Einkehr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!  
**Start:** Osterdeich 151, Erdbeerbrücke, 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

Sonntag, 15. Oktober 2017, 9:30 Uhr

**Saisonendetour**

75 km 1 Tag 14-16 km/h  
 Zum Saisonende unternehmen wir eine gemütliche Tour durch die herbstliche Wümmellandschaft. Die Fahrt führt uns von Achim durch die Weite der Wümmeniederung. Wir radeln durch herrlich gefärbte Laubwälder auf einem Rundkurs zurück. Unterwegs werden wir einkehren und uns bei leckerer Suppe und frischem Butterkuchen über die zu Ende gehende und kommende Fahrradsaison unterhalten. Wir werden vor dem Dunkelwerden wieder am Ausgangspunkt unserer Tour ankommen.  
**Anmelden bis:** Samstag, 7. Oktober 2017  
**Start:** Bahnhofsplatz, 28832 Achim  
**Kosten:** 26 Euro, ADFC- bzw. AOK-Mitgl. 23 Euro  
**Kontakt:** Herbert Kablitz, ADFC Bremen

Samstag, 21. Oktober 2017, 14:00 Uhr

**Bremerhavener Feierabendtour**

25-35 km 4 Std 14-16 km/h  
 Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zum Aufwärmen.  
**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 21. Oktober 2017, 14:00 Uhr

**Neustädter Feierabendtour Winter**

15-35 km 1-4 Std 14-16 km/h  
 Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

Sonntag, 22. Oktober 2017, 8:00 Uhr

**Rainers Radtouren**

65 km 4-6 Std 20-22 km/h  
 Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl. Kaffee-Einkehr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!  
**Start:** Osterdeich 151, Erdbeerbrücke, 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

Montag, 23. Oktober 2017, 11:00 Uhr

**Vahrer Montagstour**

20-40 km 3-4 Std 14-16 km/h  
 Das Wetter wird über Strecke und Einkehr entscheiden. Getränke und auch Proviant mitnehmen.  
**Start:** Berliner Freiheit 1E, med. Warenhaus, Bremen  
**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Samstag, 28. Oktober 2017, 14:00 Uhr

**Bremerhavener Feierabendtour**

25-35 km 4 Std 14-16 km/h  
 Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zum Aufwärmen.  
**Start:** Stadthalle Bremerhaven, 27576 Bremerhaven  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 28. Oktober 2017, 14:00 Uhr

**Neustädter Feierabendtour Winter**

15-35 km 1-4 Std 14-16 km/h  
 Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

Sonntag, 29. Oktober 2017, 8:00 Uhr

**Rainers Radtouren**

65 km 4-6 Std 20-22 km/h  
 Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl. Kaffee-Einkehr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!  
**Start:** Osterdeich 151, Erdbeerbrücke, 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren





Foto: Wilhelm Koch

### Samstag, 4. November 2017, 14:00 Uhr Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25-35 km ⌚ 4 Std 🚴 14-16 km/h  
Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zum Aufwärmen.  
**Start:** Stadthalle Bremerhaven, 27576 Bremerhaven  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

### Samstag, 4. November 2017, 13:00 Uhr Flotte Freizeittour

⚡ 50 km ⌚ 4 Std 🚴 18-20 km/h  
Flott und sportlich auf Tour in und um Bremen. Auch Mal auf die andere Weserseite. Einkehr vorgesehen.  
**Start:** Bremen Bahnhof Burg, Bremer Heerstr. 13, 28719 Bremen  
**Kontakt:** Bärbel Knaack, ADFC Bremen

### Samstag, 4. November 2017, 14:00 Uhr Neustädter Feierabendtour Winter

⚡ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚴 14-16 km/h  
Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

### Sonntag, 5. November 2017, 8:00 Uhr Rainers Radtouren

⚡ 65 km ⌚ 4-6 Std 🚴 20-22 km/h  
Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl. Kaffee-Einkehr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!  
**Start:** Osterdeich 151, Erdbeerbrücke, 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

### Montag, 06. November 2017, 11:00 Uhr Hastedter Montagstour

⚡ 20-40 km ⌚ 3-4 Std 🚴 14-16 km/h  
Das Wetter wird über Strecke und Einkehr entscheiden. Getränke und auch Proviant mitnehmen.  
**Start:** Hastedter Osterdeich 230, 28207 Bremen, Wehrschloss Paulaner  
**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

### Samstag, 11. November 2017, 14:00 Uhr Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25-35 km ⌚ 4 Std 🚴 14-16 km/h  
Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zum Aufwärmen.  
**Start:** Stadthalle Bremerhaven, 27576 Bremerhaven  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

### Samstag, 11. November 2017, 14:00 Uhr Neustädter Feierabendtour Winter

⚡ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚴 14-16 km/h  
Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

### Sonntag, 12. November 2017, 8:00 Uhr Rainers Radtouren

⚡ 65 km ⌚ 4-6 Std 🚴 20-22 km/h  
Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl. Kaffee-Einkehr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!  
**Start:** Osterdeich 151, Erdbeerbrücke, 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

### Sonntag, 12. November 2017, 11:00 Uhr LieSaSo - Liegeradtour

⚡ 40 km ⌚ 5 Std 🚴 18-20 km/h  
Ausfahrt des Bremer Liegeradtreffs für Liegeradfahrende und Velomobilisten, einmal im Monat. Im Herbst zu frischen Zielen. Mal sehen, wie weit und wohin, wie gemütlich oder wie fix. Hauptsache raus. Und gerne mit Einkehr.  
**Start:** Elefant, Hermann-Böse-Straße, 28209 Bremen  
**Kontakt:** Bremer Liegeradtreff, Bremer Liegeradtreff

### Samstag, 18. November 2017, 14:00 Uhr Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25-35 km ⌚ 4 Std 🚴 14-16 km/h  
Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zum Aufwärmen.

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

### Samstag, 18. November 2017, 14:00 Uhr Neustädter Feierabendtour Winter

⚡ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚴 14-16 km/h  
Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

### Sonntag, 19. November 2017, 8:00 Uhr Rainers Radtouren

⚡ 65 km ⌚ 4-6 Std 🚴 20-22 km/h  
Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl. Kaffee-Einkehr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!  
**Start:** Osterdeich 151/Hastedter Osterdeich (Erdbeerbrücke), 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

### Samstag, 25. November 2017, 14:00 Uhr Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25-35 km ⌚ 4 Std 🚴 14-16 km/h  
Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zum Aufwärmen.  
**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

### Samstag, 25. November 2017, 14:00 Uhr Neustädter Feierabendtour Winter

⚡ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚴 14-16 km/h  
Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

### Sonntag, 26. November 2017, 8:00 Uhr Rainers Radtouren

⚡ 65 km ⌚ 4-6 Std 🚴 20-22 km/h  
Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl. Kaffee-Einkehr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!  
**Start:** Osterdeich 151, Erdbeerbrücke, 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

### Montag, 27. November 2017, 11:00 Uhr Vahrer Montagstour

⚡ 20-40 km ⌚ 3-4 Std 🚴 14-16 km/h

Das Wetter wird über Strecke und Einkehr entscheiden. Getränke und auch Proviant mitnehmen.  
**Start:** Berliner Freiheit 1E 28327 Bremen-Vahr, med. Warenhaus  
**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

### Samstag, 2. Dezember 2017, 14:00 Uhr Bremerhavener Feierabendtour

⚡ 25-35 km ⌚ 4 Std 🚴 14-16 km/h  
Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zum Aufwärmen.  
**Start:** Stadthalle Bremerhaven, Wilhelm-Kaisen-Platz  
**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

### Samstag, 2. Dezember 2017, 14:00 Uhr Neustädter Feierabendtour Winter

⚡ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚴 14-16 km/h  
Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.  
**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen  
**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

### Sonntag, 3. Dezember 2017, 8:00 Uhr Rainers Radtouren

⚡ 65 km ⌚ 4-6 Std 🚴 20-22 km/h  
Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl. Kaffee-Einkehr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!  
**Start:** Osterdeich 151/Hastedter Osterdeich (Erdbeerbrücke), 28205 Bremen  
**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren



Foto: FR



Foto: FR

Samstag, 9. Dezember 2017, 14:00 Uhr

**Bremerhavener Feierabendtour**

⚙️ 25-35 km ⌚ 4 Std 🚴 14-16 km/h

Gemütliche Radtour in und um Bremerhaven herum mit einer Einkehr zum Aufwärmen.

**Start:** Stadthalle Bremerhaven, 27576 Bremerhaven

**Kontakt:** Klaus Hertling, ADFC Bremerhaven

Samstag, 9. Dezember 2017, 14:00 Uhr

**Neustädter Feierabendtour Winter**

⚙️ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚴 14-16 km/h

Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.

**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen

**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

Sonntag, 10. Dezember 2017, 8:00 Uhr

**Rainers Radtouren**

⚙️ 65 km ⌚ 4-6 Std 🚴 20-22 km/h

Für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Evtl. Kaffee-Einkehr. Nur mit (normal-)breiten Reifen!

**Start:** Osterdeich 151/Hastedter Osterdeich (Erdbeerbrücke), 28205 Bremen

**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

Montag, 11. Dezember 2017, 11:00

**Vahrer Montagstour**

⚙️ 20-40 km ⌚ 3-4 Std 🚴 14-16 km/h

Das Wetter wird über Strecke und Einkehr entscheiden. Getränke und auch Proviant mitnehmen.

**Start:** Berliner Freiheit 1E 28327 Bremen-Vahr, med. Warenhaus

**Kontakt:** Ilse Ellinghausen, ADFC Bremen

Samstag, 16. Dezember 2017, 14:00 Uhr

**Neustädter Feierabendtour Winter**

⚙️ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚴 14-16 km/h

Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.

**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen

**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

Sonntag, 17. Dezember 2017, 8:00

**Rainers Radtouren**

⚙️ 65 km ⌚ 4-6 Std 🚴 20-22 km/h

Die traditionelle Sonntagstour für Frühaufsteher, die es etwas flotter wünschen. Kaffee-Einkehr ist möglich. Nur mit (normal-)breiten Reifen!

**Start:** Osterdeich 151/Hastedter Osterdeich (Erdbeerbrücke), 28205 Bremen

**Kontakt:** Rainer Rehbein, RainerTouren

Samstag, 23. Dezember 2017, 14:00 Uhr

**Neustädter Feierabendtour Winter**

⚙️ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚴 14-16 km/h

Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.

**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen

**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

Samstag, 30. Dezember 2017, 14:00 Uhr

**Neustädter Feierabendtour Winter**

⚙️ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚴 14-16 km/h

Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.

**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen

**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

Samstag, 6. Januar 2018, 14:00 Uhr

**Neustädter Feierabendtour Winter**

⚙️ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚴 14-16 km/h

Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.

**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen

**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

Samstag, 13. Januar 2018, 14:00 Uhr

**Neustädter Feierabendtour Winter**

⚙️ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚴 14-16 km/h

Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.

**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen

**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

Samstag, 20. Januar 2018, 14:00 Uhr

**Neustädter Feierabendtour Winter**

⚙️ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚴 14-16 km/h

Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.

**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen

**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

Samstag, 27. Januar 2018, 14:00 Uhr

**Neustädter Feierabendtour Winter**

⚙️ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚴 14-16 km/h

Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.

**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen

**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

Samstag, 3. Februar 2018, 14:00 Uhr

**Neustädter Feierabendtour Winter**

⚙️ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚴 14-16 km/h

Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.

**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen

**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

Samstag, 10. Februar 2018, 14:00 Uhr

**Neustädter Feierabendtour Winter**

⚙️ 15-35 km ⌚ 1-4 Std 🚴 14-16 km/h

Sich bewegen, mit Gleichgesinnten unterwegs, nach Lust und Laune, bei jedem Wetter. Immer Einkehr.

**Start:** Buntentorsteinweg/Deichschart, 28201 Bremen

**Kontakt:** Hans-Jürgen Schröder, ADFC Bremen

# Rauf aufs Rad

## Jetzt Mitglied werden!

Wir wollen, dass Sie auf Ihren täglichen Wegen und im Urlaub gut ans Ziel kommen – lokal und bundesweit.

**Ihre Vorteile:**

- Exklusiv für ADFC-Mitglieder: die ADFC-Pannenhilfe für schnelle Hilfe im Pannen- oder Notfall
- Ausgewählte Versicherungen und Rechtsberatung für Radfahrer
- Vergünstigte Konditionen bei zahlreichen Kooperationspartnern
- Ermäßigungen bei vielen ADFC-Veranstaltungen und -Produkten
- Kostenloses Mitgliedermagazin „Radwelt“ sowie viele weitere Vorteile

Weitere Informationen über die ADFC-Hotline:

**Tel. 030 2091498-0**oder online auf: **www.adfc.de**
 Hier direkt  
Mitglied  
werden!

**adfc**  
Allgemeiner Deutscher  
Fahrrad-Club



# Der direkte Draht

## Hier finden Sie alle aktiven ADFC-Tourenleiter/innen 2017

Haben Sie Fragen zu einer Tour? Rufen Sie an oder senden Sie eine E-Mail – Sie bekommen Antwort, ganz bestimmt! Da die Tourenleiter/innen die Touren ehrenamtlich in ihrer Freizeit planen, organisieren und durchführen, haben sie keine festen Bürozeiten.

### Bremer Liegeradtreff, Antje Hoffmann

0151 - 59 43 39 39

liesaso@bremer-liegeradtreff.de

HB

### Wolfgang Bevern 0421 - 83 38 39

wolfgang.bevern@adfc-bremen.de

HB

### Christel Bösche 0421 - 67 19 14

christel.boesche@adfc-bremen.de

VEGE

### Jürgen Bösche 0421 - 67 19 14

bremen-nord@adfc-bremen.de

VEGE

### Wilhelm Bolte 0421 - 25 92 34

wilhelm.bolte@adfc-bremen.de

HB

### Hartmut Borrmann 0421 - 636 21 79

hartmut.borrmann@adfc-bremen.de

VEGE

### Karl-Heinz Böttjer 0421 - 68 52 47 91

karl-heinz.boettjer@adfc-bremen.de

HB

### Sebastian Burger 0421 - 596 37 07

sebastian@mut-tour.de HB

HB

### Sandra Conrad-Juhls 0421 - 616 58 89

sandra.conrad-juhls@adfc-bremen.de

HB

### Ilse Ellinghausen 0421 - 41 14 23

ilse.ellinghausen@adfc-bremen.de

HB

### Jürgen Fiebelkorn 04202 - 988 15 42

juergen.fiebelkorn@adfc-verden.de

ACH

### Rüdiger Frese 0421 - 65 35 29

ruediger.frese@adfc-bremen.de

VEGE

### Antje Geiler

antje.geiler@adfc-bremen.de

HB

### Heinz Grevenstette 0421 - 65 32 34

heinz.grevenstette@adfc-bremen.de

HB

### Christa Grimm 04792 - 12 71

christa.grimm@adfc-osterholz.de

OHZ

### Hannah Grundey 01522 - 969 59 82

hannah.grundey@adfc-bremen.de

HB

### Jörn Hanisch 0173 - 634 17 17

joern.hanisch@adfc-osterholz.de

OHZ

### Andrew Harrison 0152 - 04 96 13 68

andrew.harrison@adfc-bremen.de

HB

### Jürgen Hauck

juergen.hauck@adfc-bremen.de

BRHV

### Uwe Henrion 0421 - 44 48 80

uwe.henrion@adfc-bremen.de

HB

### Klaus Hertling 0471 - 765 98

klaus.hertling@adfc-bremen.de

BRHV

### Markus Hübner 0421 - 51 77 88 2-62

markus.huebner@adfc-bremen.de

HB

### jazzahead-Tourguide-Team

jazzahead@adfc-bremen.de

HB

### Herbert Kablitz 04207 - 80 20 97

herbert.kablitz@adfc-bremen.de

HB

### Elisabeth Kammeyer 0421 - 33 49 111

elisabeth.kammeyer@bremer-heimstiftung.de

HB

### Hilmar Kante 04207 - 30 05

hilmar.kante@adfc-verden.de

ACH

### Jörg Kappmeyer 04791 - 54 29

joerg.kappmeyer@adfc-osterholz.de

OHZ

### Bärbel Knaack 0421 - 602 86 21

baerbel.knaack@adfc-bremen.de

VEGE

### Stephan Koch 04298 - 46 70 66

stephan.koch@adfc-osterholz.de

OHZ

### Fred Laackmann 04235 - 94 37 77

fred.laackmann@adfc-bremen.de

HB

### Ina Meyer 04207 - 30 62

ina.meyer@gmx.net

ACH

### Knut Müller 04740 - 13 63

knut.mueller@adfc-bremen.de

BRHV

### Klaus Plump 04791 - 585 19

klaus.plump@adfc-osterholz.de

OHZ

### Rainer Rehbein

0421 - 70 29 19 (17 - 20 Uhr)

rainer.rehbein@adfc-bremen.de

HB

### Ronald Schelb 0421 - 396 25 75

ronald.schelb@adfc-bremen.de

HB

### Sylvia Schelb 0421 - 396 25 75

sylvia.schelb@adfc-bremen.de

HB

### Hans-Jürgen Schröder 0421 - 82 13 02

hans-juergen.schroeder@adfc-bremen.de

HB

### Bernd Schumann 04706 - 71 07

bernd.schumann@adfc-bremen.de

BRHV

### Hans Steffens 0421 - 600 91 43

hans.steffens@adfc-bremen.de

VEGE

### Klaus Stelljes 0176 - 61 41 12 38

schumann.stelljes@adfc-bremen.de

BRHV

### Andreas Suttrop 0421 - 38 33 07

andreas.suttrop@adfc-bremen.de

HB

### Manfred Terhardt 0441 - 59 45 22 75

manfred.terhardt@adfc.de

HB

### Hans Theuerkauf 04791 - 71 97

hans.theuerkauf@adfc-osterholz.de

OHZ

### Helmut Tjarks

helmut.tjarks@adfc-bremen.de

HB

### Rainer Trudwig 0171 - 470 71 77

rainer.trudwig@adfc-osterholz.de

OHZ

### Willi von der Höhe 04202 - 37 85

willi.v.d.hoehe@adfc-verden.de

ACH

### Carmen Vogel 0421 - 23 25 66 (AB )

carmen.vogel@adfc-bremen.de

HB

### Christian Waldhausen 0421 - 44 48 47

christian.waldhausen@adfc-bremen.de

HB

### Wolfgang Wille 0421 - 66 62 79

wolfgang.wille@adfc-bremen.de

VEGE

### Uwe Wöhlbrandt 0421 - 498 71 44

uwe.woehlbrandt@adfc-bremen.de










HB

### Hans-Jürgen Wolff 04298 - 17 12

hans-juergen.wolff@adfc-osterholz.de

OHZ

## Legende:

Symbol	Bedeutung
	Streckenlänge
	Dauer (ca.)
	Touren-Geschwindigkeit*
	Achim
	Bremerhaven
	Cuxhaven
	Bremen
	Osterholz
	Bremen-Nord

\*Die angegebene Touren-Geschwindigkeit dient Ihrer Selbsteinschätzung. Wenn Sie das angegebene Tempo auf einer gut zu fahrenden, ebenen Strecke bei Windstille dauerhaft halten können, dann entspricht die Tour Ihrem persönlichen Leistungsvermögen. Natürlich wird je nach Situation und äußeren Bedingungen von diesem Tempo abgewichen.

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

für Reisen, die der ADFC Bremen (im folgenden ADFC genannt) als Reiseveranstalter durchführt und für die die §§ 651 ff BGB Anwendungen finden.

### 1) Leistungen

Die vom ADFC vertraglich geschuldeten Leistungen ergeben sich ausschließlich aus der Ausschreibung und allen darin enthaltenen Hinweisen und Erläuterungen und aus den hierauf Bezug nehmenden Angaben in der Anmeldebestätigung. Mit der Veröffentlichung neuer Ausschreibungen (Prospekte usw.) oder Teilnahmegebührenlisten verlieren alle früheren entsprechenden Veröffentlichungen über gleich-lautende Angebote und Termine ihre Gültigkeit.

### 2) Vertragsschluss

Mit der Anmeldung, die ausschließlich schriftlich zu erfolgen hat, bietet der Teilnehmer/die Teilnehmerin den Abschluss eines Reisevertrags verbindlich an. Soweit dieser/diese noch nicht vollständig ist, kommt ein wirksames Angebot erst mit der Zustimmung der gesetzlichen Vertreterin/zustande. Der Reisevertrag mit dem Teilnehmer/der Teilnehmerin kommt durch die schriftliche Anmeldebestätigung des ADFC zustande, wenn diese ihm/ihr oder seiner/ihrer gesetzlichen Vertretung zugeht. Mündliche (auch telefonische) Erklärungen führen nicht zu einem Vertragsabschluss. Dadurch bewirkte Reservierungen erlöschen ohne weitere Folge, wenn der Teilnehmer/die Teilnehmerin ein daraufhin zugesandtes Anmeldeformular nicht binnen einer Woche vollständig ausgefüllt und unterschrieben einreicht. Ist der Teilnehmer/die Teilnehmerin nicht volljährig oder wird die Anmeldung von seiner/ihrer gesetzlichen Vertretung vorgenommen, so kommt ein Vertragsverhältnis auch mit der gesetzlichen Vertretung zustande. Werden dritte Personen angemeldet, entsteht ein Reisevertrag auch mit dem Anmeldenden, der für die eingegangenen Pflichten einzustehen hat.

### 3) Zahlung

Mit Zugang der Anmeldebestätigung beim Teilnehmer/ bei der Teilnehmerin/bei der gesetzlichen Vertretung kann eine Anzahlung gefordert werden. Die Anzahlung wird für die Reisekosten angerechnet. Soweit keine andere Vereinbarung getroffen ist, ist die Restzahlung 3 Wochen vor Reisebeginn zahlungsfällig; gleichzeitig werden die Reiseunterlagen ausgehändigt. Anzahlung oder Zahlung erfolgt gegen Aushändigung eines Sicherungsscheines im Sinne von § 651 k Abs. 3 BGB. Ohne vollständige Bezahlung der Reisekosten besteht kein Anspruch auf Inanspruchnahme der Leistung.

### 4) Absage der Reise

Der ADFC kann bei Nichterreichen einer in der Ausschreibung genannten Mindestteilnehmerzahl vom Reisevertrag zurücktreten. Für diesen Fall ist er verpflichtet, den Teilnehmenden die Absage der Reise unverzüglich zu erklären, wenn feststeht, dass die Reise wegen Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl nicht durchgeführt wird. Eine Absage später als 3 Wochen vor Beginn der Reise ist nicht zulässig. Die eingezahlten Beträge werden in voller Höhe zurückerstattet; weitere Ansprüche bestehen nicht.

### 5) Halbes Doppelzimmer

Wenn zum Zeitpunkt einer halben Doppelzimmerbuchung noch kein weiterer Zimmerpartner oder keine weitere Zimmerpartnerin gebucht hat, teilt der ADFC dies auf der Anmeldebestätigung mit. Sollte sich kein Zimmerpartner/keine Zimmerpartnerin finden oder sollte der gebuchte Zimmerpartner/die Zimmerpartnerin vor Reiseantritt stornieren oder umbuchen, erhält der Reisende/die Reisende ein Zimmer zur Alleinbenutzung. Den Einzelzimmerzuschlag übernimmt dann der ADFC.

### 6) Preisänderungen

Der ADFC behält sich vor, die ausgeschriebenen und mit der Buchung bestätigten Preise im Falle der Erhö-

hung der Beförderungskosten oder der Abgaben für bestimmte Leistungen oder einer Änderung der für die betreffende Reise geltenden Wechselkurse in dem Umfang zu ändern, wie sich die Erhöhung der Beförderungskosten oder Abgaben für bestimmte Leistungen pro Person bzw. pro Sitzplatz auf den Reisebetrag auswirken, sofern zwischen Vertragsschluss und vereinbartem Reiseantritt mehr als 4 Monate liegen. Im Falle einer nachträglichen Änderung der Reisekosten werden die Teilnehmenden unverzüglich, spätestens jedoch 21 Tage vor Reiseantritt, in Kenntnis gesetzt. Nach diesem Zeitpunkt sind Preiserhöhungen nicht mehr zulässig. Falls Preiserhöhungen 5 % des Reisebetrags übersteigen, ist der Teilnehmer/die Teilnehmende berechtigt, ohne Gebühren vom Reisevertrag zurückzutreten. Tritt der Teilnehmer/die Teilnehmerin vom Reisevertrag zurück, erhält er an den ADFC bereits geleistete Zahlungen unverzüglich voll erstattet. Es besteht ein Recht auf eine Ersatzreise im Rahmen des § 651 a IV BGB.

### 7) Rücktritt

Der Teilnehmer/die Teilnehmerin kann bis zum Beginn der Reise jederzeit durch schriftliche Erklärung vom Vertrag zurücktreten. Im Falle des Rücktritts durch den Teilnehmer/die Teilnehmerin steht dem ADFC, unter Berücksichtigung gewöhnlich ersparter Aufwendungen und die möglicherweise anderweitige Verwendung der Reiseleistungen, folgende pauschale Entschädigung zu: Bis zum 45. Tag vor Reisebeginn Erstattung des bis dahin gezahlten Preises abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 30 € vom 44. - 31. Tag vor Reisebeginn 30 % vom 30. - 21. Tag vor Reisebeginn 40 % vom 20. - 11. Tag vor Reisebeginn 50 % und vom 10. Tag vor Reisebeginn 90 % des Reisebetrags. Der Nachweis, dass dem Veranstalter im Zusammenhang mit dem Rücktritt oder Nichtantritt der Reise keine oder geringere Kosten entstanden sind als die genannten Pauschalen, bleibt dem Teilnehmer/der Teilnehmerin unbenommen. Bei Umbuchungen berechnet der ADFC eine Bearbeitungsgebühr von 30 €. Der ADFC empfiehlt, mit der Buchung eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen.

### 8) Nicht in Anspruch genommene Leistungen

Verzichtet der/die Reisende auf ordnungsgemäß angebotene einzelne Reiseleistungen, so hat er/sie keinen Anspruch auf anteilige Erstattung des Reisepreises.

### 9) Kündigung

Der ADFC kann den Reisevertrag ohne Einhaltung einer Frist kündigen, wenn der Teilnehmer/die Teilnehmerin die Durchführung der Reise ungeachtet einer Abmahnung des ADFC bzw. der von ihm eingesetzten Reiseleitung nachhaltig stört oder wenn er/sie sich in solchem Maß vertragswidrig verhält, dass die sofortige Aufhebung des Vertrags gerechtfertigt ist. Kündigt der ADFC, so behält er den Anspruch auf den Reisebetrag, er muss sich jedoch den Wert der ersparten Aufwendungen sowie diejenigen Vorteile anrechnen lassen, die er aus einer an-derweitigen Verwendung der nicht in Anspruch genommenen Leistung erlangt, einschließlich der ihm von den Leistungsträgern gutgebrachten Beträge. Die vom ADFC eingesetzte Reiseleitung ist ausdrücklich bevollmächtigt, dessen Interessen in diesen Fällen wahrzunehmen.

### 10) Haftung, Ansprüche, Verjährung

Die Haftung des ADFC für Schäden, die nicht Körperschäden sind, ist auf den dreifachen Reisepreis beschränkt, soweit ein Schaden des Teilnehmers/der Teilnehmerin vom ADFC weder vorsätzlich noch grob fahrlässig herbeigeführt wurde oder soweit der ADFC für einen dem Teilnehmer/der Teilnehmerin entstehenden Schaden allein wegen eines Verschuldens eines Leistungsträgers verantwortlich ist. Für alle gegen ihn gerichteten Schadenersatzansprüche aus unerlaubter Handlung, die nicht auf Vorsatz oder grober Fahrläs-

sigkeit beruhen, haftet der ADFC bei Sachschäden bis 4.100 EUR. Übersteigt der dreifache Reisepreis diese Summe, ist die Haftung für Sachschäden auf die Höhe des drei-fachen Reisepreises beschränkt (Haftungshöchstsumme jeweils je Reiseeteilnehmerin und Reise). Ansprüche wegen Mängeln der Reise können nur dann geltend gemacht werden, wenn diese Mängel unverzüglich beim ADFC oder der Reiseleitung angezeigt werden, es sei denn, die Anzeige ist dem Teilnehmer/der Teilnehmerin unmöglich. Der ADFC hat das Recht, innerhalb angemessener Frist dem Mangel abzu-helfen. Dies findet keine Anwendung, wenn Abhilfe unmöglich ist oder verweigert wird. Mängelanzeigen sind zu richten an:

**ADFC Landesverband Bremen e.V. Bahnhofplatz 14a, 28195 Bremen**  
**Tel. 0421 5177882-0, Fax 0421 5177882-5**

Haftungseinschränkungen oder -ausschlüsse, die auf internationalen Übereinkommen beruhen und die ein vom ADFC beauftragter Leistungsträger anwendet, finden auch im Rahmen des Reisevertrags Anwendung. Ansprüche aus Reise-mängeln sind innerhalb eines Mo-nats nach Ende der Reise anzumelden. Sie verjähren ein Jahr nach Beendigung der Reise. Diese Fristen gelten nicht für deliktische Ansprüche. Radwanderungen erfordern mehr Einsatz als eine herkömmliche Pauschalreise; es obliegt deshalb dem Teilnehmer/der Teilnehmerin zu klären oder klären zu lassen, ob er/sie den gesundheitlichen Anforderungen einer solchen Reise gewachsen ist. Vorausgesetzt wird, dass die Teilnehmenden ihr Rad im Straßenverkehr oder auf Feldwegen sowie bei jeder Witterung beherrschen können. Sie sind selbst verantwortlich für die Einhaltung gesetzlicher Regelungen und haften für Schäden gegenüber Dritten oder anderen Teilnehmenden nach gesetzlichen Vorschriften. Eine Haftung für Personen- oder Sachschäden durch den ADFC wird inso-weit ausgeschlossen.

### 11) Pass-, Visa-, Devisen-, Zoll- und Gesundheitsbestimmungen

Der Teilnehmer/die Teilnehmerin ist für die Einhaltung der für die Reise geltenden Bestimmungen selbst verantwortlich. Alle Kosten und Nachteile, die aus der Nichtbeachtung solcher Vorschriften erwachsen, gehen zu seinen Lasten, auch wenn diese Vorschriften nach Vertragsschluss geändert werden sollten. Der ADFC wird die Teilnehmenden im Rahmen seiner Möglichkeiten über wichtige Änderungen der in der Ausschreibung wiedergegebenen allgemeinen Vorschriften vor Reiseantritt informieren.

### 12) Sonstige Bestimmungen

Mit der Anmeldung erklären sich Teilnehmende und gesetzliche Vertretung damit einverstanden, dass die Daten entsprechend dem Bundesdatenschutzgesetz gespeichert werden. Leistungs- und Erfüllungsort für die Reise ist Bremen.

### 13) Salvatorische Klausel

Sollte sich eine Bestimmung dieses Vertrages als rechtlich unwirksam erweisen, so wird dadurch die Gültigkeit des Vertrages selbst nicht berührt.

### 14) Geschäftsbedingungen für die Vermittlung von Reisen

Für Reisen anderer Veranstalter tritt der ADFC lediglich als Vermittler auf. Trotz sorgfältiger Auswahl dieser Fremdveranstalter kann der ADFC insoweit keine Haftung übernehmen. Ein Reisevertrag kommt ausschließlich zwischen dem Teilnehmer/der Teilnehmerin und dem Reiseveranstalter zustande. Auf diesen sind die Reisebedingungen der Fremdveranstalter anzuwenden, die dem ADFC vorliegen und dort eingesehen werden können. In den Leistungsbeschreibungen der Reisen wird jeweils erläutert, ob der ADFC oder ein Dritter die Reise veranstaltet.

(Stand Januar 2017)

## ADFC-SERVICE & ADFC-TREFFPUNKTE

### Fahrradcodierung

**Bremen.** 1. und 3. Samstag im Monat, 10–12 Uhr, Personalausweis + Eigentumsnachweis erforderlich, **Kosten für Gravur:** 15 Euro, Klebe-codierung 8 Euro, ADFC und AOK Mitglieder zahlen 6 bzw. 3 Euro. Außerdem: Ermäßigung bei mehreren Rädern mit der gleichen Adresse.

**Oldenburg.** 4. Samstag im Monat, 10–12 Uhr, Personalausweis + Eigentumsnachweis erforderlich, **Kosten:** 15 Euro, alle Räder einer Familie 25 Euro. Für Inhaber des Oldenburg Passes gibt es einen Rabatt von 75%, ADFC-Mitglieder und Teilnehmer der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ erhalten sie kostenlos.

ADFC-Infoladen im Umwelthaus, PFL/Hintereingang, Peterstraße 3, 26121 Oldenburg. Tel. 0441 - 137 81  
 www.adfc-oldenburg.de

### Fahrradmärkte

**Bremen.** Von April bis Oktober: 1. Samstag im Monat, 9–13 Uhr, Personalausweis erforderlich, 2 Euro Gebühr pro Rad.

### Radfahrer-Sprechstunde

**Bremen.** 1. Dienstag im Monat, 17–18 Uhr: Der Arbeitskreis Verkehr beantwortet Fragen zum Radfahren im Alltag.

### ADFC-Infotreff

**Bremen.** Donnerstag, 6. April 2017, 18 Uhr. ADFC-Treff „Jan-Tebbe“ in der Radstation, Bahnhofplatz 14a/ Eingang Beim Handelsmuseum. Alles über den ADFC und was Radfahrer/innen sonst noch bewegt. Eingeladen sind Neumitglieder und Interessierte. Ebenfalls empfehlenswert für Neumitglieder: ADFC-Touren für Neubürger.  
 www.radtouren-bremen.de

### ADFC-Stammtische

Für Mitglieder, Freunde und Interessierte:  
**Bremen-Vegesack:** 1. Donnerstag im Monat, 19 Uhr, Gustav-Heinemann-Bürgerhaus, Raum E3, **Kontakt:** Jürgen Böschke 0421 - 67 19 14  
 www.adfc-bremen.de

**Bremerhaven:** 1. Mittwoch im Monat, 19 Uhr, EineWeltZentrum, Neue Str. 5, 27576 Bremerhaven **Kontakt:** Knut Müller Tel. 04740 - 13 63

### ADFC-Monatstreff

**Achim.** Für Mitglieder und Interessierte, 1. Montag im Monat, 18.30 Uhr im KASCH, Bergstraße 2, 28832 Achim, **Kontakt:** Willi von der Höhe, Tel.: 04202 - 37 85, E-Mail: willi.v.d.hoehe@adfc-verden.de

**Osterholz-Scharmbeck.** In der Regel am letzten Montag in jedem 2. Monat, 20 Uhr, Vereinsheim des SV Komet Pennigbüttel, Im Hof 3, 27711 Osterholz-Scharmbeck, **Kontakt:** Jörg Kappmeyer, Tel. 04791 - 54 29, joerg.kappmeyer@adfc-osterholz.de

### ADFC-Kurse und Seminare

**Fr. 31. März. bis So. 2. April**  
**Wie leite ich eine Radtour?**

Ausbildung zum/zur ADFC-Radtourenleiter/in – eigenverantwortlich für den ADFC geführte Radtouren ausarbeiten, organisieren und durchführen.

**Ort:** Stadteilfarm Huchting, Am Sodenmatt 15, 28259 Bremen. **Kontakt:** Markus Hübner, Tel. 0421 - 51 77 88 20, Heinz Grevenstette, 0421 - 65 32 34, www.adfc-bremen.de/ Touren / Seminare für Tourenleiter.

**Ort für ADFC Bremen-Termine:** ADFC-Radstation, Bahnhofplatz 14a, Tel. 0421 - 51 77 88 2-0  
 www.adfc-bremen.de  
 info@adfc-bremen.de

### Kurse mit der VHS Bremen

#### Samstag, 1. April

#### Die Kettenschaltung

Funktion, Wartung, Pflege, Verschleiß. In diesem Kurs dreht sich alles um die Kettenschaltung: Wie stellt man die Schaltung richtig ein (Umwerfer und Schaltwerk)? Wann und wie muss der Zahnkranz/Kettenblatt gewechselt werden? Ist die Kette noch gut oder schon verschlissen und wie erkenne ich das, um effizient fahren zu können? Wie bediene ich die Schalthebel richtig? Alle diese und weitere Fragen werden praxisnah beantwortet.  
**Kursnummer:** 79-865-S  
**Gebühren:** 23 Euro.

#### Samstag, 2. April

#### Radpanne – was nun?

Die Luft ist raus und Hilfe nicht in Sicht. Kein Problem, selbst ist die Frau oder der Mann. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man richtig vorgeht: d.h. Reifenmantel demonstrieren, Löcher im Schlauch suchen, Flickzeug anwenden und alles wieder an das Rad bekommt. Weiterhin werden Tipps zur Pannervermeidung gegeben und was man im Falle eines Falles unterwegs so braucht.

**Kursnummer:** 79-864-S  
**Gebühren:** 23 Euro.

Die Kurse dauern von 10 bis 16 Uhr und die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt. Bitte eigenes Fahrrad mitbringen.

**Ort:** Allgemeine Berufsschule (ABS), Theodor-Billroth-Str. 7, 28277 Bremen.  
 Anmeldung bitte direkt bei der **VHS, Tel. 0421 - 361-123 45, www.vhs-bremen.de**

Infos bei ADFC-Kursleiter Uwe Keller, Tel. (0421) 528 81 45



# FÖRDERMITGLIEDER

## DEN ADFC FÖRDERN...

### ... in Bremen

#### Fahrradhandel:

- **ADFC Radstation Bremen GmbH** Bahnhofplatz 14 a, 28195 Bremen, 0421 - 51 77 88 22
- **BARTELS GmbH** Oberneulander Landstr. 39, 28355 Bremen, 0421 - 25 91 36
- **Blaukopp** Inh. Ingo Bartau, Gevekohtstr. 14, 28213 Bremen, 0421 - 21 62 66
- **conRAD Fahrräder in Findorff** Hemmstr. 124, 28215 Bremen, 0421 - 620 38 08
- **DALLADAS Räder & Service** Friedrich-Ebert-Str. 142, 28201 Bremen, 0421 - 557 86 99
- **Fahrrad-Studio Büsselmann** Karl-Marx-Str. 168 C, 28279 Bremen 0421 - 83 25 84
- **FREYRad** Am Schwarzen Meer 143, 28205 Bremen, 0421 - 494 07 71
- **Max Weigl Ihr Zweiradspezialist** Holsteiner Str. 123, 28219 Bremen, 0421 - 38 12 15
- **radschlag Fahrradhandel GmbH** Humboldtstr. 16, 28203 Bremen, 0421 - 70 41 05
- **Velo-Sport** Ihr Radsporthaus GmbH, Martinistr. 30-32, 28195 Bremen
- **Zweirad-Center H.-P. Jakst GmbH** Davoser Str. 67/69, 28325 Bremen
- **Zweirad-Fachmarkt Dutschke** Waller Ring 141, 28219 Bremen
- **Zweiradmarkt Huchting** Kirchhuchtinger Landstr. 36, 28259 Bremen, 0421 - 579 92 93

#### Fahrradkurier:

- **Fahrrad-Express** Bohnenstr. 7, 28203 Bremen, 0421 - 70 70 27

#### Gastronomie:

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

#### Handels-Dienstleistungen:

- **Leasing eBike Baron** Trademarketing Sales GmbH, Hafenstr. 55, 28217 Bremen, 0421 - 146 29 91 24

#### Hostels & Hotels:

- **Die JugendHerbergen gGmbH** Woltmershauser Allee 8, 28199 Bremen, 0421 - 598 30-12
- **Hotel Westfalia** Friedrich Vette & Sohn GmbH, Langemarkstrasse 38-52, 28199 Bremen, 0421 - 590 20

#### Messe:

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

#### Öffentliche Verkehrsmittel:

- **Bremer Straßenbahn AG** Flughafenendamm 12, 28199 Bremen, 0421 - 55 96-200

#### Outdoor-Ausrüster:

- **Unterwegs Trekking und mehr GmbH** Domshof 14-15, 28195 Bremen, 0421 - 336 55 23

#### Planungsbüro:

- **Plan A - Verkehrsplanungsbüro** August-Hagedorn-Allee 61, 28279 Bremen, 0421 - 494 06 43

#### Prozessbegleitung & Tagungshaus:

- **besser wie gut GmbH** Upper Borg 147, 28357 Bremen, 0421 - 27 58 40

#### Rechtsanwalt:

- **Herrn Dr. Andreas Reich** Hollerallee 67, 28209 Bremen

### ... im Landkreis Osterholz

- **Fahrradladen Worpswede** Findorffstraße 28, 27726 Worpswede, 04792-23 23
- **Zweirad Heiko Wellbrock** Bahnhofstr. 80, 27711 Osterholz-Scharmbeck, 04791-5 76 68
- **wiegetritt, Inh. Matthias Böcker** Hauptstraße 86, 28865 Lilienthal, 04298-41 70 61

### ... im Landkreis Verden

- **Fahrradhandel Fahrradries** Bremer Str. 102a, 28832 Achim, 04202-8 48 50
- **Akzent Hotel Hölte** Obere Str. 13-17, 27283 Verden, 04231-8 92-0
- **Mittelweser-Touristik GmbH, Tourist-Information Achim** Oberstraße 38, 28832 Achim, 04202-29 49

Ab 110 Euro pro Jahr unterstützen ADFC-Fördermitglieder die Interessenvertretung der Radfahrenden und werben gleichzeitig für sich.

Infos erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle  
0421-51 77 88 20  
info@adfc-bremen.de

# Mitgliedervorteile auf einen Blick

Der ADFC setzt sich für Ihre Interessen als Radfahrer ein. Außerdem hat er mit ausgewählten Kooperationspartnern ein Vorteilsprogramm für Sie entwickelt.

**30€**  
ENTEGA schenkt Ihnen im ersten Jahr zusätzlich zur Neukunden-prämie 3 Monate den Grundpreis für Ökostrom (24 Euro) und Klimaneutrales Erdgas (30 Euro).

**9€**  
Sie sparen bei **nextbike** 9 Euro im RadCard-Tarif.

**11%**  
Über 11 % sparen Sie bei Produkten der **BIKE-Assekuranz** sowie speziellen Versicherungserweiterungen. Außerdem erhalten Sie als Mitglied Rabatte auf weitere Versicherungen.

**5%**  
Bei **Flinkster**, dem Carsharing der Bahn, erhalten Sie 5 % Rabatt und sparen bis zu 50 Euro bei der Anmeldung.

**10€**  
Bei **Call a Bike** sparen Sie 10 Euro bei der Jahresgebühr, als BahnCard-Kunde können Sie zwei Fahrräder ausleihen.

**15€**  
Als ADFC-Neumitglied erhalten Sie 15 Euro Ermäßigung auf die **VSF-Wartung**.

**24 h**  
Sie sind als Radfahrer und Fußgänger **haftpflicht- sowie rechtsschutzversichert**.

**ADFC-Pannenhilfe:** Über die 24h-Service-Hotline erhalten Sie im Pannenfalle unkompliziert Hilfe, damit Sie Ihre Fahrradfahrt innerhalb Deutschlands schnell fortsetzen können.

**25€**  
Auf ausgewählte Radreiseangebote im „**Radurlaub**“ bieten Ihnen viele Reiseveranstalter 25 Euro Rabatt. Die Reiseziele reichen von Deutschland über Europa in die weite Welt.

**PLUS**  
Sorgenfrei Radfahren – europaweit. Die **ADFC-PannenhilfePLUS** können nur ADFC-Mitglieder zusätzlich buchen.

Alle Vorteile und  
Konditionen auf  
[www.adfc.de](http://www.adfc.de)



## ADFC-KONTAKTE

### ADFC - Landesverband Bremen

Geschäftsstelle: Bahnhofplatz 14a, 28195 Bremen  
0421-51 77 88 20, Fax 51 77 88 25, info@adfc-bremen.de

www.adfc-bremen.de

### ADFC Radstation Bremen GmbH

am Hauptbahnhof, Bahnhofplatz 14a, 28195 Bremen, Telefon 0421-51 77 88 22  
1. März bis 3. Oktober: Mo.-Fr. 8-19 Uhr, Sa. 9-14 Uhr, So. 9-14 Uhr  
4. Oktober bis 28. Februar: Mo.-Fr. 10-18 Uhr (Mi. 8-19 Uhr), Sa 10-13 Uhr

www.radstation-bremen.de

### ADFC - Stadtteilgruppe Bremen-Nord

c/o Jürgen Bösche, 0421-671914, bremen-nord@adfc-bremen.de

### ADFC - Kreisverband Bremerhaven und ADFC-Infoladen Bremerhaven

im Eine Welt-Zentrum, Neuestr.5, 27580 Bremerhaven, geöffnet samstags  
10-12 Uhr, Telefon/Fax: 04740-13 63, info@adfc-bremerhaven.de

www.adfc-bremerhaven.de

### ADFC - Kreisverband Osterholz

c/o Jörg Kappmeyer, Lerchenstrasse 2, 27711 Osterholz-Scharmbeck  
04791-54 29, joerg.kappmeyer@adfc-osterholz.de

www.adfc-osterholz.de

### ADFC - Ortsgruppe Achim

c/o Wilhelm von der Höhe, Gerhard-van-der-Poll-Straße 32, 28832 Achim  
04202-3785 AB, willi.v.d.hoehe@adfc-verden.de

www.adfc-verden.de

### ADFC - Landesverband Niedersachsen

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

www.adfc-niedersachsen.de

### ADFC - Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club

Bundesgeschäftsstelle, Mohrenstr. 69, 10117 Berlin  
030-209 14 98-0, Fax 030-209 14 98-55, kontakt@adfc.de  
ADFC Mitgliederverwaltung: mitglieder@adfc.de

www.adfc.de



# Größter Fahrradverleih in Bremen

Täglich verfügbar: 120 Leihräder, 10 Pedelecs und mehr

Das ADFC-Radstations-City-Leihrad.



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

#### Servicezeiten:

Montag – Freitag  
Samstag  
Sonntag/Feiertag

1. März  
bis 3. Okt.:

8 bis 19 Uhr  
9 bis 14 Uhr  
9 bis 14 Uhr

4. Okt.  
bis 28. Feb.

10 bis 18 Uhr  
10 bis 13 Uhr  
sowie nach Vereinbarung

#### Jederzeit gut geparkt

Öffnungszeiten Fahrrad-Parkhaus:  
Rund um die Uhr, 7 Tage die Woche

Mitglied im VSF -  
Verbund Service und Fahrrad



#### Das klassische Folding Bike.



BROMPTON

#### Das Kinder- & Lasten-Transportrad.



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



i:sy



GESCHÜTZT PARKEN  
7/7 d | 24/24 h



WERKSTATT –  
TEILE – RÄDER



VERKAUF –  
VERLEIH –  
AUCH E-BIKES



INFORMATION  
ADFC-SERVICE

www.radstation-bremen.de

adfc  
Allgemeiner Deutscher  
Fahrrad-Club



Bitte einreichen an ADFC e.V.,  
Postfach 10 77 47, 28077 Bremen,  
oder per Fax an 0421/346 29 50,  
oder per E-Mail an mitglieder@adfc.de

Beitritt  
auch auf www.adfc.de

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Geburtsjahr Beruf (freiwillig)

Telefon (freiwillig)

E-Mail (freiwillig)

#### Familien-/Haushaltsmitglieder:

Name, Vorname

Geburtsjahr

Name, Vorname

Geburtsjahr

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

#### Einzelmitglied

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

#### Familien-/Haushalts- mitgliedschaft

☐ ab 27 J. (68 €) ☐ 18–26 J. (33 €)

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

☐ Zusätzliche jährliche Spende:  
€

Kontoinhaber

D E

IBAN

BIC

Datum, Ort, Unterschrift (für SEPA-Lastschriftmandat)

☐ Schicken Sie mir bitte eine Rechnung.

Datum

Unterschrift





**Bradford.**  
**Live is easy.**  
#lovemybike



## **TWEED RIDE 2017**

14. Mai 2017 ab 13 Uhr  
Kloster Bentlage, Rheine

[www.tweedride-rheine.de](http://www.tweedride-rheine.de)