

Radtouren Oldenburg
Juli bis Dezember 2017

KOSTENLOS



Spezialräder

Mobil trotz Einschränkungen

Wasserdicht.
Sattel-
schoner.

5,90€

davon 1 € Spende

Für alle Schietwetter-Fahrer.

Zur Touristinfo radeln, Seite abstempeln lassen und Sattelschoner gegen mindestens 1 € Spende anstatt für 5,90 € erhalten. Die Spenden werden zur Anschaffung eines Dreirades für Menschen mit körperlichen Einschränkungen verwendet. Die Sattelschoner sind aus 100 % recyceltem Nylon hergestellt.

Mehr Fahrrad-Accessoires, Stadtführungen per Rad und Informationen:

Touristinfo – Ticketshop

Schloßplatz 16 // 26122 Oldenburg

0441 36161366

fahrrad@oldenburg-tourist.de // www.oldenburg-tourist.de

Gültig bis 30.11. 2017 und nur solange der Vorrat reicht; nur einmal pro Person und Heft einlösbar; gilt nur für Sattelschoner im abgebildeten Design.



OLDENBURG I.O.

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser, liebe Radfahrende,
liebe Neu-RadlerInnen,

Nun hatten wir ja im Frühling Zeit genug, uns auf die großen Urlaubstouren vorzubereiten. Möglicherweise benutzt der Eine oder die Andere die wenigen Schlechtwetter-Phasen als Ausrede, aber die »richtigen« Radler wissen ja:

»Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur falsche Kleidung :)«.

Und wer nicht alleine auf Tour möchte, findet in der Heftmitte eine große Anzahl von Tour-Angeboten für jede Streckenlänge und Geschwindigkeit.

Wir sind auch offen für Pedelec-Räder, die wie Fahrräder getreten werden, aber bis zum Tempo 25 km/h E-Motorunterstützung bieten.

Wogegen E-Bikes motorbetrieben (wie Mofas) sind, Nummernschilder und Helm erfordern, und zudem bis 45 km/h schnell sein dürfen, also nicht zum Fahrradausflug passen.

Was gibt es noch Sommerliches: Es gibt mehrere Aktionen unter Planung oder Beteiligung unseres ADFC-Kreisverbandes.

Wir beteiligen uns an Strassenfesten und Innenstadt-Aktionen, die das Einkaufen mit Lastenrädern ins Blickfeld rücken. Auch Kaufleute fragen zunehmend unsere Mitwir-

kung bei solchen Aktivitäten und für radaffine Events (Einkauf mit dem Lastenrad in der City) an.

Augen aufhalten! Für detailliertere Angaben und weitere Informationen unsere Homepage www.adfc-oldenburg.de besuchen und ansonsten gerne auch einmal in der Geschäftsstelle im PFL (Eingang rückseitig) vorbeischaun. Die Öffnungszeiten stehen auf Seite 5 und auf unserer Webseite.

Obwohl unser Oldenburger Kreisverband über 1200 Mitglieder hat, freuen wir uns über jeden weiteren interessierten Menschen, der sich bei Touren, beim Codieren, bei Rad-Aktionen, oder bei verkehrspolitischen Themen engagieren möchte, oder als »Nur-Mitglied« die Ideen und Forderungen des Allgemeinen Deutschen Fahrrad Clubs unterstützen möchte - und nebenbei auch einige finanzielle Vorteile »mitnimmt« (siehe Seite 32).

Die Redaktion bittet auch ganz herzlich um Berichte von Touren oder anderen Rad-Themen! Füller raus, und ab geht's ;-)

In diesem Sinne:

Aktiv werden und bei uns im ADFC mitmischen!

redaktion@adfc-oldenburg.de

Titelbild: Maren Hesse und Melvin Bangemann testen das Pino von Hase Bikes.



Find us on 

www.facebook.com/Oldenburg.ADFC



Der Spezialist für
Kindertransportsysteme



Wir sind Partner von
Babboe,
Croozer & Thule

Ammerländer Heerstr. 6
26129 Oldenburg

0441 72853

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

Inhalt

3 EDITORIAL

5 Termine 2017 & Infos

AUS DEM AKTIVENKREIS

6 Unser neues Lastenrad

8 Verkehrsseminar

9 Radverkehrszeichen kurz erklärt

10 Neu gegründeter ADFC Kreisverband in
Cloppenburg und Grußwort des Bürger-
meisters

12 Aktion zur Route um Oldenburg

14 Radfahren ist nicht alles ...

TOURENBERICHT

16 Wasser, Natur und Moor

17 Durch Feld, Wald und Moor

18 Ein Sonntag im Frühling

TOURENPROGRAMM

20 Radtouren Juli - Dezember 2017

36 Schlemmertouren

39 Radtouren für Menschen mit und ohne
kognitive Einschränkungen

40 Cloppenburger Touren

MITGLIEDSCHAFT

32 Vorteile für ADFC-Mitglieder

GESUNDHEIT

42 #EinRadFuerKai

44 Mobil trotz Einschränkungen

48 Erste Hilfe, muß sie sein?

49 Der Fahrrad-Physio-Check

FÖRDERMITGLIED

46 de fietsenmakers

RADKULTUR

50 Gutes Essen passt zu guten Fahrrädern

51 Der Liegeradkonstrukteur Fidi...

LOKALES

19 Aktion »Danke ... fürs Radfahren«

52 Oldenburg: Fahrradfreundliche Stadt!

53 Fahrradklimatest 2016

55 Plus Minus

SONSTIGES

54 +++ Kurz Notiert +++

55 PLUS / MINUS

56 Impressum

57 Fördermitglieder

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserem Infoladen

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

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

Bei uns finden Sie

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

Unsere Öffnungszeiten

Donnerstag 18–20 Uhr vom 1. Februar bis 23. Dezember

Samstag 10–12 Uhr vom 1. Februar bis 30. Oktober

Kontaktmöglichkeiten

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

Termine 2017 – 2. Halbjahr

01. Mai - 31. August	gemeinsame Aktion von ADFC und AOK »Mit dem Rad zur Arbeit«
29. Juni	Ferienpass-Aktion »Polizeiarbeit hautnah erleben«
18. Juli	Ferienpass-Aktion »das kleine Fahrrad-Reparatur 1x1«
02. September	ADFC Sommerfest
06. September	Verkehrssicherheitstag
10. September	»Hochstraßentour« des ADFC Bremen
15.-17. September	Landes-Aktiventreffen in Springe
15. September	weltweiter Parking Day (Aktion am Schlossplatz geplant)
30. November	»Fachtagung Radverkehr Niedersachsen und Bremen« in OL
15. Dezember	ADFC Adventsfeier
12.-14. Januar 2018	Messe »CFR - Caravan Freizeit Reisen 2018« Weser Ems Halle
Jeden letzten Freitag im Monat startet die Critical Mass Oldenburg. Los geht es um 18:30 Uhr am Hbf oder um 19:30 Uhr am Julius-Mosen-Platz.	

AG's mit festen Terminen:

GPS / Navi	Jeden 1. Montag im Monat; Ort und Zeit: siehe Webseite.
Verkehr	Jeden Dienstag vor dem Verkehrsausschuß. Ab 19 Uhr »Bei Beppo«, Auguststr. 57
Aktiventreffen	Jeden 4. Montag im Monat 19 Uhr; »Zur Brückenwirtin« bei Cäcilienbrücke
Codierung	Jeden 4. Samstag im Monat 10-12 Uhr im Innenhof beim PFL, Peterstr. 3

Unser neues Lastenrad

Damit liegen wir voll im Trend

Mit einer Spende der Raiffeisenbank Oldenburg konnte ein lang gehegter Wunsch des ADFC Oldenburg in Erfüllung gehen: die Anschaffung eines Lastenrades. Seit Dezember 2016 ist das Lastenrad bei Veranstaltungen, Infoständen und Codieraktio-

aufmerksam machen, nämlich den innerstädtischen Autoverkehr zu reduzieren. Gegenüber dem Auto haben Lastenräder viele Vorteile: Sie benötigen weniger Parkplatzfläche, müssen sich nicht an die Ladeverbotzone in Fußgängerzonen halten und können das Straßennetz effizienter nutzen.

Der Verein »Rädchen für Alles e.V.« bietet derzeit vier Lastenräder zum Ausleihen an. Diesen Pool möchte der ADFC Oldenburg mit dem eigenen Lastenrad erweitern und somit mehr Oldenburgern die Möglichkeit geben, ein Lastenrad zu nutzen. Es soll allen Interessierten kostenlos gegen eine Spende zur Verfügung stehen. Den OldenburgerInnen bietet der ADFC somit die Möglichkeit, einen größeren Einkauf, den Flohmarktbesuch oder einen kleineren Umzug ressourcen-

schonend mit dem Rad zu erledigen. Wer will, kann es auch einfach mal testen. Nun fehlt nur noch ein fester, sicherer und überdachter Abstellplatz. Vorschläge diesbezüglich oder auch schon Buchungen nehmen wir unter infoladen@adfc-oldenburg.de oder telefonisch (s.S.5) gerne entgegen.

Heinrich Book



nen des ADFC mit dabei. Für die Einsätze außerhalb des Umwelthauses lassen sich nämlich Equipment und Materialien nun ohne Auto zum Einsatzort schaffen – ganz im Sinne unseres Vereins.

Das Lastenrad ist nicht nur praktisch. Es soll auch auf die gewünschte und beginnende Veränderung des städtischen Verkehrs



Ganz besonderer Dank geht an die Raiffeisenbank, die uns mit Fördergeldern aus dem VR-Gewinn-Sparen bei der Anschaffung des ADFC Lastenrads unterstützt hat.



Corpus

GmbH

Sport- und Gesundheitszentrum

Giesenweg 19 · 26133 Oldenburg

Telefon 0441 - 4 22 12

www.corpus-gesundheit-sport.de

Erhalten Sie mit uns Ihre Gesundheit ...

... und Freude am Radfahren durch unsere wirksamen Trainings- und Therapieprogramme im Rahmen der Prävention, aber auch bei:

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

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

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

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

Verkehrsseminar

»Radweg oder Fahrbahn?« – »Fahren wir im Verband oder lieber doch nicht?«

Diese und weitere Fragen wurden auf einem Tagesseminar des ADFC zu »Verkehrsgesetzen und zur Straßenverkehrsordnung« im März diskutiert und geklärt.

Auf Wunsch unserer Tourenleiter hatten wir Rüdiger Henze eingeladen, der uns anschaulich über die STVO und ihre aktuellen Änderungen aufklärte. Rüdiger ist Referent für die Tourenleiterausbildung beim ADFC Landesverband, bildet ADFC-TourGuides aus und kann auf langjährige Erfahrungen als Tourenleiter zurückblicken. Dementsprechend konnte er uns das eigentlich trockene Thema lebendig und praxisnah vermitteln. Etwa zwei Drittel der 19 Zuhörer waren Tourenleiter; sogar aus dem Landkreis Ammerland waren drei angeradelt. Erfreulicherweise waren aber auch Aktive aus anderen Bereichen, z.B. aus der Verkehrsgruppe gekommen, um ihre Kenntnisse aufzufrischen.

Ein wichtiges Thema in diesem Zusammenhang ist die Radwegebenutzungs-

pflcht. Rüdiger zeigte anhand der entsprechenden Verkehrszeichen auf, wann Radfahrer einen vorhandenen Radweg benutzen müssen, wann sie die »Wahlfreiheit« zwischen freigegebenem Fußweg oder Fahrbahn haben, und wann eine angeordnete Benutzungspflicht ausser Kraft gesetzt werden kann (z.B. Unbenutzbarkeit wegen Mülltonnen auf dem Radweg). Rüdiger empfahl uns Tourenleitern auch das »subjektive« Sicherheitsempfinden unserer Mitradler auf den Touren einzubeziehen, wenn es um die Entscheidung geht, fahre ich mit der Gruppe auf einer stark befahrenen Strasse oder nutze ich doch lieber einen freigegebenen Fußweg. Gefährlich sei ein Gruppenverhalten, bei dem die Mitradler chaotisch teilweise auf dem Radweg und teilweise auf der Strasse führen, oder sogar nach eigenem Gutdünken hin und her wechseln. Nur dort, wo keine Benutzungspflicht mehr angeordnet ist, muss von allen Radfahrern auf der Fahrbahn gefahren werden. In diesem Zusammenhang kamen auch die



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


Stüeckemann
 Aus Freude am Fahrrad.

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

August Stüeckemann Nachf. e.K. Inhaber Horst Stüeckemann

nötige Kommunikationsfähigkeit und das Durchsetzungsvermögen des Tourenleiters zur Sprache.

Bezogen auf Radfahren mit Kindern lernen wir die Regel kennen, dass Kinder bis zum vollendeten 8. Lebensjahr Gehwege benutzen müssen und bis zum 10. Lebensjahr den Gehweg benutzen dürfen. Neu ist, dass eine begleitende Aufsichtsperson ebenfalls auf dem Gehweg mitfahren darf.

Eine bei uns im Verein kontrovers diskutierte Regel ist das Fahren von mindestens 16 Radfahrern im »geschlossenen Verband«. Das heißt, die Radfahrer dürfen in dem Fall zu zweit nebeneinander auf der Fahrbahn fahren. Die Radwegebenutzungspflicht ist aufgehoben. Der Verband gilt als ein Fahrzeug; auch wenn eine Ampel schon

wieder auf Rot umgesprungen ist, darf eine Kreuzung geschlossen überfahren werden.

Rüdigers Einschätzung dazu war, dass Verbandsfahren viel Disziplin und Übung erforderlich macht. Bei der Leitung einer Gruppe von Sonntagsradlern, deren Interesse sich in der Regel auf das Erlebnis einer geselligen, entspannten Freizeitradtour richtet und die keinerlei gemeinsame Übung hat, ist seiner Ansicht nach vom Verbandsradfahren abzuraten. Damit sprach er einem Großteil von uns Oldenburger Tourenleitern aus der Seele.

Insgesamt war es ein interessanter, informativer und überhaupt nicht langweiliger Sonntag und wir danken Rüdiger dafür.

Anke Lükens

Radverkehrszeichen kurz erklärt



Benutzungspflichtig

StVO- Zeichen 237

Hier müssen Radfahrende den Radweg benutzen. Ist der Weg jedoch unzumutbar (z. B. versperrt, Schnee oder Eis) kann auch auf die Fahrbahn gewechselt werden.



Benutzungspflichtig

StVO- Zeichen 241

Dieses Zeichen kennzeichnet einen **getrennten** Fuß- und Radweg (hier links Fußweg und rechts Radweg).

Für Radfahrende gilt das Gleiche, wie für den mit Zeichen 237 beschilderten Weg.



Benutzungspflichtig

StVO- Zeichen 240

Dieses Zeichen kennzeichnet einen **gemeinsamen** Fuß- und Radweg.

Für Radfahrende gilt das Gleiche, wie für den mit Zeichen 237 beschilderten Weg: Auf zu Fuß Gehende ist besondere Rücksicht zu nehmen.



Radfahrer frei

Keine Benutzungspflicht

Zusatzzeichen 1022-10

Oft wird dieses Schild in Kombination mit dem »Gehweg-Schild« verwendet. Im Mischverkehr mit Fußgängern ist Schrittgeschwindigkeit zu fahren (dazu gibt es diverse Gerichtsurteile. Eines besagt, dass deutlich unter 20 km/h gefahren werden muss).

Bertschik erster Vorsitzender des ADFC Kreis Cloppenburg



v.l.n.r.: Dieter Schulz, Michael Bertschik

Am 02.02.17 haben die Mitglieder des ADFC und Fahrradinteressierte einen Kreisverband Cloppenburg gegründet. Zum 1. Vorsitzenden wurde der Cloppenburger Michael Bertschik gewählt. Björn Thedering aus Emstek wurde zum Stellvertreter gewählt.

Der Landkreis sei eine bekannte Fahrrad-Region, betonte Dieter Schulz vom Landes-

verband, der auch die Sitzung leitete und da ist es wichtig engagierte Leute vor Ort zu haben.

»Wir wollen Fahrradstadt werden und da gibt es noch viel zu tun«, betonte Bertschik in seinem Eingangsstatement. Geleitete Fahrradtouren sind nur ein Teil der Aufgaben. Wichtig ist für Bertschik die Infrastruktur für Radler zu verbessern und da ist die Stadt auf einem guten Weg.

Ein ganz wichtiges Anliegen war Bertschik der Dank an die Oldenburger Freunde, die nicht nur die Mitglieder des Kreises Cloppenburg gepflegt haben sondern auch mit Rat und Tat zur Seite standen und immer noch ihre Hilfe anbieten. »So etwas ist in unserer schnelllebigen Zeit nicht immer selbstverständlich«, so Bertschik.

Ein ganz besonderer Dank galt Dieter Husmann, Anke Wiechmann und Heinrich Book. Zum Schluß lud der neue Kreisvorsitzende zum STADTRADELN ein. Start ist der 18.05.17 um 18 Uhr am Rathaus.

Michael Bertschik

Grußwort Bürgermeister Wiese

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freunde des Radsports,

ich freue mich, dass es neben dem ADFC Kreisverband Oldenburg nun auch den ADFC Kreisverband Cloppenburg gibt. Denn Cloppenburg und Radfahren – das passt einfach gut zusammen! Die Stadt Cloppenburg hat sich ein ehrgeiziges Ziel gesteckt, nämlich Fahrradstadt zu werden. »Cloppenburg auf dem Weg zur Fahrrad-

stadt« heißt unser Motto.

In Cloppenburgs Fahrradgeschichte spielen vor allem die Namen Kalkhoff und Derby Cycle eine große Rolle. Die Firma Kalkhoff wurde 1919 von dem 16-jährigen Landpostboten Heinrich Kalkhoff gegründet. Dass sein kleines Start-up zum größten Radhersteller Deutschlands mit über 500.000 verkauften Rädern jährlich werden würde, das hätte er sich wohl nie erträumt. Nach 1986

sicherte sich Derby Cycle die Markenrechte und weitete die Produktion aus. Die Firma ist heute Deutschlands umsatzstärkster Fahrradhersteller und drittgrößter Hersteller in Europa.

Passend zu der Geschichte Cloppenburgs finden im Rahmen der Cloppenburg Radwochen vom 4. Mai bis 29. September eine Ausstellung historischer Rennräder und die Rennrad-Klassiker Ausfahrt statt. Andere Highlights sind zum Beispiel eine Betriebsführung bei Derby Cycle oder die geführte Radtour »Durch den Eleonorenwald« des ADFC.

Zum dritten Mal wird sich Cloppenburg im Rahmen der Radwochen wieder an der Aktion STADTRADELN beteiligen. Für einen Zeitraum von 3 Wochen werden in über 340 Kommunen in Deutschland die mit dem Fahrrad gefahrenen Kilometer gesammelt. Deutschlandweit treten die teilnehmenden



Dr. Wolfgang Wiese | Copyright: Stadt Cloppenburg/Mensing

Städte in einen Wettbewerb, wer die meisten Fahrradkilometer fährt. Ich wünsche den Organisatoren weiterhin viel Erfolg und stets Spürsinn für interessante Themen. Allen Radfahrern wünsche ich viel Vergnügen und Erfolg!

Ihr Dr. Wolfgang Wiese

Der Fahrradspezialist

PROFIL

Zweirad Bunjes

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

Alexander Straße 97
26123 Oldenburg
Telefon: 0441 885 33 23

Hauptstraße 4
26215 Wiefelstede
Telefon: 04402 919 335

Route um Oldenburg

Eine Patenschafts-Aktion verhilft der »Route um Oldenburg« **zu neuem Glanz und so findet sie ihren Platz im Magazin** »Deutschland per Rad entdecken«.



Ein Pate der RuO: Wilke Brüning

Wer als Radfahrer in Oldenburg unterwegs ist, kann an vielen Stellen die Schönheiten der Stadt genießen (wenn nicht gerade Schlaglöcher oder andere Unannehmlichkeiten den Genuss schmälern). Dabei benutzen die meisten Radler und Radlerinnen das Rad, um zur Arbeit, zum Sport, zur Schule oder zum Einkaufen zu gelangen. Doch es gibt in Oldenburg auch ein interessantes touristisches

gefragt, ob wir eine »Patenschaft« für diese Route übernehmen können. Die mit der

Patenschaft verbundenen Wünsche wurden wie folgt an uns herangetragen: Abfahren der »Speichen« und der Route, Notieren von falschen, fehlenden oder überklebten Ausschilderungen, Kontrollfahrten nach entsprechender Ausbesserung. Nach einer Beratung mit interessierten Personen, haben wir eine

Angebot, das in diesem Jahr erstmals im Magazin »Deutschland per Rad entdecken« aufgeführt wird. Es handelt sich dabei um die Route um Oldenburg, die auf einem ca. 110 km Rundkurs durch die Wesermarsch, die Wildeshauser Geest und durch das Ammerland führt. Vom Oldenburger Zentrum aus gelangt man auf sogenannten »Stadtspeichen« zur Route und entsprechend auch wieder zurück in die Stadtmitte.

Ende 2015 wurde der ADFC KV Oldenburg von der Oldenburg Tourismus und Marketing GmbH (OTM)



Bild: Oldenburg-Tourist

Umfrage innerhalb des ADFCs gestartet, spontan haben sich 24 Personen für eine Mitarbeit bereit erklärt. Die erfolgten Berichte (teils mit Fotos ergänzt) wurden sehr schnell erstellt und an OTM weiter gegeben. Nun hatten wir unseren ersten Teil der Aufgabe erfüllt und wir konnten und mussten warten, bis die Ausbesserungen durchgeführt waren. Jetzt (Stand April 2017) können wir feststellen, dass unsere Hinweise bezüglich der Ausschilderungen weitestgehend berücksichtigt wurden. Tatsächlich gibt es noch gelegentlich neuralgische Punkte,

wir sind aber in gutem Gespräch mit OTM und Mitarbeitern der Stadtverwaltung, dass diese Schwierigkeiten behoben werden. Problematischer umzusetzen ist sicherlich unser Wunsch, die »Stadtspeichen« noch mehr und besser für den Alltagsradverkehr nutzen zu können.

Der ADFC KV Oldenburg nimmt gerne Anregungen zur Verbesserung der Beschilderung bzw. Routenführung auf, und leitet diese an die Stadt Oldenburg weiter.

Wilke Brüning

**Eine komfortable Beschilderung sorgt für leichte Orientierung auf der RuOL.
Die Wege sind mit Logotafeln und separaten Schildern gekennzeichnet.**



RINGWEG

Ein gelber Kreis auf rotem Untergrund kennzeichnet den Ringweg



SPEICHEN

Ein roter Kreis auf gelbem Untergrund führt entlang einer Speiche.

www.route-um-oldenburg.de

Rakelmann
Optik 
www.rakelmann-optik.de

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

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

Radfahren ist nicht alles ...

Eigentlich hätte dies in SattelFest 1/2017 gehört, was aber aufgrund des vorgezogenen Erscheinungstermins nicht möglich war. Trotzdem wollen wir den aufmerksamen und interessierten Lesern nicht vorenthalten, was außer Radeln sonst noch in 2016 bei uns passiert ist und uns ständig »auf Dampf« gehalten hat:

- Regelmäßige Treffen der Verkehrsgruppe mit Schwerpunkten:
 - ständiger Sitz im Verkehrsausschuss als beratendes Mitglied
 - Gestaltung von Radinfrastrukturmaßnahmen mit Verkehrsplanungsbehörden von Stadt und Land Oldenburg
 - Stellungnahmen zu radverkehrspolitischen Themen in der Presse
 - Ermittlung von »Mängeln an Radwegen und Radwegführungen«
 - Teilnahme an Podiumsdiskussion »Politalk: Radmobilität in der Stadt« mit Vertretern aus Politik und Verwaltung und des ADFC-Bundesverbands
- Übernahme der Patenschaft für »Route um Oldenburg« einschl. mehrfaches Abradeln, Erfassen und Melden von Mängeln

- aktives Begleiten der Aktion »Fahrradklima-Test 2016«
- erstmals Messestand bei der »Caravan-Freizeit-Reisen« 2016 in der Weser-Ems-Halle
- Veranstaltung »Hallo Fahrrad«: Info- u. Codierstand und Schnuppertouren auf Rathausmarkt
- Infostand und Mitradel-Aktion zur »Mut-Tour 2016« auf Julius-Mosen-Platz
- Aktionstag »Rund ums Fahrrad« mit Fahrrad-Flohmarkt und Infostand auf dem Schloßplatz
- Aktion »FahrRad« des RUZ mit erneutem Sponsoring vom ADFC einschl. Radtour mit Gewinnerklasse 2015 zur Draisineintour
- Infostand beim Aktionstag »Radrends 2016« in Cloppenburg
- Kampagne »Stadtradeln« in Cloppenburg mit diesmal 90 Teilnehmern
- Durchführung Cloppenburger Tourenprogramm mit weiteren 7 Radtouren
- Ferienpaß-Aktion des Jugendamtes Oldenburg: hierzu bieten wir schon seit einigen Jahren 2 radbezogene Veranstaltungen mit jeweils ca. 20 Kindern an:
 - »Polizeiarbeit hautnah erleben« Radtour zur Bepo und dort Programm der Polizei
 - »Das kleine Fahrradreparatur 1x1« Radtour zum Bornhorster See, dort Reparatur-Kurs und leckeres Grillen
- Jährliche Neubürger-Radtour
- monatliche Treffen von GPS-Nutzern in 2 unterschiedlichen Gruppen: »klassische Navi« und »Smartphone-Navi«
- Teilnahme an ADFC Landes- und Bundesversammlung
- Teilnahme an Aktion »Mit dem Rad zur Arbeit« Gemeinschaftsaktion mit AOK



Messe »Caravan-Freizeit-Reisen« | Bild: Alex Hesse

- Programm »Schlemmertouren« ausgeweitet auf 6 Touren
- 11 Fahrrad-Codier-Tage an verschiedenen Standorten
- unsere jährliche große Grillfete
- Erste-Hilfe-Seminar für Tourenleiter
- Mehrtages-Radtouren ins Wiehengebirge und Rundtour an der Mosel
- Monatliche Treffen unserer Aktiven

Hierbei ist noch gar nicht berücksichtigt unser umfangreiches Tourenprogramm, welches das eigentliche Rückgrat des ADFC bildet, mit folgenden Touren:

- 77 Sonntags-Radtouren
- 36 Feierabend-Radtouren

wozu außerhalb des regulären Tourenprogramms noch folgende »Spontane Touren« hinzu kamen:

- 10 Wanderungen
- 15 Radtouren

All diese Aktivitäten wären ohne die ehrenamtliche Mitarbeit vieler Aktiver und ohne »Steuerung« durch die monatlichen Aktiven-Treffen nicht denkbar – und auch die daraus entstandenen Arbeitsgruppen dürfen nicht unerwähnt bleiben:

- Verkehrsgruppe mit Sitz im Verkehrsausschuß der Stadt
- AG Codieren



Fahrrad-Codierung | Bild: Alex Hesse

- AG Ladendienst im Infoladen
- AG Infostand
- AGs GPS (klassisch und Smartphone)
- AGs Website und Social-Media
- Redaktion »SattelFest«
- und natürlich: die Tourengruppe

Allen Mitmachern gebührt ein herzliches Dankeschön – und für den einen oder anderen Leser ist dies hoffentlich der Startschuß zu einem aktiven Engagement im ADFC Oldenburg.

Dieter Husmann



Radwerk
Fahrräder · Ersatzteile · Zubehör · Service

im Kreyen-Centrum

Harreweg 153b

26133 Oldenburg

Tel.: 0441 - 361 981 50

Fax: 0441 – 361 981 51

info@radwerk-oldenburg.de

Wasser, Natur und Moor

Eine Feierabendtour



Bild: Wiard Janßen

Die zweite Feierabendtour des Jahres führte uns am 27. April 2017 erneut ins Grüne. Zwölf Teilnehmer waren dabei. Der Wettergott meinte es gut mit uns, denn es hat nicht geregnet. Das soll was heißen, wo der April dieses Jahr besonders launisch war. Die Tour stand unter dem Motto »Wasser, Natur und Moor«. Vom Stautorkreisel ging es zunächst die Hunte entlang. Unser Tourenleiter Dierk Ahnepohl führte uns anschließend in die Gellener Torfmöörte. Es handelt

sich hierbei um ein ausgewiesenes Naturschutzgebiet und besteht aus Hoch- und Niedermoor sowie Moorgrünland. Moore haben ja sowieso ihren ganz besonderen Reiz. Spukgeschichten von Moorleichen gehen einem unwillkürlich durch den Kopf, sobald man in diese Welt eintaucht. Das morsche Holz, die verwunschene Atmosphäre und die andersartige Flora und Fauna bedeuten einen spannenden Lebensraum. So gab es Wollgräser zu bestaunen. Auch die besonders geschützte Sumpfschilpe konnten wir entdecken. Für die Pause war ein besonders schöner Ort vorgesehen: ein beschaulicher Mooree. Da schmeckte die Wegzehrung gleich doppelt so gut. Über Schotterwege ging es anschließend Richtung Bornhorster Seen und danach zurück zum Ausgangspunkt. Insgesamt sind wir über 30 km gefahren. Was gibt es schöneres als mit Gleichgesinnten bei frischer Luft durch's Grüne zu fahren? Der Stress des Alltags ist wie weggeblasen. Feierabendtour eben.

Wiard Janßen

Öffnungszeiten:

Mittwoch bis Sonntag
17.00 bis ? Uhr

Sonntagnachmittag und Feiertag
12.00 bis 15.00 Uhr

Montag und Dienstag ist geschlossen
Feiertage und Gesellschaften auf Anfrage

Küchenzeiten:

Mittwoch - Sonntag Sonntag und Feiertag
17.30 bis 21.30 12.00 bis 14.00

DE-ÖKO-039
Kontrolliert durch GfRS



Restaurant Schlotte
Bahnhofstrasse 9
26197 Huntlosen
Tel.: 04487 1579
Inhaber Jörg Stein

www.schalotte-restaurant.de
lecker@schalotte-restaurant.de

Durch Feld, Wald und Moor zum Grünkohl

Durch sumpfige Moore, über morsche Brücken, über mit braunem Wasser gefüllte Gräben, durch schöne Birkenhaine und unter umgestürzten Bäumen hindurch wanderten und kletterten 17 hungrige ADFC- Läufer im Februar ihrem ersehnten Ziel entgegen.

Es ging 13 km weit von Großenketen nach Huntlosen. Dort warteten die besonderen Grünkohlgerichte des kreativen Kochs und Besitzers des Restaurants »Schalotte« -Herrn Jörg Stein- auf uns. Zur Auswahl standen z.B. »Grünkohl mit Datteln, Knoblauch und Rigatino« oder »Grünkohllasagne mit Hartkäse«. Aber auch Liebhaber des traditionellen Pinkelgerichts kamen auf ihre Kosten. Zum Abschluss gab es köstliches selbstgemachtes Eis oder einen doppelten Espresso.

Müde, satt und zufrieden über den schönen Tag fuhren wir anschließend mit der Nordwestbahn nach Oldenburg zurück.

Die Tour wurde organisiert und geleitet von Jutta Alisch und Cornelia Liebeskind. Im Winter 2018 werden wir wieder nach Huntlosen zur Schalotte laufen. Vermutlich wird es dann ab Sandkrug immer an der Hunte entlang gehen. Wer kommt mit?

Anke Lügen



Bild: Anke Lügen

KALKHOFF
MY BIKE



- Bosch Active Mittelmotor
- Bosch 400 Wh Li-Ionen Akku
- Shimano Nexus 7-Gang mit Rücktritt
- Magura HS 11 Oldruckbremsen

jetzt nur **2199,- €**



Weißenmoorstr. 271
26125 Oldenburg
Telefon (0441) 30 24 26
www.fahrrad-beilken.de

Zweirad Beilken GmbH & Co. KG



Wir bieten Ihnen 0%-Finanzierung über 10 Monate ab 200,- €

Ein Sonntag im Frühling



Bild: Axel Kassner

Die Sonne scheint. Der Himmel leuchtet blau. Es ist noch nicht viel los auf den Straßen. Aus allen Stadtteilen Oldenburgs strömen radelnde Menschen ins Zentrum zum PFL. Dort steht schon die Tourenleiterin und erwartet die Radler mit leichter Panik im Blick, denn der Vorplatz füllt sich... 30, 31, 32, 33... «O Gott, hoffentlich kommt noch jemand von unseren Tourenleitern, der den Schlussmann macht». Und da kommt Axel, er hat zwar wegen einem Handicap am Knie noch eine Krücke am Lenker, aber Radfahren geht immer.

Nun kann es losgehen, erstmal in Richtung Ofenerdiek aus der Stadt raus, durch den Bürgerbusch, am Swarte-Moor-See

vorbei. Überall leuchten Frühlingssträucher in bunten Farben, gelbe Forsythien, zartlila Magnolienbäume, rosa Kirschblütenbäume und weiße Rhododendronhecken. Hinter mir wird gerätselt: »Was ist das für ein Strauch, ach ja eine Zauber-nuss«. In den Gristeder Büschen schlagen schon die Buchen, Kastanien und Eichen aus, obwohl der Mai noch lange nicht gekommen ist.

Die Stimmung ist fröhlich, keine(r) beklagt sich über zu schnelles oder zu langsames Tempo, die Truppe fährt diszipliniert und der letzte Mann sorgt umsichtig dafür, dass keine(r) verloren geht. Eine große Hilfe ist natürlich das windstille, sonnige Wetter.

Im schönen Garten des Landcafes Neumann am Zwischenahner Meer finden wir alle ein Plätzchen. Die Wahl zwischen den vielen leckeren Torten fällt schwer. Obwohl wir so viele sind, ist für alle genug da, und wir werden freundlich versorgt.

Zurück geht es durch das Richtmoor, über Neuenkrüge, Borbeck und Metjendorf nach Hause.

So schön sind Sonntage mit dem ADFC!

Anke Lüken



VOSGERAU am DAMM GmbH

seit über 120 Jahren Ihr zuverlässiger Partner in Oldenburg

FAHRRÄDER ELEKTORÄDER ZUBEHÖR U.U.U.





www.vosgerau-am-damm.de

**... dazu unser bekannt guter
Werkstatt-Service!
Besuchen Sie uns!**

Damm 25 · 26135 Oldenburg · Tel. 0441-27279



Radverkehr morgens in Oldenburg | Bild: Alex Hesse

Danke! ... fürs Radfahren

Mit der Aktion: »Danke!... fürs Radfahren« bedankten wir uns am 12. Mai bei den Oldenburger Radfahrern und Radfahrerinnen.



Im Vorbeifahren ein Dankeschön erhascht | Bild: Alex Hesse

Ab 6:30 Uhr schnappten sich rund um die Kreuzung am Paradewall / Damm / Huntestraße die Radfahrenden die von uns ausgeteilten Danke-Karten mit dem Müsliriegel.

Trotz Regens waren Massen von Radfahrenden unterwegs – Oldenburg halt. Besonders schön waren die netten Reaktionen auf unser kleines Geschenk. Okay, bei grüner Ampel verschmähten manche den Riegel und zogen es vor,

schnell zur Schule oder zur Arbeit zu kommen - das kann ich auch gut verstehen. Sicher wird es nicht die letzte Aktion dieser Art gewesen sein. Auch waren die 300 Riegel schnell vergriffen. Gegen 7:30 Uhr gab es schon nichts mehr zu verschenken, und um diese Zeit geht es ja erst so richtig in Massen los mit dem Radverkehr. Dank Axel konnten wir dann eine gemeinsame Frühstückspause halten. Er hat uns spontan mit belegten Brötchen versorgt - "Danke! ... fürs Radfahren" und fürs Catering.

Alex Hesse





Radtouren Oldenburg

Juli bis Dezember 2017

Nicht nur für Mitglieder ...

- Touren von 30 bis ca. 100 km
- Feierabendtouren

Kontakt

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

Öffnungszeiten

Do 18–20 Uhr / Sa 10–12 Uhr
(im Winter reduzierte Öffnungszeiten!)
Telefon (0441) 1 37 81
Telefax (0441) 2 48 93 30
Email:
radtouren@adfc-oldenburg.de (Radtouren)
infoladen@adfc-oldenburg.de (Allgemein)

Allgemeine Hinweise

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

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

Das Fahren in größeren **Fahrradgruppen** erfordert von Allen erhöhte Aufmerksamkeit und Disziplin; orientieren Sie sich daher bitte an dem/der Tourenleiter/-in, damit ein reibungsloser und unfallfreier Tourenverlauf gewährleistet werden kann. Übrigens sind **ADFC-Mitglieder** als Radler haftpflicht- und rechtschutzversichert.

Denken Sie bitte an Flickzeug und Proviant!

Selber Radtouren leiten ...

... ist gar nicht so schwer. Wir bieten allen Interessenten gerne unsere Unterstützung. Was alles dazu gehört, können Sie auch bei einem Radtourenleiterseminar des ADFC erfahren. Diese werden jährlich u.a. vom ADFC Niedersachsen veranstaltet. Weitere Informationen darüber im ADFC-Infoladen oder unter www.adfc-niedersachsen.de, Service, Fortbildung.

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

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

Kosten bei besonderen Veranstaltungen, wie z.B. Bahnfahrten, sind bei den Touren vermerkt. Unsere Touren finden ab einer Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen statt (4 Personen inkl. Tourenleiter). Bei geringerer Beteiligung liegt es im Ermessen des Tourenleiters, die Durchführung der Tour abzusagen.

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

Einstufung der Touren:

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

Die Tempoangaben sind Fahrgeschwindigkeit, nicht Durchschnittsgeschwindigkeit.



17 Stationen. 40 Fahrzeuge. Auch mit Transporter.

**CarSharing.
Soviel Auto macht Sinn.**

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



Feierabendtouren

Dienstags oder Donnerstags im 14-tägigen Rhythmus ●●

Abfahrt pünktlich um 18:30 Uhr am Stautorkreisel (Hafenseite). Die Touren führen in die nähere Umgebung Oldenburgs und dauern etwa 2 bis 2½ Stunden. Die Streckenlänge beträgt ca. 30 km, Tempo gemütlich ca. 14-18 km/h. Auf dem Fahrrad nach Feierabend in gemütlichem Tempo frische Luft schnappen: Wer darauf Lust hat, kann an den Feierabendtouren teilnehmen, die vom 18. April bis zum 19. September stattfinden. Folgende Tourenleiter wechseln sich bei den Touren ab: ALü, DA, DHu, DT, HD, MN, RF, TG, WB, WP.

Donnerstags-Feierabendtouren – schnell ●●●

Dies ersetzt den bisherigen Freitags-Termin mit den schnellen Touren, die jetzt auf den Donnerstag (in gerader Woche) verschoben wurden.

Abfahrt: **jetzt neu 18:30** Uhr am Stautorkreisel (Hafenseite).

Das Wochenende ist da und Sie haben Lust, die Arbeitswoche sportlich ausklingen zu lassen? Dann sind Sie bei diesen Touren an der richtigen Adresse. Innerhalb von ca. 2 ½ Stunden geht es etwa 40 km in die nähere Umgebung von Oldenburg, Tempo schnell, ca. 20 – 24 km/h. Tourenleiter: AW, DA, MN, RF, TG.

Tourenleiter und Tourenleiterinnen im 2. Halbjahr 2017

ALi – Almuth Lindena	DT – Doreen Träger	MN – Markus Nindel
ALü – Anke Lüken	HD – Helga Drieling	RF – Rolf Fenner
AW – Anke Wiechmann	HPa – Helmut Pawlitzak	TG – Thomas Geitner
BC – Birgitt Capaldi	HPr – Hannelore Prochnow	WB – Wilke Brüning
CL – Cornelia Liebeskind	JA – Jutta Alisch	WP – Werner Pörtner
DA – Dierk Ahnepohl	JV – Juliane Katrin Visser	WS – Wolfgang Simaitis
DHa – Dieter Hannemann	KK – Klaus-G. Klusmann	
DHu – Dieter Husmann	MB – Michael Bertschik	

Unsere spontanen Touren außerhalb dieses Programms finden Sie unter:

www.adfc-oldenburg.de ➔ Radtouren ➔ Spontane Touren

Oder melden Sie sich mit einer Email an adfc.ol.touren@gmail.com bei unserem Email-Verteiler an. Sie werden dann über alle aktuellen Touren per E-Mail informiert.

Kalender Feierabendtouren

	DO	DO	DIE	DO	DO	DIE	DO	DO
	●●●●	●●	●●	●●●●	●●	●●	●●●●	●●
	gerade Woche	unge- rade Woche		gerade Woche	unge- rade Woche		gerade Woche	unge- rade Woche
JUN	01.	08.	13.	15.	22.	27.	29.	
JUL		06.	11.	13.	20.	25.	27.	
AUG		03.	08.	10.	17.	22.	24.	31.
SEP			05.	07.	14.	19.	—	

EXTERNUM®

Fahrrad und Gesundheit



EXTERNUM® Fahrradberatung,
Ergonomieberatung und Werkstatt
Am Ostkamp 25
26215 Wiefelstede – Metjendorf
In der Alten Wäschefabrik Wempe

Öffnungszeiten:
Montags 14 -18 Uhr
Dienstags 10 – 18 Uhr
Donnerstags 10 – 14 Uhr
Freitag 10 – 18 Uhr
Mittwochs und Samstags nach
Vereinbarung

Telefon 0441 / 219 36 55
Mail info@externum.eu

Infos auch unter www.externum.eu

Touren am Wochenende

SO 16.07. 10:00 50 km ●● WB

»Schleichwege« in Oldenburg

Treffpunkt PFL
Rückkehr ca. 15:00 Uhr
Tempo gemütlich

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

SA 22.07. 08:30 90 km ●● HD

Harriersand

Treffpunkt Stautorkreisel
Rückkehr ca. 18:00 Uhr
Kosten ca. 4 € (Fähren)
Tempo gemütlich

Entlang des Hunte-Radweges zur Juliusplate. Hier setzen wir mit einer Fähre über die Weser und fahren parallel zum Fluss in nördl. Richtung. Bei Rade überqueren wir eine Brücke und gelangen direkt in das Naturschutzgebiet der Flussinsel Harriersand

Nach einer Rast bringt uns die Personenfähre »Gunt-siet« mit unseren Fahrrädern nach Brake. Hier Einkehr-pause.

Über Elsfleth geht es dann durch die Wesermarsch zurück nach Oldenburg.

SA 22.07. 11:00 65 km ●● MB/DHu

An die Hase

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

Näheres zu dieser Cloppenburg Radtour, zu der auch Oldenburger Mitradler eingeladen sind, siehe unter »Cloppenburg« auf den Seiten 40.

SO 23.07 09:40 80 km ●● DHu

Bremen - Überseestadt

Treffpunkt Bahnhof Südseite
Rückkehr ca. 18:00 Uhr
Tempo flott
Kosten max. ca. 14 € (Bahn und Fähre)
Anmeldung bis 20.07., max. 15 Personen
Tel.: 0176 964 87 532 oder per
Mail: dieter.husmann@adfc-oldenburg.de

Mit Zug bis Bremen-Neustadt. Diesseits der Weser und dann am Werder-See entlang gelangen wir zum Weser-Wehr, wo wir auf die andere Weserseite wechseln. Durch die Pauliner Marsch und am Weser-Stadion

Hotel
Zur Ochtumbrücke
Kurt Spille
Fischspezialitäten



Älteste Aalgaststätte
28197 Bremen-Strom - Stromer Landstr. 53 A
Telefon 0421 / 54 12 70
Telefax 0421 / 54 21 44
www.zur-ochtumbruecke-spille.de

vorbei geht's über Tiefer und Schlachte und durch den Europahafen zur Überseestadt, von wo wir mit der Fähre »Pusdorp« zum Lankenauer Höft übersetzen. Durch Rablinghausen, um den Neustädter Hafen herum und durch Seehausen gelangen wir zur Ochtum und von dort geht's auf bekannten Wegen durch's Delmenhorster Hinterland und über Hude in Richtung Oldenburg. Und eine Einkehr zu Kaffee und Kuchen wird auch nicht fehlen!

SA 29.07. 8:00 60 km ●● HD

Frühstücken im Melkhus Ohrt

Treffpunkt Stautorkreisell
 Rückkehr ca. 15:00 Uhr
 Tempo gemütlich
 Kosten ca. 13,50 €
 Anmeldung bis 15.07., mind. 20, max. 50 Personen
 Tel.: 0441 32995 oder per
 Mail: helga.drieling@adfc-oldenburg.de

Näheres siehe unter »Schlemmertouren« auf Seite 36.

SO 30.07 08:30 60 km ●● DHu

Draisinen-Tour Westerstede - Ocholt

Treffpunkt PFL
 Rückkehr ca. 17:30 Uhr
 Tempo gemütlich
 Kosten max. ca. 8 - 14 € (je nach TN-Zahl)
 Anmeldung bis 12.07., mind. 4 max. 48 Personen
 Tel.: 0176 964 87 532 oder per
 Mail: dieter.husmann@adfc-oldenburg.de

Was für die Klasse 7m der Cäci im vorigen Jahr ein »Klacks« war, werdet Ihr auch mit Bravour schaffen: nämlich zusätzlich zu den ausgelobten 60 km nochmal 15 km auf der Draisine in die Pedalen zu treten. Aber keine Sorge: dank der Club-Draisinen können

nur immer 4 Pers. zur Zeit an die Pedalen – und die anderen können sich derweil erholen. Auf den Schienen geht's von WST nach Ocholt und zurück – und auf der Rückfahrt sollte noch ein Käffchen in Torsholt drin sein.

SO 30.07. 09:00 110 km ●●● RF

Von Bramsche nach Oldenburg

Treffpunkt Bahnhof Südseite
 Rückkehr ca. 18:00 Uhr
 Tempo flott
 Kosten ca. 12 - 15 €
 Anmeldung bis 20.07., max. 15 Personen
 Tel.: 0176 3426 1008 oder per
 Mail: rolf.fenner@adfc-oldenburg.de

Mit dem Zug von Oldenburg nach Bramsche und zurück mit dem Rad.

Eine schöne Streckentour von Bramsche, an den Dammer Bergen vorbei, über Holdorf, Dinklage, Emstek und Ahlhorn nach Oldenburg. Zwischendrin ein paar Hügel, doch ebenso eine Einkehr bei Kaffee und Kuchen. Trotzdem an Proviant denken ...

SO 06.08. 10:00 80 km ●●● DA

Apen

Treffpunkt PFL
 Rückkehr ca. 17:00 Uhr
 Tempo flott

Wir fahren durch die Moore des Oldenburger Landes über Edeweicht und Godensholt nach Apen. Zurück über Ocholt und Bad Zwischenahn. Die Kaffeepause wird nicht vergessen.

SA 12.08 / SO 13.08.

DHa

»A race in the park – Das inklusive Radsportwochenende«

Treffpunkt nach Absprache oder in Meppen

Wolltest du schon immer mal mit deinem Rad auf einer Rennstrecke fahren? Möchtest du » just vor fun« fahren oder an deine Grenzen kommen? Hast du nur Samstagnachmittag Zeit oder das ganze Wochenende? Fährst du Rennrad, Handbikes, Liegerad, Tandem, Tretroller oder möchtest du deine ganze Familie mitnehmen? Vieles ist möglich. Weitere Infos über dieter.hannemann@adfc-oldenburg.de oder info@liegeradgruppe-oldenburg.de.

Wer kein Tandem hat oder eine Mitfahrgelegenheit sucht, kann sich gerne bei mir melden.

SO 13.08. 9:30 75 km ●●

ALü

Ammerland - schöne Orte

Treffpunkt PFL
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo gemütlich

Wir drehen eine Runde durch schöne Orte des Ammerlands wie Rostrup, Westerstede und Westerloy. Unterwegs gibt es Tee und Kuchen.

SO 13.08. 10:00 95 km ●●●

DA

Golzwarden

Treffpunkt PFL
Rückkehr ca. 18:00 Uhr
Tempo flott

Unsere Fahrt führt durch das Ipweger Moor und die Wesermarsch nach Oberhammelwarden, weiter entlang der Weser nach

Golzwarden. Zurück über Ovelgönne, Salzendeich und Rastede. Kuchen wartet auf uns, aber wo?

SO 13.08. 14:00 20-25 km ●

JV

Radeln und Klönen

Radtouren für Menschen mit und ohne kognitive Einschränkungen.

Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Tempo: sehr gemütlich, ca. 10-12 km/h

Rückkehr: ca. 18:30 Uhr

Kosten: für Verzehr im Café

Anmeldung: bis 10.8. unter

Tel.: 0441-361 43908

Inklusive Radtour veranstaltet von Demenz-Hilfe Oldenburg e.V. und Juliane Visser von Geronto-logisch! mit Unterstützung des ADFC, die sich an den Bedürfnissen von Menschen mit kognitiven Einschränkungen orientiert.

SA 19.08. 10:00 55 km ●●

KK

Moor- und Bauernmuseum Benthullen

Treffpunkt PFL

Rückkehr ca. 17:00 Uhr

Tempo gemütlich

Kosten ca. 2,50 +5 € (Eintritt + Kaffee)

Anmeldung bis 14.08.,

Mindestteilnehmerzahl 5

Tel.: 0151 1932 3472 oder per Mail klaus-gerd.klusmann@adfc-oldenburg.de

Wir fahren in Richtung Süden über Wardeburg auf guten Wegen nach Benthullen. Um 13:00 Uhr findet eine Führung durch das Museum statt. Anschließend gibt es Kaffee und Kuchen. Um ca. 14:45 Uhr treten wir dann die Heimfahrt an.

SA 19.08. 11:00 55 km ●● MB/DHu

Zu den Ahlhorner Fischteichen

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

Näheres zu dieser Cloppenburger Radtour, zu der auch Oldenburger Mitradler eingeladen sind, siehe unter »Cloppenburg« auf den Seiten 40.

SO 20.08. 09:10 70 km ●●● HPa

Thülsfelder Talsperre - Reiherweg - Oldenburg

Treffpunkt Bahnhof Südseite
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo flott
Kosten ca. 15 €
Anmeldung bis 17.08., max. 12 Personen
Tel.: 0441 885137 oder per
Mail: helmut.pawlizsak@adfc-oldenburg.de

Anfahrt nach Cloppenburg mit der Bahn. Wir fahren auf ruhigen Nebenstraßen und Forstwegen durch den Oldenburger Süden. Zunächst steuern wir die Thülsfelder Talsperre an, dann geht es über den Rei-

herweg zum Küstenkanal, und weiter bis Edeweicht. Über Portsloge nach Oldenburg zurück. Unterwegs können wir uns das sog. Knotenpunktsystem für Radfahrer anschauen (»Radeln nach Zahlen«).

SO 20.08 09:40 60 km ●● DHu

Östlich von Hude

Treffpunkt Bahnhof Südseite
Rückkehr ca. 16:00 Uhr
Tempo gemütlich
Kosten max. ca. 8 €
Anmeldung bis 17.08., max. 15 Personen
Tel.: 0176 964 87 532 oder per
Mail: dieter.husmann@adfc-oldenburg.de

Mit der Bahn bis Schierbrok (ebenerdiger Ausstieg – gut für Pedelecs!) und per Rad weiter bis Hasbergen, von wo wir dem Lauf der Delme südwärts folgen und durch Wolle-Park, Bahnhof und DEL-Innenstadt zur schönen Graft gelangen. Weiter an der Delme entlang streifen wir kurz Ganderkesee, gelangen dann über das Wichern-Stift zur Elmeloher Wassermühle und weiter über Grüppenbüren, durch den Hasbruch und durch das Skulpturenufer nach Hude zur Kaffeepause, bevor es danach auf wohlbe-
kanntem Weg nach Oldenburg zurück geht.



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

SO 27.08. 09:30 85 km ●●● WB

»Berg und Wal«, die Bremen-Nord-Runde

Treffpunkt PFL
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo flott
Kosten ca. 3 € (Fähren)

Auf direktem Weg geht es zur Fähre Farge, dort steigen wir ein in die Bremen-Nord-Runde. Von den vielen Sehenswürdigkeiten seien hier nur einige genannt: Knoop's Park, Vegesacker Hafen, Schulschiff Deutschland, Schönebecker Schloss, U-Boot-Bunker Valentin.... Mit Pause für Kaffee und Kuchen. Geplant ist die Rückfahrt mit dem Rad, wer will, kann allerdings auch ab Farge den Zug benutzen (Umstieg in Bremen). Die Rückfahrt mit dem Zug wird nicht begleitet.

SO 27.08. 10:30 50 km ●● WP

Nach Bad Zwischenahn

Treffpunkt PFL
Rückkehr ca. 16:00 Uhr
Tempo gemütlich

**Mode & Ausrüstung
Für Urlaub & Reisen**

Yeti - OL.de ☎ 0441- 85 6 85

P Neue Donnerschweer Str. 48 Oldenburg
Di - Fr 1000 - 1830 h Sa - 1500 h

Durch das grüne Paradies an der Perle des Ammerlandes fahren wir zum Zwischenahner Meer. Dort haben wir die Möglichkeit zur Einkehr in einem Café.

SO 03.09. 09:00 100 km ●●● CL

Zum Hohen Berg

Treffpunkt PFL
Rückkehr ca. 18:00 Uhr
Tempo flott
Kosten ca. 10 €
Anmeldung bis 30.08., max. 15 Personen
Tel.: 04481 937 98 77 oder per
Mail:

Cornelia.liebeskind@adfc-oldenburg.de

Der Tourentitel ist Programm! Kondition sollte vorhanden sein für etliche Hügel in der abwechslungsreichen Landschaft der Wildeshäuser Geest. Über Huntlosen, Dötlingen und Harpstedt gelangen wir zum Hohen Berg und weiter zu einer Café-Einkehr, bevor wir über Groß-Ippener nach Delmenhorst fahren zur Heimreise mit der Bahn.

SO 03.09. 9:10 70 km ●● ALü

Gräberfelder und Hügelgräber

Treffpunkt Bahnhof Südseite
Rückkehr ca. 16:30 Uhr
Tempo gemütlich
Kosten ca. 10 €
Anmeldung bis 30.08., max. 12 Personen
Tel.: 0157 757 46 837 oder per
Mail: anke.lueken@adfc-oldenburg.de

Nach Ahlhorn mit der Bahn.

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

Fahrradfahren ohne Grenzen!

Mobil trotz Einschränkung

PlatVisjes'
Begleitete Radfahrten



**Zweirad-Tandem
DEEP**



**Begleitetes
Einzelradfahren**

**Barrierefreies
Dreirad-Tandem
Fun2Go**



**Kurzfahrten
Ausflüge
Tagestouren**

Info, Termine & Gutscheine:

Juliane Katrin Visser
Telefon 0441 / 36 16 91 57
Mobil 0157 / 53 64 64 67

www.begleitete-radfahrten-ol.de

Tag	Beschreibung	km	Leitung	Treff	Zeit
July (Sommerferien vom 22. Juni bis 02. August Pfingsten am 04. und 05. Juni)					
Sonntag	02. Meyenburg / Bremer Schweiz	95	●● HD	PFL	09:00
Sonntag	02. Ahlhorner Fischteiche	85	●●● DA	PFL	10:30
Samstag	08. Varel - Eisfleth - Oldenburg (Nachttour)	125	●●● KK	Bahnhof Südseite	21:15
Sonntag	09. Ins Grüne	85	●●● CL	PFL	09:00
Sonntag	16. Schleichwege in Oldenburg	50	●● WB	PFL	10:00
Samstag	22. Harriersand	90	●● HD	Stautorkreisell	08:30
Samstag	22. An die Hase	65	●● MB/DHu	CLP Alter Eingang	11:00
Sonntag	23. Bremen - Überseestadt	80	●●● DHu	Bahnhof Südseite	09:40
Samstag	29. Frühstücken im Melkhus Ohrt	60	●● HD	Stautorkreisell	08:00
Sonntag	30. Draisinen-Tour Westerstede - Ocholt	60	●● DHu	PFL	08:30
Sonntag	30. Von Bramsche nach Oldenburg	110	●●● RF	Bahnhof Südseite	09:00

August

Sonntag	06. Apen	80	●●● DA	PFL	10:00
Sa/So	12. & 13. A race in the park		DHa	nach Absprache	
Sonntag	13. Ammerland - schöne Orte	75	●● ALü	PFL	09:30
Sonntag	13. Golzwarden	95	●●● DA	PFL	10:00
Sonntag	13. Radtouren für Menschen mit und ohne Demenz	20-25	● JV	b.A.	14:00
Samstag	19. Moor- und Bauernmuseum Benthalten	55	●● KK	PFL	10:00
Samstag	19. Zu den Ahlhorner Fischteichen	55	●● MB/DHu	CLP Alter Eingang	11:00
Sonntag	20. Thülsfelder Talsperre - Reiheweg - Oldenburg	70	●●● HPa	Bahnhof Südseite	09:10
Sonntag	20. Östlich von Hude	60	●● DHu	Bahnhof Südseite	09:40

Sonntag	27.	»Berg und Wal«, die Bremen-Nord-Runde	85	●●●	WB	PFL	09:30
Sonntag	27.	Nach Bad Zwischenahn	50	●●●	WP	PFL	10:30
September							
Sonntag	03.	Zum Hohen Berg	100	●●●	CL	PFL	09:00
Sonntag	03.	Gräberfelder und Hügelgräber	70	●●●	ALü	Bahnhof Südseite	09:10
Sonntag	03.	Tandem-Treff(en - das Vierte)	35	●●●	DHa	Pferdemarkt	13:00
Sonntag	10.	Zum Huntesteg	60	●●●	ALI	PFL	10:00
Sonntag	10.	Radtouren für Menschen mit und ohne Demenz	20-25	●	JV	b.A.	14:00
Samstag	16.	Zur Hermelingsmühle	60	●●●	MB/DHu	CLP Alter Eingang	11:00
Sonntag	17.	Käsepicknick	50	●●●	WS/BC	PFL	10:00
Sonntag	24.	Zum Strohmuseum in Twistringen	100	●●●	DHu	Bahnhof Südseite	08:10
Sonntag	24.	Nach Rastede	50	●●●	HPa	PFL	09:00

Oktober (Herbstferien vom 02. bis zum 13.Oktober | am 29. Oktober endet die Sommerzeit)

Sonntag	01.	Torsholter Kirchweg	80	●●●	AW	PFL	09:30
Sonntag	01.	Nach Hatten	55	●●●	HPr	PFL	10:30
Samstag	07.	Zur Molberger Dose	50	●●●	MB/DHu	CLP Alter Eingang	11:00
Sonntag	08.	Radtouren für Menschen mit und ohne Demenz	20-25	●	JV	b.A.	14:00
Sonntag	15.	Liebliche Hügel im Oldenburger Münsterland	85	●●●	DHu	Bahnhof Südseite	08:10
Samstag	28.	Manierliches Wildessen in Huntlosen	50	●●●	DHu/NN	b. A.	b. A.

Dezember

Freitag	15.	Adventsfeier					
Sonntag	17.	Weihnachtsmarkt in Neuenburg	85	●●●	HPa	PFL	09:15

Januar & Februar 2018 – Wanderungen

Samstag	27.1	Wanderung zum Kohlessen im Fährkroog	15		DHu	Bahnhof Südseite	09:30
Sonntag	25.2	Kohlwanderung zur Schalotte	12		JA/CL	Bahnhof Südseite	09:10

Vorteile für ADFC-Mitglieder

ADFC Mitglieder

- können den im Mitgliedsbeitrag enthaltenen exklusiven Service »ADFC-Pannenhilfe« in Anspruch nehmen. Die 24-Stunden-Hotline organisiert bei Pannen oder Unfällen im Alltag, in der Freizeit und auf Reisen schnell und unkompliziert Hilfe - egal ob eine mobile Pannenhilfe, ein Abschleppdienst oder Adressen der nächsten Werkstatt oder Unterkünfte benötigt werden.
- sind automatisch als Radfahrer, Fußgänger oder beim Fahrradtransport in öffentlichen Verkehrsmitteln haftpflicht- und rechtsschutzversichert (mit Selbstbeteiligung).
- erhalten sechsmal im Jahr das bundesweit erscheinende ADFC-Magazin »Radwelt«
- bekommen zweimal im Jahr das Magazin »SattelFest« zugestellt mit Tourenprogramm und Infos über die Aktivitäten des ADFC Oldenburg.
- profitieren von ermäßigten Teilnahmegebühren für vom ADFC bzw. Kooperationspartnern angebotene Radurlaube in Deutschland und europaweit.
- können ihr Fahrrad vergünstigt als Präventivmaßnahme gegen Diebstahl codieren lassen.
- haben Zugang zu Diebstahl- und Reiseversicherungen zu günstigeren Konditionen.
- Erhalten 500 Freikilometer pro Jahr im ADFC-Tourenportal (adfc-tourenportal.de)
- können in vielen deutschen Städten weitere Serviceangebote von Partnerunternehmen (Call a Bike, nextbike, Flinkster, etc.) vergünstigt nutzen, sowie Leistungen europäischer Partnerorganisationen in Anspruch nehmen, als seien sie deren Mitglied.

NEU: ADFC Mitglieder zahlen als Neukunde bei cambio CarSharing nur die halbe Anmeldegebühr.

Der **ADFC Bundesverband** kümmert sich um die Interessenvertretung auf Bundesebene, um Gesetzgebung, Versicherungen, Öffentlichkeitsarbeit, technische Verbesserungen von Fahrrädern und Zubehörteilen, Kontakte mit anderen Verbänden, Diebstahlschutz, Abstellanlagen, Landkarten, Fahrradmitnahme in der Bahn und vieles mehr.

Der **ADFC Landesverband** leistet ähnliche Arbeit auf Landesebene.

Die **Kreisverbände** nehmen die Interessen der Radler im örtlichen bzw. regionalen Bereich wahr. Mit ihren Orts- und Fachgruppen kümmern sie sich um konkrete Verbesserungen vor Ort, verhandeln mit Behörden wie z.B. Planungsämtern und Bauverwaltungen, veranstalten Infostände und Aktionen, bieten Radtouren und technische Hilfe rund ums Fahrrad, organisierte Seminare, Weiterbildungen, Workshops, Fachtagungen und dergleichen an.

Und nicht zuletzt bietet der ADFC die gute Möglichkeit, sich aktiv für eine umweltfreundliche Verkehrspolitik einzusetzen und die Bedingungen für das Radfahren zu verbessern.

Wir sorgen dafür, dass Sie Ihre Alltags- und Freizeitwege mit dem Rad noch sicherer, schneller und komfortabler zurücklegen können.

Gemeinsam können wir noch mehr erreichen. Werden auch Sie Mitglied im ADFC!

- können sich in allen Fahrradangelegenheiten im Infoladen des ADFC Oldenburg ausführlich beraten lassen.

SO 03.09. 13:00 35 km ●● DHa

Tandem-Treff(en - das Vierte)

Treffpunkt	Pferdemarkt
Rückkehr	ca. 17:00 Uhr
Tempo	gemütlich

Tandem fahren macht Spaß, zusammen Tandem fahren sollte noch mehr Spaß machen! Zum vierten Mal wollen wir uns mit unseren Tandems, Gesellschaftsrädern oder Mehrpersonenfahrrädern auf dem Pferdemarkt treffen. Alle sind herzlich willkommen. Es soll Zeit sein, uns und unsere verschiedenen Räder kennenzulernen und eine gemeinsame Ausfahrt zu starten, zu einem Melkhus oder Café in der Nähe von Oldenburg. Unterwegs wollen wir uns Zeit nehmen für eine spielerische Pause oder uns etwas anzuschauen (z.B. zum Thema Fahrrad).

Wer kein Tandem hat und eine Mitfahrgelegenheit sucht, kann sich gerne bei dieter.hannemann@adfc-oldenburg.de oder info@oldenburger-liegeradgruppe.de melden. Auch Nicht-Mitglieder sind willkommen, um den Spaß beim Tandem fahren zu entdecken.

SO 10.09. 10:00 60 km ●● ALi

Zum Huntsteg

Treffpunkt	PFL
Rückkehr	ca. 16:30 Uhr
Tempo	gemütlich

Auf ruhigen Nebenstrecken über Hegeler Wald und Döhlen radeln wir zum Huntsteg. Wir fahren durchs Barneführer Holz zurück nach Oldenburg.

SO 10.9. 14:00 20-25 km ● JV

Radeln und Klönen

Radtouren für Menschen mit und ohne kognitive Einschränkungen.

Treffpunkt:	wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Tempo:	sehr gemütlich, ca. 10-12 km/h
Rückkehr:	ca. 18:30 Uhr
Kosten:	für Verzehr im Café
Anmeldung:	bis 7.9. unter
Tel.:	0441-361 43908

Inklusive Radtour veranstaltet von Demenz-Hilfe Oldenburg e.V. und Juliane Visser von Geronto-logisch! mit Unterstützung des ADFC, die sich an den Bedürfnissen von Menschen mit kognitiven Einschränkungen orientiert.

SA 16.09. 11:00 60 km ●● MB/DHu

Zur Hermelingsmühle

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

Näheres zu dieser Cloppenburg Radtour, zu der auch Oldenburger Mitradler eingeladen sind, siehe unter »Cloppenburg« auf den Seiten 41.

SO 17.09. 10:00 50 km ●● WS/BC

Käsepicknick

Treffpunkt	PFL
Rückkehr	ca. 16:00 Uhr
Tempo	gemütlich
Kosten	6 €
Anmeldung	bis 07. 09. (Vorauszahlung!)
Tel.:	0441 2050 2010 oder per
Mail:	wolfgang.simaitis@adfc-oldenburg.de

Näheres siehe unter »Schlemmertouren« auf Seite 36.

SO 24.09 08:10 100 km ●●● DHu

Zum Strohmuseum in Twistringern

Treffpunkt Bahnhof Südseite
Rückkehr ca. 18:30 Uhr
Tempo flott
Kosten max. ca. 15 € (Bahn und Museum)
Anmeldung bis 17.09., max. 15 Personen
Tel.: 0176 964 87 532 oder per
Mail: dieter.husmann@adfc-oldenburg.de

Mit Bahn nach Ahlhorn hin und zurück. Über Engelmansbäke gelangen wir ins Gebiet der Aue mit den vielen Steingravern, von Pestrup bis Colnrade an der Hunte entlang und weiter nach Twistringern zum Strohmuseum (<http://www.strohmuseum.de>), wo wir eine ca. 1 stündige Führung haben werden. Auf dem Rückweg passieren wir die Reckumer Steine und gelangen an der Hunte entlang nach Wildeshausen, von wo es

BIWAK City

Der modische Outdoor-Laden

Haarenstraße 55 • 26122 Oldenburg



BIWAK Outdoor Equipment

Der kompetente Outdoor-Ausrüster

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

über Aumühle, Heinefelde und Hagel zurück geht nach Ahlhorn. Und Kaffeepause gibt es auch irgendwo!

SO 24.09. 09:00 50 km ●● HPa

Nach Rastede

Treffpunkt PFL
Rückkehr ca. 15:00 Uhr
Tempo gemütlich

Durch den Oldenburger Westen über Neuenkrug und Wiefelstede nach Rastede. Dort kehren wir zum Kaffee - bzw. Teetrinken ein. Zurück über den Loyer Kirchweg.

SO 01.10. 09:30 80 km ●●● AW

Torsholter Kirchweg

Treffpunkt PFL
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo flott

Auf alten Kirchwegen, über Golfplätze und an einem Flughafen vorbei fahren wir in großem Bogen durchs Ammerland. Einkehrmöglichkeit für Kaffee und Kuchen.

SO 01.10. 10:30 55 km ●● HPr

Nach Hatten

Treffpunkt PFL
Rückkehr ca. 16:00 Uhr
Tempo gemütlich

Auf meist ruhigen Verkehrswegen fahren wir in Richtung Sandhatten. Nach einer Kaffeepause radeln wir durchs Barneführerholz zurück nach Oldenburg.

SA 07.10. 11:00 50 km ●● MB/DHu

Zur Molberger Dose

Treffpunkt CLP Alter Eingang

Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo gemütlich

Näheres zu dieser Cloppenburg Radtour, zu der auch Oldenburger Mitradler eingeladen sind, siehe unter »Cloppenburg« auf den Seiten 41.

SO 8.10. 14:00 20-25 km ● JV

Radeln und Klönen

Radtouren für Menschen mit und ohne kognitive Einschränkungen

Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Tempo: sehr gemütlich, ca. 10-12 km/h
Rückkehr: ca. 18:30 Uhr
Kosten: für Verzehr im Café
Anmeldung: bis 5.10. unter
Tel.: 0441-361 43908

Inklusive Radtour veranstaltet von Demenz-Hilfe Oldenburg e.V.

und Juliane Visser von Geronto-logisch! mit Unterstützung des

ADFC, die sich an den Bedürfnissen von Menschen mit kognitiven Einschränkungen orientiert.

SO 15.10 08:10 85 km ●●● DHu

Liebliche Hügel im Oldenburger Münsterland

Treffpunkt Bahnhof Südseite
Rückkehr ca. 18:30 Uhr
Tempo flott
Kosten ca. 12 - 15 € (Bahn)
Anmeldung bis 12.10., max. 15 Personen
Tel.: 0176 964 87 532 oder per
Mail: dieter.husmann@adfc-oldenburg.de

Mit Bahn nach Bersenbrück hin und zurück. Über Gehrde, Dinklage und Holdorf gelangen wir an den Rand der Dammer Berge

und sehen auf der »leicht hügeligen Strecke« die markante Raststätte an der A1 mal aus ungewohnter Perspektive. Und über Vörden, Neuenkirchen gehts wieder in flacheres Gelände, bis wir dann über Gehrde wieder nach Bersenbrück gelangen.

SA 28.10. b. A. 50 km ●● DHu/NN

Manierliches Wildessen in Huntlosen

Treffpunkt b. A.
Rückkehr b. A.
Tempo gemütlich

Näheres siehe unter »Schlemmertouren« auf Seite 37.

FR 15.12.

Adventstreffen

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

Ort wird noch bekannt gegeben.

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

SO 17.12. 09:15 85 km ●●● HPa

Weihnachtsmarkt in Neuenburg

Treffpunkt PFL
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Tempo flott

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

Und die Kohlwanderungen im Winter 2018 stehen auch schon fest:

SA 27.01.18 9:30 15 km DHu

Wanderung zum Kohlessen im Fährkroog

Treffpunkt Bahnhof Südseite
Rückkehr ca. 17:00 Uhr

Näheres zu dieser Wandertour siehe unter »Schlemmertouren« auf Seite 38.

SO 25.02.18 9:10 12 km JA / CL

Kohlwanderung zur Schalotte

Treffpunkt Bahnhof Südseite
Rückkehr ca. 16:00 Uhr

Näheres zu dieser Wandertour siehe unter »Schlemmertouren« auf Seite 38.

Schlemmertouren

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

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

Nach gutem Start gibt es im zweiten Halbjahr 2017 folgende Touren:

SA 29.07. 8:00 60 km ●● (HD)

Frühstücken im Melkhus Ohrt

Treffpunkt Stautorkreisel
Rückkehr ca. 15:00 Uhr
Tempo gemütlich
Kosten ca. 13,50 €
Anmeldung bis 15.07., mind. 20,
max. 50 Personen

Tel.: 0441 32995 oder per
Mail: helga.drieling@adfc-oldenburg.de

Wir fahren mit dem Rad am Hunteedeich entlang und weiter über Huntebrück und Dreisielen nach Ohrt. Frühstück um 10:00 Uhr. Frisch gestärkt auf schönen Wegen zurück nach Oldenburg.

Frau Schumacher wird uns mit Frühstück in Büffetform »mit allem Drum und Dran« verwöhnen – und das beinhaltet: Kaffee und

Tee satt, Säfte, Milch, Wasser, verschiedene Sorten Aufschnitt, Wurst, Schinken und Käse in allen Variationen, Müsli und alle Melkhus-Spezialitäten, und Eier, Rühreier und Lachs werden auch nicht fehlen.

Wem da nicht schon das Wasser im Mund zusammenläuft ...

SA 17.09. 10:00 50 km ●● WS/BC

Käsepicknick

Treffpunkt PFL
Rückkehr ca. 16:00 Uhr
Tempo gemütlich
Kosten 6 €
Anmeldung bis 07. 09,
max. 30 Teilnehmer

nach Reihenfolge der Anmeldung und Eingang der Vorauszahlung bis 07. Sept. direkt

bei: Wolfgang Simaitis, entweder
Tel.: 0441-20 50 20 10 oder per
Mail: wolfgang.simaitis@adfc-oldenburg.de

Während dieser »Fahrt ins Blaue« können wir es uns bei dem allseits gelobten und reichhaltigen Picknick mit Käse, Brot und anderen Köstlichkeiten von Birgitt wieder richtig gut gehen lassen!



Da die Unbillen des Wetters so lange im voraus nicht absehbar sind, ist diese Tour wie schon im Vorjahr für Radfahrer (ca. 50 km, Tempo gemütlich) und/oder Wanderer (ca. 12 km, auch gemütlich) geplant. Die genauen Tourendetails einschl. Zeiten werden den angemeldeten Teilnehmern rechtzeitig mitgeteilt.

Die Radfahrer werden vom Tourenleiter auf ruhigen Wegen hin und zurück geführt. Die Wanderer fahren per Zug nach Sandkrug, laufen nach Huntlosen und fahren von dort mit Bahn zurück. Kosten der Bahnfahrt je nach Gruppengröße max. ca. € 7,-.

Es gilt wieder: es sind keine Essen à la carte möglich; es gibt nur die Möglichkeit des Wildmenüs (Vorsuppe, Platten mit gemischtem Wild, Beilagen und Nachtisch) zum Preis von ca. € 25,-.

SA 28.10. b. A. 50 km ●● DHu/NN

Manierliches Wildessen in Huntlosen

Treffpunkt b. A.
Rückkehr b. A.
Tempo gemütlich
Anmeldung bis 14.10.
Tel.: 0176 964 87 532 oder per
Mail: dieter.husmann@adfc-oldenburg.de



Die Fahrrad Werkstatt

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

SA 27.01.18 9:30 15 km

DHu

Wanderung zum Kohlessen im Fährkroog

Treffpunkt Bahnhof Südseite
Rückkehr ca. 17:00 Uhr
Anmeldung bis 15.01.18
Tel.: 0176 964 87 532 oder per
Mail: dieter.husmann@adfc-oldenburg.de

Ank. Bad Zwischenahn 10:10 Uhr, Essen ca. 13 h, Kosten für Bahnfahrt hin und zurück ca. € 5,--

Dies ist die Tour für die Freunde des »klassischen« Kohls (Kohl in der Pfanne, ca. € 14,--) und damit der auch richtig mundet, gibt es vorher eine Wanderung von ca. 9 km. Um die aufgenommenen Kalorien wieder abzubauen, folgt dann wieder der schon bekannte »Verdauungsspaziergang« von ca. 6,5 km zurück zum Bahnhof.

SO 25.02.18 9:10 12 km

JA / CL

Kohlwanderung zur Schalotte

Treffpunkt Bahnhof Südseite
Rückkehr ca. 16:00 Uhr
Anmeldung bis 12.02.18
Tel.: 0151 260 77573 oder per
Mail: jutta.alisch@adfc-oldenburg.de
Ankunft Sandkrug 09:37 Uhr,
Essen ca. 13 Uhr
Kosten für Bahnfahrt je nach Gruppengröße max. ca. € 7,--.

Dieses ist die Tour für die Freunde des »alternativen« Kohlgenusses, wobei insbesondere an die Vegetarier gedacht ist – aber auch die Liebhaber der »klassischen« Variante kommen auf ihre Kosten. Die Kohl-Speisekarte steht noch nicht fest; sie wird rechtzeitig den angemeldeten Teilnehmern bekannt gegeben.

Die Wanderung zum Appetitholen führt diesmal über ca. 12 km von Sandkrug nach Huntlosen, von wo es per Bahn zurück nach Oldenburg geht.



schindelhauer
bikes to conquer urban space

Siegfried Road – der ideale Trainingspartner

Zuverlässig und unkompliziert: Siegfried Road bietet ungeahnte Möglichkeiten. Clever kombinierte Teile machen dieses Rad zum verlässlichen Trainingspartner. Der nahezu lautlose Zahnriemen des Gates Carbon Drive schafft die gut abgestimmte Ergänzung zu einem gleichmäßigen Pedaltritt und verlangt dabei kaum Pflege. Sie gleiten leicht und leise über den Asphalt, als Fixed-Gear oder Singlespeed zum Preis von € 1.650,-

Rad-Studio Wohltmann
Hauptstrasse 66 * 26122 Oldenburg
www.radstudio-wohltmann.de

Radtouren für Menschen mit und ohne kognitive Einschränkungen

Inklusive Radtouren veranstaltet von DemenzHilfe Oldenburg e.V. und Juliane Visser von Geronto-logisch! mit Unterstützung des ADFC, die sich an den Bedürfnissen von Menschen mit kognitiven Einschränkungen orientiert.

Weitere Informationen bei der Demenz-Hilfe Oldenburg e.V. Tel.: 0441 / 361 43 908

 www.demenzhilfe-ol.de

Juliane Visser von Geronto-logisch! begleitet Menschen mit Einschränkungen beim Radfahren
Tel.: 0441 / 361 69 157

 www.begleitete-radfahrten-ol.de

SO 13.08. 14:00 20-25 km ● JV

Radeln und Klönen

Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Tempo: sehr gemütlich, ca. 10-12 km/h
Rückkehr: ca. 18:30 Uhr
Kosten: für Verzehr im Café
Anmeldung: bis 10.8. unter
Tel.: 0441-361 43908

SO 10.9. 14:00 20-25 km ● JV

Radeln und Klönen

Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Tempo: sehr gemütlich, ca. 10-12 km/h
Rückkehr: ca. 18:30 Uhr
Kosten: für Verzehr im Café
Anmeldung: bis 7.9. unter
Tel.: 0441-361 43908

SO 8.10. 14:00 20-25 km ● JV

Radeln und Klönen

Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Tempo: sehr gemütlich, ca. 10-12 km/h
Rückkehr: ca. 18:30 Uhr
Kosten: für Verzehr im Café
Anmeldung: bis 5.10. unter
Tel.: 0441-361 43908



fahrradzentrumoldenburg
an den fahrradstationen oldenburg

Willy-Brandt-Platz 1 | Oldenburg
Verkauf 0441 21882-40
Werkstatt | Verleih 0441 21882-50

E-Bike Geschäft
Bahnhofsplatz 2a | Oldenburg
0441 390110390
www.fzol.de | verkauf@fzol.de

Cloppenburg

Es ist vollbracht: in Cloppenburg gibt es seit Febr. 2017 einen eigenen Kreisverband – siehe dazu Bericht in diesem Heft. Und weil man bekanntlich nicht von »0 auf 100« starten kann, stehen wir noch mit Tourenangeboten zur Seite.

Diese Touren starten und enden in Cloppenburg – sind aber natürlich auch offen für Mitradler aus Oldenburg, die allerdings diesmal »in eigener Regie« nach Cloppenburg fahren müssen.

Für alle Teilnehmer und Touren gilt:

- Start und Ziel: jeweils beim Alten Eingang Museumsdorf, Museumstrasse
- Startzeit: 11:00 Uhr, Rückkehr dort ca. 17 Uhr
- Fahrttempo: gemütlich = ca. 14 – 17 km/h Tachogeschwindigkeit
- Kosten: kostenlos – aber Spendendose geht rum ...
- Tourenleiter: michael.bertschik@adfc-oldenburg.de
dieter.husmann@adfc-oldenburg.de

Sonstiges

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

SA 22.07. 11:00 65 km ●● MB/DHu

An die Hase

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

Auf geänderter Strecke geht's über Lastrup bis Lönigen und von dort entlang der Hase bis zur Einkehr zu Kaffee und Kuchen in Essen. Über Darrel und Warnstedt zurück nach Cloppenburg.

SA 19.08. 11:00 55 km ●● MB/DHu

Zu den Ahlhorner Fischteichen

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

Über Emstek, Halen und Kolonie Lethe geht's zu den schönen Ahlhorner Fischteichen. Nach Pause am Blockhaus führt der Weg über Kellerhöhe und Staatsforsten zum Kaffeetrinken nach Varrelbusch.

SA 16.09. 11:00 60 km ●● MB/DHu

Zur Hermelingsmühle

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

Über Vahren, Lastrup und durch den »Schutenbusch« und weiter über Liener nach Auen zur dortigen »Hermelingsmühle«. Nach Besichtigung und Kaffeetrinken geht's über Lindern, Peheim und Dwertge zurück.

SA 07.10. 11:00 50 km ●● MB/DHu

Zur Molberger Dose

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

Auch wieder Richtung Westen: über Vahren nach Molbergen – mit Rast und Spaziergang (ca. 3 km) auf »Dausenmoorpad« durch das Naturschutzgebiet »Molberger Dose«. Zurück über Grönheim, Peheim, Neumarkhausen, über Augustendorf an das Nordende der Thülsfelder Talsperre und durch Dwertger Sand zur Kaffeepause in Dwertge.

Molberger Dose



echt radwochen.
cloppenburg.de

Mai bis September 2017



STADT
CLOPPENBURG

Informationen und Veranstaltungen unter
radwochen.cloppenburg.de



#EinRadfuerKai

Mobil mit Liegedreirad: Kai-Eric Fitzner | Bild: Alex Hesse

Was ein tolles Spezialrad für Menschen bedeuten kann, zeigt die Geschichte von Kai-Eric Fitzner. Nach einem schweren Schlaganfall in 2015 ist Kai seit einigen Wochen nun mit einem Liegedreirad in Oldenburg unterwegs, das über ein Crowdfunding finanziert wurde. Da Kai durch den Schlaganfall auch eine Sprachstörung (Aphasie) hat, bloggt Annette Schwindt in seinem Auftrag von seinen Fortschritten. Hier drei ihrer Artikel in der Zusammenfassung:

»Scorpion!« schwärmt Kai und zeigt mir ein Foto von einem Fahrrad, in dem man halb sitzend, halb liegend unterwegs ist. Bei einem Fahrradhändler in der Nähe haben seine Frau Raja und er das Gefährt entdeckt und auch schon ausprobiert. »Mit links steuern, rechts Bein fest machen, dann auch bewegen!«, erklärt mir Kai den Clou an dem Modell. Das bedeutet: Im Gegensatz zu einem normalen Fahrrad kann er so ein Modell auch mit seiner halbseitigen Lähmung rechts eigenständig benutzen und dabei noch beide Beine trainieren. Denn, wenn er mit dem

linken tritt, bewegt sich das rechte mit. Zum Steuern braucht er nur die linke Hand, die rechte kann er in den Schoß legen.

»Mehr Unabhängigkeit!« würde so ein Fahrrad für ihn bedeuten, seufzt er. Und »Training draußen« an der frischen Luft, statt drinnen vor dem Fernseher mit dem Heimtrainer. Aber das Rad samt passendem Zubehör und individueller Anpassung auf den 1,90 m großen Kai zu finanzieren, ist teuer und die Krankenkasse zahlt sowas nicht...

»Die finanzieren lieber einen um einiges teureren elektrischen Rollstuhl, mit dem er zwar von A nach B kommt, aber nicht selbst beweglicher wird«, erzählt Raja. Und das, nachdem sich Kai nach fast zwei Jahren schon so viel Eigenständigkeit zurückerobert hat, dass er kurze Strecken zu Fuß alleine zurücklegen und auch mal ein bisschen was einkaufen oder seinen jüngsten Sohn vom Hort abholen kann. Um zur Therapie zu laufen, dafür reicht es allerdings noch nicht. Vor allem das rechte Bein ist noch zu schwach und lässt sich nur nachziehen.

Mit dem Fahrrad wäre es leichter, diese Entfernung zurück zu legen. Doch ohne das Rad ist Kai auf den E-Rollstuhl angewiesen, in dem er nur passiv rumsitzen und nichts trainieren kann. Und – das ist für Kai noch schlimmer – er symbolisiert für Kai die schlimmste Zeit nach seinem Schlaganfall vor fast zwei Jahren, als er sich allein noch gar nicht helfen konnte. Es soll doch weiter bergauf gehen!

Was tun?

Als Raja in Kais Facebook-Profil von dem Problem erzählt, wird der Vorschlag gemacht, doch einfach zu sammeln. Bereits direkt nach Kais Schlaganfall hatte eine Spendenaktion die Familie aus der ersten Notsituation gerettet.

physio
am westkreuz

Christine Rudolph

Praxis für Physiotherapie

Tel.: 0441 - 776066

www.physio-westkreuz.de

Ratsuchend rufe ich meinen Bekannten Holger Nikelis an, für den ich vor über 10 Jahren eine Zeit lang die Öffentlichkeitsarbeit gemacht habe. Der zweifache Paralympics-sieger im Rollstuhltischtennis hat inzwischen sport-grenzenlos, eine gemeinnützige GmbH gegründet, mit der er über sportliche Aktivitäten den Behindertensport und die Inklusion von Menschen mit und ohne Behinderung fördert. Vielleicht hat er ja eine Idee, was man in so einem Fall tun kann?

Leider bestätigt uns Holger zunächst auch, dass da über die Krankenkasse nichts zu machen ist. »Aber wir könnten ein Crowdfunding veranstalten«, sagt er und schlägt vor, sich der Sache mit sport-grenzenlos anzunehmen. Als Plattform dafür schlägt er fairplaid.org vor. Raja und vor allem Kai sind von der Idee begeistert und ein Hashtag für die Aktion ist schnell gefunden: #EinRadfuerKai.

Was ist ein Hashtag?

Ein Hashtag ist ein mit einem Doppelkreuz (#; engl. hash) vorangestelltes Schlagwort, welches dazu dient, Themen, oder Meldungen in sozialen Netzwerken auffindbar zu machen und zu bündeln. Insbesondere beim Nachrichtendienst Instagram und Twitter sind Hashtags sehr beliebt.

Riesenerfolg für #EinRadfuerKai

Bereits am Nachmittag des ersten Tages überschreiten wir 40% der Crowdfundingsumme. Am selben Abend steigen die Zahlen noch auf 55%, am nächsten Morgen sind es bereits 59%. Und so können wir auch an Tag 2 zuschauen, wie die Unterstützung sowohl finanziell als auch beim Weitersagen vor allem via Facebook und Twitter immer größer wird. Mittwochabends haben wir bereits 85% erreicht.

Als es am 3. Tag noch 7% to go sind, sitzt Kai gerade bei seiner Logopädin, die ihn um

Hilfe beim Übermitteln ihrer Spende gebeten hat. Das dauert seine Zeit für Kai, der mit dem Schreiben noch Probleme hat. »Ich so beim Eingeben«, erzählt mir Kai nachher, »und fertig, wir schauen: 101!« Als ich wenig später bei ihm zuhause Raja am Telefon erreiche, kommt Kai gerade zur Tür rein. »Fertig!« ist alles, was er noch sagen kann und damit meint er nicht bloß das Crowdfunding.



Stolz auf sein Rad - Kai-Eric Fitzner.

besorgt, damit er sich von so ein bisschen Wasser vom Himmel nicht vom Fahren abhalten lassen muss. Und eine passende Baskenmütze.

Wenn wir dann mal zum Reden kommen, sprudelt es nur so aus Kai heraus. In den letzten Wochen hat er sprachlich große Fortschritte gemacht. Kein Telegrammstil mehr. Das Reden fällt ihm deutlich leichter und natürlich freut er sich darüber. Aber ungeduldig

wie er ist, geht es ihm halt immer noch nicht schnell genug. Dass es mit dem Schreiben noch nicht so funktioniert, wie es soll, das frustriert ihn arg. Denn da ist soviel, was raus will.

Annette Schwindt

Die ungekürzten Artikel und mehr, sind auf Kais Blog zu lesen:

www.mondspiegel.de

Das Rad ist da!

Sein knallorangefarbenes Rad kann Kai gleich nach Ostern abholen. Am ersten Abend kommt er kaum noch die Treppen zur Wohnung hoch, der Muskelkater fällt entsprechend aus.

»Freiheit!« bedeute das Rad für ihn, erzählt er mir. »Aber geht ins Bein... Ich mach langsam, jeden Tag ein bisschen weiter fahren.« Kai grinst wie ein Honigkuchenpferd, jedes Mal wenn die Sprache auf das Rad kommt. Regenzeug hat er sich auch gleich

Mobil trotz Einschränkungen

Radfahren ohne Grenzen – auf Liegedreirädern

Fahrradfahren zu können ist für viele Menschen die Voraussetzung für Mobilität in ihrem Alltag. Was tun, wenn das Fahren auf einem »normalen« Zweirad aufgrund von körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen jedoch nicht mehr möglich ist?

Im besten Fall fängt dann der Spaß erst richtig an! Für viele Menschen mit Einschränkungen (z.B. Rückenproblemen,

Parkinson, Schlaganfall, Multipler Sklerose) bieten Liegedreiräder die – oft einzige – Möglichkeit, sich weiterhin bzw. wieder selbstständig fortzubewegen.

Oft wird ein herkömmliches Dreirad als »Behindertenrad« und damit als Alternative zum Zweirad betrachtet. Tatsächlich behindert jedoch ein solches »Aufrecht«-Dreirad die Betroffenen mehr als dass es

ihnen nützt, weil es z.B. schwer zu lenken ist oder zum Kippen neigt. Im Gegensatz zu einem Zweirad ist ein Dreirad nämlich umso stabiler, je niedriger der Schwerpunkt liegt. Genau das ist beim Liegedreirad der Fall. Auf Augenhöhe mit Autofahrern/innen bleibt man damit allemal.

Wer einmal den Schritt zum Liegedreirad gewagt hat, entdeckt häufig die Freude am Fahrradfahren völlig neu. Radfahrertypische Beschwerden tauchen erst gar nicht auf. Gemütlich die Beine hochzulegen und dann doch flott voranzukommen, das bietet kein anderer Fahrradtyp. Zudem gibt es für die verschiedenen Modelle (z.B. von Anthro-Tech, Hasebikes oder HP Velotechnik) zahlreiche Ausstattungsoptionen; auch für den Reha-Bereich (z.B. Einhandbedienung oder Spezialpedalen). Ein Elektromotor kann unterstützen, falls die eigene Muskelkraft nicht mehr ausreicht. So ist es möglich, das Liegedreirad sehr genau an die individuellen Bedürfnisse anzupassen, um Einschränkungen soweit wie möglich zu kompensieren.



HP Velotechnik Scorpion Plus | Bild: Daniel Kraus

Bedauerlicherweise berichten auch in Oldenburg immer wieder Menschen darüber, dass ihnen ein herkömmliches Dreirad verkauft wurde, mit dem sie nicht zurechtkommen. Deshalb ist eine kompetente Beratung durch einen auf diesem Gebiet erfahrenen Fahrradhändler eigentlich unerlässlich.

Weiterhin kann es sich als hilfreich erweisen, für die ersten Fahrstunden die Unterstützung eines/r Radbegleiters/in in Anspruch zu nehmen. Mit diesem/r kann das Fahren auf dem zunächst ungewohnten Liegedreirad eingeübt und Fahrsicherheit im Alltag erlangt werden. Wenn diese dann gegeben ist, steht auch Ausflügen oder längeren Radtouren nichts mehr im Wege. Ab 2017 bietet der ADFC geführte spezielle Radtouren für Menschen mit Einschränkungen auf (Liege)Dreirädern (siehe Info Seite 39) an.

Regine Meyer arbeitet beim Fahrradladen »Die Speiche« und empfiehlt das »AnthroTech Trike«.

Tel.: 0441 / 84 123, www.speiche-ol.de

Juliane Visser von Geronto-logisch! begleitet Menschen mit Einschränkungen beim Radfahren.

Tel.: 0441 / 361 69 157

www.begleitete-radfahrten-ol.de



**aufsteigen
abfahren
genießen**

**Fahrrad
Liegerad
Faltrad
Zubehör
Service**

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

**Donnerschwer Str. 53 · 26123 Oldenburg
Tel. 0441 - 84123 · www.speiche-ol.de**



Fördermitglied vorgestellt

»de fietsenmakers« - Interview mit Claus Unruh

Für Fahrrad Enthusiasten eine Perle im Johannisviertel.

Motto: »Besser ein gebrauchtes Markenrad, als ein Noname aus dem Baumarkt. | Bild: Alex Hesse

SF: Woher kommt die Namenswahl »de fietsenmakers« - hast Du holländische Wurzeln?

Claus: Nein, ich habe keine holländischen Wurzeln – aber ich habe den Namen tatsächlich aus Amsterdam mitgebracht, weil ich die holländische Fahrradkultur schon immer toll fand.

SF: Wie lange gibt es das Geschäft schon und war es immer an dieser Stelle?

Claus: Das Geschäft wurde 1986 gegründet und befindet sich seit 2000 am jetzigen Standort in der Ziegelhofstraße.

SF: Wie lange bist Du schon Fördermitglied im ADFC und was hat Dich zu diesem Schritt bewegt?

Claus: Meinen Beitrittstermin weiß ich gar nicht mehr. Mein Beweggrund: Fahrradfahrer brauchen auch eine Interessenvertretung – gibt es ADAC, dann braucht es ADFC.

SF: Was ist der Schwerpunkt Deines Geschäftes? Ist es der Verkauf von Gebrauchträdern, wie die vielen draußen stehenden Räder suggerieren? Bist Du so etwas wie ein Geheimtipp dafür?

de
fietsen
makers



Bewährter
Standard:
26 ZOLL
kommt
immer an!

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

Claus: Ich weiß gar nicht, ob es noch andere Händler in Oldenburg gibt, die gebrauchte Fahrräder verkaufen. Dies ist kaufmännisch betrachtet auch spannend, zumal viele Kunden auch sehr auf die Optik achten und häufig neue Billig-Neuware bevorzugen. Aber aus ökologischen Gründen machen wir damit weiter, zumal es ja wirklich gute alte Fahrräder gibt, die ich allemal vielen neuzeitlichen Fahrrädern vorziehe (in Holland gibt es viele Erwachsene, die sich nur einmal ein Fahrrad kaufen – ggfs. noch ein zweites für Sport oder Touren).



Ein entspannter Typ – Claus Unruh | Bild: Alex Hesse

SF: In Deiner Anzeige bewirbst Du 26-Zoll Räder als »bewährter Standard« - gibt es dafür besondere Gründe?

Claus: Aus langjähriger Werkstatte Erfahrung weiss ich, dass 26-Zoll Laufräder stabiler und keineswegs langsamer als 28-Zoll Räder sind (siehe auch 26-Zoll Triathlonräder oder 20-Zoll Liegeräder). Außerdem sind großvolumige Reifen im Bereich normaler

Touren- bzw. Reisegeschwindigkeit komfortabler und mindestens gleichwertig im Leichtlauf! Unser 26-Zoll Reise-/Trekkingrad hat in der Regel eine 21-Gang Kettenschaltung (3x7) mit 36 Speichen pro Laufrad, was zu einem 3-fachen Stabilitätsgewinn gegenüber handelsüblichen 27-Gang/28-Zoll Fahrrädern führt:

7-fach statt 9-fach Ritzel	=	+ 25 %
26« statt 28«	=	+ 25 %
36 statt 32 Speichen	=	+ 10 %

SF: Welche Wünsche hättest Du an den ADFC OL?

Claus: In Oldenburg könnte man noch sehr viel tun, um den Radfahrern das Fahren komfortabler, sicherer und schneller zu machen und damit noch einige Autofahrer zum Umstieg zu bewegen. Aber dafür braucht es mehr Lobbyarbeit, dies bedeutet mehr Man-Power und da alles ehrenamtlich erfolgt, ist dies ein schwerer Weg. Dafür meinen Applaus und weiter so! ... die städtische Fahrradbeauftragte habe ich noch nicht erlebt!?



Hier gibt es auch noch seltene Alteile | Bild: Alex Hesse

Dieter Husmann

Erste Hilfe, muß sie sein?

Ja, sie muß unbedingt sein und durch professionelle Fachkräfte in Seminaren vermittelt werden.



Der ADFC beim Erste Hilfe Kurs | Bild: ADFC

Vor etlichen Jahren befuhr ich mit einer Radfahrgruppe im Ammerland einen abgelegenen Feldweg. Dort passierte es dann: ein männlicher Mitfahrer stürzte plötzlich ohne irgendeine Vorwarnung von seinem Fahrrad und blieb regungslos und nicht ansprechbar auf dem Weg liegen. Wir alle konnten das Geschehene zunächst gar nicht realisieren. Fassungslosigkeit, zusammen mit Hilflosigkeit und Angst machten sich breit. Wie erstarrt standen einige Mitradler da. Aus purer Verzweiflung fing eine Frau zu schreien an. Dieses Signal hörte ein Landwirt, der in der Nähe auf seinem Feld arbeitete, und eilte herbei. Er erkannte sofort die Notsituation und begann routiniert mit der Herz-Lungen-Wiederbeatmung des Bewußtlosen, solange bis der inzwischen alarmierte Rettungswagen eintraf.

Die weitere Behandlung übernahm dann der Notfallarzt. Leider konnte der Verunglückte nicht mehr gerettet werden und

verstarb im Krankenhaus. Dieses Geschehen war für uns Mitradler natürlich ein nachhaltiger Schock.

So oder ähnlich kann es immer wieder im täglichen Leben im Beruf oder in der Freizeit zu Notfallsituationen kommen, in denen ein Mitmensch »Erste Hilfe« benötigt. Bis der Rettungswagen mit dem medizinisch geschulten Personal und dem Notarzt kommt, verstreicht oft wichtige Zeit. Lebensrettend kann es dann sein, an Ort und Stelle bereits »Erste Hilfe« zu leisten.

Doch was ist, wenn Helfer selber Angst haben und unsicher in ihren Handlungen sind? Um diese Angst und Hilflosigkeit in Notsituationen zu nehmen, ist es sehr hilfreich Erste-Hilfe-Seminare, durchgeführt von professionellen Hilfsorganisationen (Johanniter, Malteser, Rotes Kreuz u. a.) zu absolvieren. Der Erste-Hilfe-Ausbilder vermittelt in einem Kurs, wie in Notfällen zu verfahren ist, woran lebensbedrohliche Zustände zu erkennen sind und welche lebensrettende Sofortmaßnahmen zu ergreifen sind, um einen Menschen wieder zu beleben.

Darüberhinaus stehen weitere Erste-Hilfe Maßnahmen auf dem Lehrplan, z. B. bei Schnittwunden, Prellungen, Verstauchungen, Knochenbrüchen, Zuckerschok, Schlaganfall, Herzinfarkt und vieles mehr.

In Deutschland hat sich in den letzten Jahren auf dem Gebiet »Erste Hilfe« eine Menge getan. Es wurden neue Gesetze und Verordnungen vom Gesetzgeber verfügt. So muß z. B. in jedem Betrieb eine Anzahl von ausgebildeten Ersthelfern zur Verfügung

stehen, die eine kontinuierliche Erste-Hilfe-Ausbildung durchlaufen müssen.

Einige Erste-Hilfe-Kurse sind nach DIN zertifiziert.

So müssen z. B. die ADFC-Tourenleiter einen nach DIN-zertifizierten Erste-Hilfe-Kurs erfolgreich absolvieren, um nach einer Tourenleiter-Ausbildung die Bezeichnung »zertifizierter Tourenleiter« zu erhalten.

Der ADFC KV Oldenburg hat bereits reagiert und besagten Kurs angeboten.

In absehbarer Zukunft werden somit auch

in Oldenburg beim ADFC »zertifizierte Tourenleiter/innen« Fahrradtouren anbieten.

Das ist doch toll!

Zum Schluß noch ein Hinweis: In Deutschland ist jeder Bürger verpflichtet, in Not geratenen oder hilflosen Personen Hilfe zu leisten, wenn es ihm den Umständen nach zuzumuten ist. Wer nicht hilft, macht sich der unterlassenen Hilfeleistung, die mit Geld- oder Freiheitsstrafe geahndet werden kann, schuldig (sinngem. Strafgesetzbuch).

Helga Drieling

Der Fahrrad-Physio-Check

Vor Eröffnung der allgemeinen Fahrradsaison begaben sich zwölf aktive ADFC-Radler/innen - zumeist Tourenleiter und Tourenleiterinnen - in Verbindung mit einer kleinen Radtour über das Gelände des Fliegerhorstes - nach Metjendorf, um hier Herrn Martin Switalla und seinem Team von der Firma Externum/Gesundheitssport/Fahrradfahren einen Besuch abzustatten.

Unsere Absicht war, den Beschwerden beim Fahrradfahren, wie z. B. Rücken- und Nackenbeschwerden, kribbelnde Hände, Fußschmerzen oder sonstige Beeinträchtigungen durch fachmännische Hilfe auf den Grund zu gehen, um so ein entspanntes Fahrradfahren unter gesundheitlichen und sportlichen Gesichtspunkten zu erreichen.

In den Geschäftsräumen erfolgte für jede einzelne Person eine qualifizierte Beratung durch das Fachteam, unterstützt wurde die Aktion durch einen Physiotherapeuten.

Zunächst fand für jede einzelne Person eine ana-

tomische Detailbetrachtung mit den erhobenen Basismaßen von Wirbelsäule, Armen, Handgelenken, Knien und Füßen statt.

Aufgrund dieser anatomischen Basisdaten erfolgte dann die persönliche passgenaue Sattel- und Lenkereinstellung und letztendlich die Prüfung der physiologischen Gesamt- und Detailansichten.

Es wurde viel gemessen, geschraubt, ausprobiert und Probe gefahren.

Am Ende hatte jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin das Gefühl, eine fachmännische und intensive Beratung erhalten zu haben und gut gerüstet, zufrieden und entspannt in die neue Fahrradsaison zu starten.

Helga Drieling



Gutes Essen passt zu guten Fahrrädern



Sehr kommunikativ, wenn auch nicht alle wissen , wo die Reise hingeht ... | Bild: Hans Mayer

Zum 5ten Mal fand in Oldenburg eine Tagestour des ADFC Oldenburg in Kooperation mit der Liegeradgruppe Oldenburg statt. Seit 2013 findet jedes Jahr zum Saisonbeginn im Wonnemonat Mai eine solche Tagestour statt. Die TeilnehmerInnen des ADFC und der Liegeradgruppe starten immer gemeinsam in Oldenburg am Pferdemarkt. Am Zielort werden gerne von einigen MitfahrerInnen die Liegeräder ausprobiert, es werden Fragen gestellt oder gar gefachsimpelt. Ein weiteres liegeradspezifisches Thema (z.B. Eigenbauten, Knicklenker, Tandem) sowie gutes Essen und Lebenslust stehen immer im Mittelpunkt.

War das Thema 2013 »Biohof und Recycle-Liegeräder!« – eine Biohof-Besichtigung und Testfahrten auf tollen Liegeradmodellen aus Altteilen –, so rückte 2014 unter den Titel »Gutes Essen und Liegeräder(- gut fahren)« der Genuss in den Vordergrund. Auf einem parkähnlichen Grundstück mit angrenzendem Café konnten Liegeräder getestet werden, es gab leckeres Essen und eine Ausstellung in einer Bildhauerei.

Es war ein Tag voller Lebensgenuss!

Im Jahre 2015 ging es um das Testen von Gesellschaftsrädern, Liegerädern oder die Kombination von beiden, garniert mit unterschiedlichen Kuchenvariationen in einem Fahrradgarten in Hude. Letztes Jahr ging es in Fidis Garage nach Großenkneten. Der Liegeradkonstrukteur Fidi stellte uns seine Liegerad- und Lebensphilosophie vor. Hier kam auch manch skurriles Liegerad zum Vorschein wie der »Außenkurvenkratzer«. In diesem Jahr standen auf vermehrten Wunsch mehr die alltagstauglichen Liegeräder und gut bürgerliches Essen auf dem Gutshof Sannum im Mittelpunkt.

Und auch für den Mai 2018 gibt es schon eine neue originelle Idee, über die der Tourenleiter Dieter Hannemann noch nichts weiter verraten möchte, außer dass die Tour uns in den Norden Richtung Rastede führen wird. Weiter hofft er wieder auf die Unterstützung der Liegeradgruppe Oldenburg und die des Konstrukteurs Fidi, denn seine Liegeräder und das Fachwissen möchte er auf diesen Touren nicht missen ;) . Wer noch nicht dabei war, der sollte sich schon einmal den Mai 2018 vormerken.

Dieter Hannemann



DER RADLER
ALLES RUND UMS RAD

Inh. Ralf Säger

Tel.: 0441 / 55.99.66.1

Bloherfelder Str. 217 26129 Oldenburg

Der Liegeradkonstrukteur Fidi...

... heißt eigentlich Friedrich, aber auch beim Namen spart er sich 5 Buchstaben. Er baut mit Vorliebe schon immer »Low-Budget-Liegeräder«, am liebsten Knicklenker. Vielleicht, weil man da den Lenker spart ...



Der Liegeradkonstrukteur Fidi nach dem ersten Klebewochenende in der Bunten-Kuh. | Bild: Jutta Tscheschel

Um bequem und schnell an längeren Fahrten der Oldenburger Liegeradgruppe teilzunehmen baute er ein Velomobil. Ein ungefedertes Tadpole Trike hatte er schon gebaut, als er auf dem Dachboden eines Liegeradfreundes einen gemeufelten Streamer nach den Plänen von Harald Winkler fand. Noch am selben Wochenende hatte er den Streamer an das Trike montiert und ein Heck dazu gebaut.

Ab jetzt fuhr Fidi mehr lange Touren und sein Velomobil wurde immer weiter entwickelt. Eine Haube kam dazu, später bekam diese ein Motorrad-Visier. Es gab für Nachtfahrten eine Beleuchtung, die Verkleidung

wurde unten geschlossen und aus einem wasserdichten Pack-Sack entstand ein Kofferraum. Bei der ersten Tour mit Übernachtung, der Sternfahrt zur Mitte von Niedersachsen konnte Fidi die gemeufelte Verkleidung aus Isomatten abnehmen und sie als Zelt benutzen. So konnte er im Trockenen schlafen und das Trike musste draußen bleiben. Zweimal war er jetzt auch schon auf der Oliebollentocht (Velomobil-Tour in den Niederlanden zwischen Weihnachten und Sylvester) dabei. Immer wieder zog er staunende Blicke auf sich!

Und es gibt auch schon weitere Planungen. Demnächst möchte Fidi das Trike mit Federung fahren, seine Ansprüche steigen mit jeder Tour. Und er wird das bekommen, es dauert halt nur ein bisschen; denn außer Liegeradkonstrukteur ist er auch noch »Low-Budget-Lebenskünstler«.

Dieter Hannemann



Die Bunte-Kuh am Ende ihrer Entwicklung. Demnächst entsteht die Bunte-Kuh 2 mit einigen Verbesserungen. | Bild: Fidi Tscheschel



Die Jurymitglieder | Bild: Franz Fender

Oldenburg: Fahrradfreundliche Stadt!

Nach 14 Jahren der Vergabe eines Landespreises »Fahrradfreundliche Kommunen Niedersachsen« konnten sich die Städte und Gemeinden 2016 zum ersten Mal für eine Zertifizierung »Fahrradfreundliche Kommune« bewerben. Die Stadt Oldenburg ist dem Aufruf gefolgt und hat sich als eine der ersten mit ihrem Programm zur Radverkehrsförderung für eine Zertifizierung 2016 beworben. Die Jurymitglieder konnten sich persönlich bei einer Rundfahrt am 16.06.2016 und einer anschließenden Präsentation vom Radförderungsprogramm der Stadt Oldenburg überzeugen, was dann zu der Zertifizierung als »Fahrradfreundliche Kommune in Niedersachsen geführt hat. Besonders beeindruckt war die Jury von der innovativen Steuerung großer Fahrradströme an den Straßenkreuzungen: Durch den Einsatz von Zählschleifen und Wärmebildkameras wird hier die Anzahl der Fahrradfahrer erfasst.

Das Ergebnis wird »just-in-time« an den Verkehrsleitreechner übermittelt, und sofort die Länge der Grünphase dementsprechend angepasst. Diese Technik ist bisher einzigartig in Deutschland.

Mit der Vergabe des Label »Fahrradfreundliche Kommune Niedersachsen« an AGFK-Mitgliedskommunen Niedersachsen und Bremen wird die Idee des gleichnamigen Wettbewerbes, welcher seit 2000 vom

Land ausgelobt wurde, weitergeführt. Damit orientiert sich das Land Niedersachsen auch an vergleichbaren Strategien anderer Bundesländer. Eine Zertifizierung steht vor allem den Kommunen offen und hat die umfassende Qualitätsverbesserung zum Ziel. So sind alle Bewerber gehalten, konkrete Angaben zu den folgenden sieben Handlungsfeldern zu machen:

- Konzept
- fahrradfreundliche Infrastruktur
- Verkehrssicherheitsarbeit
- Fahrradtourismus
- Fahrradklima
- Berufsradverkehr
- weitere Aktivitäten

Nach erfolgreicher Antragstellung bereisen Mitglieder der Jury die Kommunen auf Empfehlung der Geschäftsstelle der AGFK und sprechen gegenüber dem Landesverkehrsminister eine Empfehlung aus. Nach Ablauf von fünf Jahren ist ein erneuter Antrag auf Zertifizierung zu stellen. Weitere Informationen zur Zertifizierung »Fahrradfreundliche Kommune Niedersachsen« gibt es auf der Internetseite der AGFK Niedersachsen / Bremen unter www.agfk-niedersachsen.de.

Kontakt: Kerstin Goroncy
fahrradbeauftragte@stadt-oldenburg.de

Fahrradklimatest 2016

Oldenburg auf Platz 4 verdrängt

Bei den am 19. Mai 2017 in Berlin vorgestellten Ergebnissen des ADFC Fahrradklima-Tests, landete Oldenburg nur noch auf Platz 4 der Städte seiner Größe. Dies ist eine Verschlechterung gegenüber dem letzten Fahrradklimatest 2014, bei dem Oldenburg noch den 2. Platz erreichte.

784 OldenburgerInnen vergaben im Durchschnitt die Note 3,5 für die Fahrradfreundlichkeit ihrer Stadt. Für die Mehrzahl bedeutet Radfahren in Oldenburg immer noch mehr Spaß als Stress. Sie beklagen aber auch, dass in jüngster Zeit zu wenig für den Radverkehr getan worden sei.

Unzufrieden sind Oldenburger Radfahrende vor allem mit den zu schmalen und schlechten Fahrradwegen, häufigem Fahrraddiebstahl sowie einer nicht attraktiven Fahrradmitnahme in öffentlichen Verkehrsmitteln. Lob gab es dagegen für die Freigabe von Einbahnstraßen und für die gute Erreichbarkeit des Stadtzentrums.

Fahrradfreundlichkeit ist ein wichtiger Standortfaktor für moderne Städte – deshalb macht es uns Sorgen, dass sich die Oldenburger auf dem Rad nicht mehr so wohl fühlen. Der Fahrradklima-Test zeigt für andere Städte, dass kontinuierliche Radverkehrsförderung auch honoriert wird und sich in einem guten Verkehrsklima niederschlägt. Schon mit vergleichsweise kleinen Maßnahmen ließe sich die Situation deutlich verbessern, beispielsweise durch die Verbesserung der Oberflächenqualität, die vermehrte Anordnung von Tempo 30, oder durch radverkehrsfreundliche Lösungen an Baustellen. So könnte es die Stadt einfach schaffen, dass mehr Menschen aufs Rad steigen und die Stadt von unnötigen Autofahrten entlastet

wird. Dazu muss mehr getan werden, als nur von Radverkehrsförderung zu reden. Politik und Verwaltung müssen dafür mehr Mittel im Haushalt bereitstellen. Oldenburg gibt weniger als 3 € pro EinwohnerIn im Jahr für den Radverkehr aus – empfohlen werden von der Bundesregierung 18-19 €, der ADFC-Bundesverband fordert 30 € Investitionen in bessere und sichere Fahrradwege würden Oldenburg richtig nach vorne bringen.

Heinrich Book

**Natur-Erlebnis
Kanutour**

Paddel & Pedale - Boot & Zelt

Yeti Kanutouren & Outdoor-Shop

Donnerschwerer Str. 48 Oldenburg
☎ 0441 - 85 6 85 www.yeti-ol.de

Ride Of Silence

Unter Beteiligung von rund 70 Menschen fand am 17. Mai in Oldenburg der »Ride of Silence« statt. Neben Redebeiträgen zur Verkehrsunfallsituation und deren Entwicklung in den letzten Jahren wurden in der 1,5 stündigen Tour Punkte abgefahren, an denen Radfahrende getötet oder schwer verletzt wurden. Schlussendlich wurde ein »Ghost Bike« als Mahnmal für die Radfahlerin aufgestellt, die am 28. April durch einen Verkehrsunfall an der Ecke Am Bahndamm / Rotschenkelweg ihr Leben verloren hat.

Der ADFC Bundesverband verbindet den »Ride of Silence« klar und deutlich mit seinen politischen Forderungen für mehr Sicherheit im Radverkehr. Sowohl in der kritischen Auseinandersetzung mit der kürzlich veröffentlichten Verkehrsunfallstatistik 2016 als auch in den Redebeiträgen beim »Ride of Silence« wurden diese Forderungen vom ADFC Oldenburg ebenfalls zur Sprache gebracht.



Ghost Bike | Bild: Roman Eichler

Yannik Heyer

Verein für Spezialräder für Menschen mit und ohne Handicaps

Im Rahmen der Inklusionswoche Oldenburg (04. bis 14. Mai 2017), bot »Plat'Visjes Begleitete Radfahrten« zusammen mit dem Fahrradladen »Die Speiche« verschiedene Spezialräder zum Probefahren an. Das Angebot fand regen Zuspruch. Solche Räder haben ihren Preis, der nicht für alle erschwinglich ist. Die Idee, durch einen gemeinnützigen Verein

für die Mitglieder Spezialräder zum Ausleihen anzuschaffen, könnte das jedoch vielen ermöglichen. Wer an einer Vereinsgründung interessiert ist, kann sich an Juliane Visser wenden.

begleitete-radfahrten-ol@geronto-logisch.de
Tel.:

0441 - 361 69 157

www.geronto-logisch.de/Kontakt/

Hauptstraßenfest 21. Mai. 2017

Erstmalig waren wir mit einem Infostand und Codier-Aktion auf dem Hauptstraßenfest in Oldenburg vertreten. Das Fest war sowohl für den Veranstalter, als auch für uns ein voller Erfolg. Die Hauptstraße wurde für diese Aktion fast komplett abgesperrt. Bei uns am Stand konnten wir mit den Festbesuchern viele interessante Gespräche rund um die Themen Fahrrad, Radreisen und Radverkehrspolitik führen. Gleichmaßen gut lief es bei unserem Fördermitglied »Rad-Studio Wohltmann«. Freuen konnten wir uns auch über 15 neu gewonnene Mitglieder.



Auf dem Hauptstraßenfest | Bild: Alex Hesse

PLUS & MINUS



PLUS

Neue Brücke Haarenufer

Am Westende der Fahrradstraße Haarenufer ersetzt eine neue Brücke die schmale, marode Brücke. Gerade morgens war dieser Übergang immer ein Engpass. Der schmale gemeinsame Rad-/Fußweg entlang der Haaren wurde nun zum reinen Gehweg umgewidmet.

MINUS

Alexanderstrasse

Die Alexanderstraße ist einer der wichtigsten Verkehrsachsen für Radfahrende in Oldenburg. Leider ist der Zustand der Radverkehrsanlagen in weiten Teilen sehr schlecht. Viele Abschnitte genügen auch nicht den gesetzlichen Anforderungen.

Einer der marodesten Abschnitte ist sicher der Bereich zwischen der Bürgerfelder Straße und dem Bahnübergang. Selbst bei absoluter Trockenheit kann dieser Weg nicht sicher benutzt werden.

Ein Hohn ist der westliche Abschnitt nahe der Innenstadt. Hier sind die Flächen für den ruhenden Verkehr (PKW-Parkplätze) von besserer Oberflächenqualität als der angrenzende benutzungspflichtige Radweg. Zudem nutzen die parkenden Fahrzeuge gerne den Sicherheitstrennstreifen als erweiterten Parkraum. Die Entscheidung gegen eine komfortabel befahrbare Oberfläche fiel zugunsten der Optik! Die Anwohner durften dies dort so mitentscheiden.

Radverkehr muss sicher und bequem sein.



Ständiges Flickwerk | Bilder: Roman Eichler



Bequemes Parken | Bild: Alex Hesse

Wir helfen beim **Fahrradtransport**

- ☀ Fahrradträger mit neuester Technik
- ☀ Reparatur
- ☀ Ersatzteile
- ☀ Verleih



Dachboxen

Dach- u. Heckträger

W W. **HUCKEPACK**.net

Huckepack ☀ Alexanderstrasse 388 ☀ 26127 Oldenburg

☎ 0441-43098 ✉ mail@huckepack.net

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

ADFC Kreisverband Oldenburg
Peterstraße 3
26121 Oldenburg
Telefon: (0441) 1 37 81
Telefax: (0441) 2 48 93 30
infoladen@adfc-oldenburg.de

V.I.S.D.P.

Heinrich Book, Vorsitzender des Kreisverbandes Oldenburg

REDAKTION

Alexander Hesse, Dieter Husmann, Axel Kassner, Anke Wiechmann

REDAKTIONSANSCHRIFT

ADFC Kreisverband Oldenburg
Peterstraße 3
26121 Oldenburg
redaktion@adfc-oldenburg.de

GESTALTUNG & SATZ

ADFC Kreisverband Oldenburg | Alexander Hesse

DRUCK

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

MEDIADATEN

SattelFest erscheint zweimal jährlich jeweils im Frühjahr und Sommer.
Auflage: 6.000
Verbreitungsgebiet: Oldenburg und Oldenburger Land
Versand an ca. 660 ADFC-Haushalte;
Auslage in Geschäften und öffentlichen Einrichtungen.

TECHNISCHE DATEN

Umfang: 32-60 Seiten
Format: DIN A5 (148 x 210 mm)
Satzspiegel: 128 x 190 mm
Spaltenbreite: 61,5 mm

ANZEIGEN

Bitte erfragen Sie Informationen zu Anzeigengrößen und Preisen unter redaktion@adfc-oldenburg.de, oder auf unserer Webseite unter www.adfc-oldenburg.de > Medien > SattelFest

HINWEISE

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

BEITRAGSEINSENDUNGEN

Beiträge bitte als Datei einsenden! Texte z.B. in Word oder OpenOffice erstellt, Bilder in möglichst hoher Qualität als .jpg- oder .tif-Dateien. Fotoauflösung: Min. 300 dpi bei 100% Ansicht im Format DIN A5, lieber größer.

FOTOS

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

Redaktions- und Anzeigenschluss für Ausgabe 1/2018 ist der 30.11.2017.

Vielen Dank an unsere Fördermitglieder

Bikes - Das Fahrradgeschäft

Corpus GmbH

cambio Oldenburg

Die Speiche

de Fietsenmakers

Externum Fahrrad und Gesundheit

Fahrradzentrum Oldenburg

Fahrrad Munderloh

Geronto-logisch!

Huckepack Trägersysteme am Auto

Radstudio Wohltmann

Rückenwind Reisen

Sausewind GmbH

Unterwegs AG

Zweirad Stückemann

Ammerländer Heerstr. 6, 26129 Oldenburg

Giesenweg 19, 26133 Oldenburg

Staulinie 1, 26122 Oldenburg

Donnerschweerstr. 53, 26123 Oldenburg

Ziegelhofstr. 14, 26121 Oldenburg

Am Ostkamp 25, 26215 Wiefelstede

Willy-Brandt-Platz 1, 26123 Oldenburg

Lange Straße 73, 26122 Oldenburg

Kaspersweg 86, 26131 Oldenburg

Alexanderstr. 388, 26127 Oldenburg

Hauptstrasse 66, 26122 Oldenburg

Am Patentbusch 14, 26125 Oldenburg

Meeschweg 9, 26127 Oldenburg

Gaststrasse 27, 26122 Oldenburg

Oldenburger Str. 76, 26180 Rastede

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



Tagestouren, Wochenfahrten und große Radurlaube in Deutschland und Europa!

„Da geht's mir gut“ **Sausewind**

Meeschweg 9 | 26127 Oldenburg

Fon: 04 41 / 93 56 50 | Fax: 04 41 / 3 04 71 09

E-Mail: info@sausewind.de | Web: www.sausewind.de



Ab sofort findet Ihr den **Veggiemaid VeganShop** zusammen mit der **SnackBar** an einem Ort im Zentrum von Oldenburg – nur einen Steinwurf vom Schloß entfernt. In der SnackBar bekommt Ihr, wie gewohnt, mit Liebe zubereitete Gerichte, Kuchen und Snacks. Die Zutaten und vieles mehr bekommt Ihr nebenan im Shop.

In beiden Geschäften gilt: **alles pflanzlich, 90% bio & fair, wenn möglich regional.** Im Shop bekommt Ihr zusätzlich eine große Auswahl an **glutenfreien und unverpackten Lebensmitteln.**



DAMM 32/34 ☞ 26135 OLDENBURG
 VEGGIEMAID.DE
 E-MAIL: INFO@VEGGIEMAID.DE
 FACEBOOK.COM/VEGGIEMAIDAMDAMM



adfc
 Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club
 Bitte einlesen 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) _____

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 €)
- Familien-/Haushaltsmitgliedschaft ab 27 J. (68 €) 18 – 26 J. (33 €)
- Jugendmitglied unter 18 J. (16 €)

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

Familien-/Haushaltsmitglieder:

Name, Vorname _____ Geburtsjahr _____

Name, Vorname _____ Geburtsjahr _____

Zusätzliche jährliche Spende:

€ _____

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

Kontoinhaber _____

DE _____

IBAN _____ BIC _____

Datum, Ort, Unterschrift (für SEPA-Lastschriftmandat)

Schicken Sie mir bitte eine Rechnung.

Datum _____ Unterschrift _____

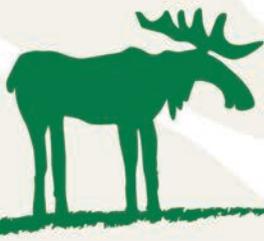
Für aktuellen Gesprächsstoff.

Die neue **NWZ-ePaper App**.

Zeitung
neu
erleben!



Gleich ausprobieren: NWZonline.de/epaper-app



UNTERWEGS

Spezialist für Reiseausrüstung

Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit

immer unterwegs

UNTERWEGS in Oldenburg

Gaststraße 27
26122 Oldenburg

Öffnungszeiten:

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

Sa: 9:30 - 18:00 Uhr

UNTERWEGS Outlet Oldenburg

Gaststraße 4
26122 Oldenburg

Öffnungszeiten:

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

Sa: 9:30 - 18:00 Uhr

UNTERWEGS Online Shop

www.unterwegs.biz

