Routing für Radtouren: Niedersachsen bietet neues Onlinetool

Steigung, Sehenswürdigkeit oder Straßen: Die Plattform **GEOLIFE.DE** des Landes bietet Radreisenden unterschiedliche Optionen für ihre Tourenplanung

HANNOVER. Eine Fahrradtour ausschließlich auf Fernradwegen oder abseits von Straßen, möglichst ohne Steigung, dafür aber mit viel Ausblick: Dieses Routing ermöglicht ab dem Frühjahr 2025 die Internetseite geolife.de, für die das Landesamt für Geoinformation und Landesvermessung Niedersachsen (LGLN) die Daten zusammengetragen hat. Mit dem Jahreswechsel beginnt die Testphase mit Interessierten in unterschiedlichen Behörden des Landes, die das neue Tool nutzen, wie Norbert Rammert, zuständig für Geodateninfrastruktur und Marketing, sagt.

Hinter dem Radwegekataster stehen auch touristische und wirtschaftliche Interessen des Landes: So wurden nach ADFC-Angaben bei Tagesausflügen mit dem Rad im Bundesdurchschnitt 32 Euro pro Person und Tag ausgegeben. Bei Urlaubsreisen waren es durchschnittlich 123 Euro je Person und Tag. Der größte Anteil entfällt mit durchschnittlich 49 Euro auf die Unterkunft.

INSTITUTIONEN UND BEHÖRDEN LIEFERN DATEN

Radfahrerinnen und fahrer können, sobald die Seite ab dem zweiten Quartal 2025 für alle freigeschaltet ist, eine Strecke nach unterschiedlichen Parametern planen. Als Basis dafür dienen Informationen über ein mehrere Tausend Kilometer umfassendes Radwegenetz quer durch Niedersachsen, die Landkreise, Tourismus- und Marketingbüros, Landesverkehrswacht, Landesbehörde für Straßenbau und Verkehr, Betreiber von Bussen und Bahnen oder Kommunen und Polizei geliefert haben.

„Letztlich ist die Datensammlung ein fortlaufender Prozess, weil wir mittelfristig auch Informationen über Baustellen oder Schäden an Strecken aufnehmen wollen“, sagt Rammert, nach dessen Angaben sein Team auch auf die Daten der gedruckten Radwanderkarten zurückgreifen konnte. Diese hatte das LGLN bis vor wenigen Jahren herausgegeben, inklusive des Begleitheftes „Tipps und Informationen zur Region“.

In Zeiten der Digitalisierung aber verwendet kaum noch jemand die Papiervariante, um eine Fahrt mit dem Rad zu erstellen oder den Verlauf zu überprüfen. „Wer heute eine Tour ausarbeitet, der nutzt dafür das Routing am Computer oder Laptop“, sagt Rammert, der zweimal wöchentlich in einer Rennradgruppe trainiert und zudem an den Wochenenden mit dem Fahrrad privat unterwegs ist. Aus der beruflichen Perspektive und der privaten Erfahrung weiß er daher, dass unterschiedliche Gruppen auch unterschiedliche Anforderungen an eine Tour stellen.

Mit dem Rad unterwegs: Radfahrer warten auf die Fähre von Veckerhagen nach Hemeln
Foto: Dieter Mendzigall

Diesen Wunsch soll die Geolife.de-Version erfüllen: Nutzerinnen und Nutzer können Start und Zielpunkt eingeben, sie müssen sich dafür nicht anmelden und auch keine Gebühr bezahlen. Anhand der vorgeschlagenen Routen können sie wählen, ob sie einen Fernradweg nutzen oder ob sie lieber durch unwegsames Gelände oder auf einem Radweg entlang von Straßen fahren möchten. „Vielen ist nicht die kürzeste oder die schnellste Strecke wichtig, sondern die Nutzung eines echten Radwegs ohne Autoverkehr“, sagt Rammert.

Diese Premium-Radwege lassen sich mit wenigen Klicks herausarbeiten, wobei die Angebote in den Landkreisen Niedersachsens stark variieren. So gibt es im Emsland – nicht zuletzt wegen der Nähe zu den fahrradfreundlichen Niederlanden – ein gutes Netz mit umfangreichen Informationen. Im Landkreis Holzminden hingegen sieht der Fachmann noch großes Potenzial für den Radverkehr.

NIEDERSACHSEN UNTER DEN TOP-RADREISELÄNDERN

Im Vergleich mit anderen Bundesländern schneidet Niedersachsen nach einer ADFC-Statistik für das Jahr 2023 insgesamt gut ab und landet bei Radreisen mit mehr als drei Übernachtungen auf Platz zwei hinter Bayern. Zu den beliebtesten Radrouten Deutschlands zählen der Weserradweg sowie der Elberadweg auf Platz eins und zwei. Hinzu kommt der Emsradweg unter den Top 10. Auch bei den meistbefahrenen Radregionen finden sich in Niedersachsen mit der Grafschaft Bentheim/Emsland/Osnabrücker Land, der Nordseeküste und Ostfriesland drei Radregionen unter den Top 10 bundesweit wieder.

Wer seine Tour routet, kann sie entlang dieser touristischen Wege führen und mögliche Bus- und Bahnstationen sowie Fährverbindungen aufnehmen – inklusive der Abfahrtszeiten. Noch fehlen vollständige Informationen bei einigen Verkehrsmitteln über die Mitnahme der Fahrräder, aber auch dieser Service soll mittelfristig folgen. Über den ADFC gibt es Informationen zu Bed and Bike, und, wenn vorhanden, erhalten die Nutzerinnen und Nutzer auch Hinweise auf Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke.

KOMMT EINE BUNDESWEITE APP?

Noch gibt es keine App für das Routing: „Mit anderen Bundesländern laufen Überlegungen, ob wir eine deutschlandweite App entwickeln“, sagt Rammert. Letztlich führten die Strecken der D-Route, darunter Weserradweg, Pilgerroute oder Nordseeküstenroute, durch mehrere Bundesländer. Allerdings können Nutzerinnen und Nutzer schon jetzt einen QR-Code am Desktop für ihre Route erstellen und darüber die GPS- oder GPX-Daten dann an eine App im Handy übertragen. Damit stünden die Daten auch mobil zur Verfügung und könnten während der Tour entspannt genutzt werden.

Wir suchen Verkäufer (m/w/d)
Wir suchen Verstärkung!
Heimann
Fleischerei • Partyservice
Oesselse · Weidenstraße 6 · Tel.: 0 51 02 / 32 24
fleischerei-heimann@t-online.de
Di., Do., Fr.: 8 - 12.30 Uhr u. 15 - 18 Uhr · Mi.: 8 - 12.30 Uhr · Samstag: 7 - 12 Uhr
33239901_002624

Ab aufs Rad: So läuft's auch im Winter rund

Radfahren ist zu jeder Jahreszeit möglich und attraktiv. Selbst wenn es sportlich sein soll, muss man sich nicht von Minusgraden ausbremsen lassen. Tipps von Profis, worauf Sie in der kalten Jahreszeit beim Radeln achten sollten.

HANNOVER. Temperaturen um den Gefrierpunkt, Nieselregen und gelegentlich auch Schnee: Bei diesem Wetter kostet es viele Menschen Überwindung, aufs Fahrrad zu steigen. Für Pflichttermine wie die Fahrt zur Arbeit reißen sich einige Pedaleure zusammen. Aber in der Freizeit? Da muss es doch nun wirklich nicht sein.

Muss es doch, meint Tim Böhme, Trainer beim deutschen Radsportverband: „Rennfahrer werden im Winter gemacht. Wer das Rad ein halbes Jahr in die Ecke stellt, hat schon verloren.“ Was für Profis gelte, sollten auch Hobbysportlerinnen und Freizeitradler beherzigen. Außerdem sei Radfahren im Winter gut für die Gesundheit, weil die Bewegung an der frischen Luft das Immunsystem stärke, so Böhme weiter. Auch das psychische Wohlbefinden profitiere. Damit die Ausfahrten sicher sind und Spaß machen, sollten einige Aspekte beachtet werden:

PASSENDE KLEIDUNG WÄHLEN

„Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“, sagt Böhme. Er empfiehlt das Zwiebelschalenprinzip. Das heißt: Mehrere Schichten werden übereinander gezogen, die teilweise abgelegt werden können, wenn es zu warm wird. Am Körper sollte Funktionswäsche getragen werden. Wichtig ist, dass die Materialien atmungsaktiv sind und Feuchtigkeit abtransportieren, weil ansonsten die Gefahr besteht, nach starkem Schwitzen auszukühlen. Die äußerste Schicht sollte Regenwasser abhalten. Bei viel Nässe kann eine Regenhose getragen werden. Vor allem aber sollte der Oberkörper warmgehalten werden, betont Böhme: „Denn oben ist nichts in Bewegung.“

Auch auf die Extremitäten ist besonders zu achten. Denn wenn die Füße oder Hände erst einmal ausgekühlt sind, werden sie so schnell nicht wieder warm. Hochwertige Handschuhe sind für die meisten Radfahrerinnen und Radfahrer deshalb ein Muss. Zu empfehlen seien gefütterte Produkte mit nur drei Fingern, sogenannte Hummerfäustlinge, sagt Thomas Geisler vom Pressedienst Fahrrad (pd-f): „Man hat damit zwar etwas weniger Gefühl, aber das ist immer noch besser als kalte Finger zu bekommen, in denen man überhaupt kein Gefühl mehr hat.“

Für die Füße gibt es spezielle Winterschuhe mit hohem Schaft sowie Neoprenüberzieher, die Wind und Feuchtigkeit abhalten. Bei großer Kälte können beheizbare Innensohlen getragen werden. Den Hals schützen multifunktionale Schlauchtücher, sogenannte Buffs, die auch übers Gesicht gezogen werden können. Unter den Helm passt eine dünne Mütze. Nach einer längeren Pause ist es angenehm, frische und trockene Handschuhe, Tücher und Mützen anziehen zu können, die in den Taschen des Fahrradtrikots mitgeführt werden. Alternativ bieten sich ein kleiner Rucksack oder eine Fahrradtasche an.

Helle, reflektierende Kleidung erhöht die Sicherheit. „Das Thema Sichtbarkeit ist nicht zu unterschätzen“, unterstreicht Böhme. Das trifft insbesondere auf den Helm zu, weil er der höchste Punkt ist. Auch Warnwesten mit Reflektoren besitzen Signalwirkung.

RAD WÄHLEN UND AUFRÜSTEN

Viele Rennradfahrerinnen und -fahrer steigen spätestens im Winter auf Gravelbikes oder Cyclecrosser um: Diese fahren sich ähnlich wie Rennräder, besitzen aber etwas breitere Reifen mit mehr Profil und meist eine weniger sportliche Radgeometrie. Damit lässt es sich gut über nicht asphaltierte Nebenwege fahren. Für anspruchsvolles Gelände sind vor allem Mountainbikes geeignet. Sie verfügen in der Regel über Federungen, eine große Auswahl an Gängen und vergleichsweise kleine Rahmen, die eine hohe Wendigkeit ermöglichen. „Sie sind eine gute Wahl. Der Komfort ist groß“, sagt Böhme.

Um sicher unterwegs zu sein, sollten möglichst breite Reifen aufgezogen werden, die mit weniger Luftdruck gefahren werden können, erklärt Geisler: „Das erhöht die Auflagefläche und somit den Grip.“ Guter Pannenschutz empfiehlt sich auf Wegen mit Schotter oder kleinen Steinen. Für Schnee und Eis sind Reifen mit Spikes im Angebot.

Ein starkes Licht vorn und hinten ist selbst dann empfehlenswert, wenn es noch hell ist. Denn Radfahrende werden damit von anderen Verkehrsteilnehmenden besser wahrgenommen. Oft werden Anstecklichter mit Akkus verwendet. Diese sollten eine Zulassung vom Kraftfahrtbundesamt besitzen, erklärt Geisler. Im Gelände könnten auch Helmlampen nützlich sein. Grundsätzlich sinnvoll seien Reflektoren, zum Beispiel am Sattel.

REINIGUNG IST PFLICHT

„Pflege ist im Winter wichtiger als im Sommer. Vor allem versalzene Straßen sind Gift für das Rad“, betont Böhme. In der Regel empfiehlt es sich, den Antrieb zu reinigen und die Kette zu ölen, wenn sie trocken gelaufen ist. Auch andere bewegliche Teile sollten regelmäßig geschmiert werden. Federelemente werden möglichst gesäubert und Bremsbeläge kontrolliert. Das Rad sollte von Schneematsch und Feuchtigkeit befreit werden, um Rost vorzubeugen. Eine Wachspolitur des Rahmens schützt vor Schäden durch Streusalz.

Böhme rät außerdem zu Schutzblechen: „Es ist eklig, von allen Seiten nass zu werden“, meint er. Fürs MTB böten sich breite Schutzbleche an, die möglichst eng anliegen, ergänzt Geisler. Für Gravelbikes gebe es Produkte, die sich verlängern ließen, damit möglichst wenig Spritzwasser hochwirbele. Schutzbleche werden fest montiert oder angeklickt.

FAHRVERHALTEN ANPASSEN

„Die Bedingungen sind anders im Winter. Bei Nässe und Glätte sollte vorsichtiger gefahren werden“, sagt Böhme. Gefahr lauert auch bei Rollsplit sowie nassem Laub auf Straßen und Wegen, das extrem rutschig ist. Auf Waldwegen können sich darunter zum Beispiel Wurzeln verbergen. Vorsicht ist vor allem in Kurven und bei plötzlichen Lenkbewegungen geboten.

Bei schwierigen Verhältnissen sollte besonders vorausschauend gefahren und das Tempo reduziert werden. Geisler weist darauf hin, dass sich bei Nässe oft die Bremswege verlängerten. Deshalb sollte maßvoll gebremst werden. Vollbremsungen gelte es zu vermeiden. „Besser ist es, das Fahrrad ausrollen zu lassen.“ Er empfiehlt, den Sattel ein wenig herunterzustellen, damit der Fuß bei Bedarf gut auf den Boden kommt. Auf Klickpedale sollte eventuell verzichtet werden, „weil man sich schnell mit dem Fuß ausbalancieren muss, wenn es glatt wird“, erklärt Geisler.

TRAINING RICHTIG AUSRICHTEN

Im Winter sollte vor allem die Grundlagenausdauer trainiert werden. Das heißt, es empfehlen sich lange Touren mit nicht allzu hohem Puls. Damit werde auch die Fettverbrennung angeregt, sagt Böhme. Bei der Streckenplanung sollten lange Anstiege und Abfahrten vermieden werden, damit die Fahrerin oder der Fahrer nicht stark ins Schwitzen kommt und anschließend auskühlt. „Lieber sollte welliges Terrain mit kurzen An- und Abstiegen gewählt werden“, so der Radsporttrainer. Für intensives Wintertraining im Freien empfiehlt Böhme MTBs: „Sie sind zwar nicht so schnell, aber anstrengender zu fahren.

Bei sehr niedrigen Temperaturen sollte die Belastung allerdings nicht zu groß sein, weil die Atemwege verengen können. Möglichst wird dann durch die Nase geatmet, weil die Luft dabei angefeuchtet und erwärmt wird. Wichtig sei es zudem, viel zu essen, rät Böhme. Denn bei Kälte werde mehr Energie als an warmen Tagen benötigt. Außerdem sollte regelmäßig getrunken werden, weil über die Atmung viel Flüssigkeit verloren geht. Wohltuend seien warme Getränke in einem Thermosbehälter, ergänzt Geisler: „Außerdem bietet sich ein Rucksack mit Trinksystem an, weil darin die Flüssigkeit wärmer bleibt als in einer Radflasche am Rad.“

→ Wer kann Rente wegen Alters beanspruchen?
→ Wann sind die Voraussetzungen erfüllt?
Donnerstag, 23. Januar um 16.30 Uhr
Vortrag bei der Deutschen Rentenversicherung
in Hannover, Berliner Allee 13
Die Teilnahme ist kostenfrei.
Anmeldung unter Telefon: 0511 829-1500 oder
E-Mail: beratung.in.hannover@drv-bsh.de
Deutsche Rentenversicherung
4600001_002625

Pflegehilfskraft als Aushilfe am Wochenende 556 Euro
Pflegehilfskraft Teilzeit (Früh/Spät/Nacht) 16,10 Euro/Stunde
A·K·S·B Pflegedienst KASTANIENHOF
Am Mittelfelde 102, 30519 Hannover 0511 87 807- 0
Wir versorgen Kunden im Wohnpark Kastanienhof ambulant sowie in umliegenden Stadtteilen. Im Mittelpunkt unserer gemeinnützigen Genossenschaft steht der Mensch!
Das sind Sie
Erfahrung in der Pflege
Teamfähigkeit & Zuverlässigkeit
EDV-Einarbeitungsbereitschaft
Pflegeprozessdokumentationen
Wir bieten Ihnen
Weihnachtsgeld + bezahlter Urlaub
Stundenlohn 16,10 € / Stunde zzgl. Zeitzuschläge
Urlaubstage (auch als Aushilfe)
günstige Verpflegungsmöglichkeiten
Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
Mitarbeiter-Rabatte (Mode, Reisen, uvm.)

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an
bewerbung@wohnpark-kastanienhof.de
3825801_002625