

Mit Blick auf die Nordsee:
Fahrradroute bei
Neuharlingersiel.
Foto: Alexander Bernhardt/
www.imago-images.de



Hier ist Niedersachsen Fahrradland

Der Frühling lädt dazu ein, **WIEDER ÖFTER AUF FAHRRAD ZU STEIGEN.** Niedersachsen bietet mit Dutzenden Radwanderwegen viele Möglichkeiten für Radtouren.

Ob mit dem Rennrad, dem Mountainbike oder dem E-Bike: Urlaub mit dem Fahrrad liegt zwischen Nordsee und Harz im Trend – und wird laut dem Tourismusmarketing Niedersachsen (TMN) in den kommenden Jahren voraussichtlich noch gefragter werden. Dafür sorgen gut ausgebaute Radwege, Niedersachsens abwechslungsreiche Natur- und Kulturlandschaften sowie der Wunsch nach klimafreundlichem Reisen, teilte die Landesgesellschaft auf dpa-Anfrage mit.

Seit 2011 wird nach Angaben der Touristiker systematisch an der Qualität der Radrouten gearbeitet. Vor allem Infrastruktur und Qualität seien ausschlaggebende Kriterien bei der Entscheidung für eine Radreise, teilte die Gesellschaft mit.

Als einen Erfolg verbuchen die Touristiker, dass Niedersachsen in den Radreiseanalysen des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC) zuletzt immer wieder eine Top-Platzierung bei Radreiseregionen und bei den beliebtesten Radwanderwegen in Deutschland erzielen konnte.

Nach Angaben des Landes gibt es mehr als 40 Radfernwege auf mehr als 11.000 Kilometern. Hinzu kommen bis zu 250 Strecken, die sich für Tagestouren anbieten. Ein Überblick über ausgewählte Fern-Radwanderwege:

WESER-RADWEG: VOM HÜGELIGEN BERGLAND BIS ANS MEER

Die rund 520 Kilometer lange

Strecke von Hann. Münden bis Cuxhaven entlang der Weser zählt zu den beliebtesten Radwegen in Deutschland. Zu Beginn schlängelt sich der Fluss durchs hügelige Weserbergland, zu besichtigen sind Fachwerkstädchen, Burgen und Schlösser. Auch Stationen der Deutschen Märchenstraße wie das Dornröschenschloss Sababurg lassen sich einbauen. An der Mittelweser öffnet sich die Landschaft. Reizvolle Etappen sind die Wesermarsch, das Kulturland Teufelsmoor und das Cuxland sowie die Hansestadt Bremen und die Seestadt Bremerhaven. Ziel der Radreise ist die Nordseeküste mit Ausblicken auf das Unesco-Weltnaturerbe Wattenmeer. Der Weser-Radweg hat eine eigene Internetseite und eine eigene App.

NORDSEEKÜSTEN-RADWEG: NAH AM UNESCO WELTNATURERBE

Nah am Meer durch vier Bundesländer von der niederländischen bis zur dänischen Grenze: Das ist der Nordseeküsten-Radweg. Die gesamte Strecke in Deutschland beträgt rund 930 Kilometer. Im Nordwesten führt die Route durch Ostfriesland, über Wilhelmshaven und Bremerhaven bis ins Alte Land. Die einzigen Steigungen auf der Route sind laut der Cuxland-Tourismus-Gesellschaft die kurzen Überfahrten, die über die Deiche führen. Verschnaufen lässt es sich bei ostfriesischer Teezeremonie, Fischbrötchen oder

einem Blick auf das Wattenmeer, an dem man meist entlangfährt.

LÜNEBURGER HEIDE: ENTSPANNT MIT DEM E-BIKE

Osterrallyes, Lämmer-Gucken und die weite Landschaft genießen – die Lüneburger Heide zieht immer mehr Radfahrer an. Vor allem mit dem E-Bike kommt man auf den Wegen gut voran. So führt eine Tagestour entlang der Aller von Celle nach Verden. Die Strecke ist etwa 70 Kilometer lang und zieht sich an der Flusslandschaft durch alte Dörfer und Wälder. Auf dem 2000 Kilometer langen Radwegenetz durch die Heide gibt es 72 touristische Vorschläge für Tagestouren zwischen 25 und 60 Kilometern. Alle sind als Rundtouren angelegt.

ELBERADWEG: NATUR- SPEKTAKEL ZUR BLÜTEZEIT

Naturschutzgebiete, Obstplantagen und historische Fachwerkstädte können Radtouristen auf dem niedersächsischen Abschnitt des beliebten Elberadwegs entdecken. Der Radfernweg ist einer der bekanntesten Europas und hat eine Länge von der Elbquelle in Tschechien bis zur Mündung in Cuxhaven von rund 1270 Kilometern. In Niedersachsen sind das Unesco-Biosphärenreservat Elbtal und das Alte Land Teil der Route – letzteres bietet gerade jetzt im Frühjahr zur Blüte der Obstbäume ein Naturspektakel.

VON FRAUENORT ZU FRAUENORT

Die Landschaft erleben und etwas über bedeutende Frauen erfahren: Eine Broschüre schlägt touristische Radwege in ganz Niedersachsen vor, auf deren Strecke Frauenorte erkundet werden können. Rund 50 dieser Orte gibt es inzwischen zwischen Harz und Nordsee. Sie machen aufmerksam auf historische Frauenpersönlichkeiten aus Politik, Gesellschaft, Wirtschaft oder Kultur. Die Route durch das Harzvorland ermöglicht etwa eine Begegnung mit Kaiserin Richenza in Königslutter. Auf der rund 800 Kilometer langen Kulturroute Hannover lernen Radfahrer unter anderem die Tänzerin Mary Wigman, die SPD-Politikerin Elise Bartels und die Dichterin Roswitha von Gandersheim kennen.

GRENZGÄNGERROUTE TEUTO-EMS

Entlang von Burgen, Schlössern und Heilbädern radeln Ausflügler im Teutoburger Wald und in der Münsterländer Parklandschaft: Die 148 Kilometer lange Grenzgängerroute Teuto-Ems ist vom ADFC als Qualitätsradroute ausgezeichnet – möglich sind auch drei Rundwege. Die Routen verlaufen dort, wo früher Schmuggler Salz über die Grenze zwischen den Königreichen Preußen und Hannover brachten, wie aus Angaben der Tourismusgesellschaft Osnabrücker Land hervorgeht. Jetzt im Frühjahr laden Landgasthöfe zu Spargel, Schinken und Erdbeeren ein. Auch Ladestationen für E-Bike-Akkus sind nach Angaben der Touristiker an der Strecke vorhanden.

EMSRADWEG: VON DER SENNE BIS ZUM STRAND

Von der Quelle im Paderborner Land bis zur Mündung an der Nordsee in Ostfriesland führt der rund 385 Kilometer lange Emsradweg. Unter anderem die abwechslungsreiche Routenführung und das flache Geländeprofil mache die Strecke zu einem der beliebtesten Flussradwege Deutschlands, teilte die Interessengemeinschaft Emsradweg mit. Ein großer Teil des Radweges führt durch Natur. Unterwegs gibt es aber auch maritimes Flair: So kann man Binnenschiffe anschauen, Ozeanriesen bei der Meyer Werft bestaunen oder Technik am Emssperwerk entdecken. Wer am Ende des Weges in Emden noch Puste hat, kann für eine Extra-Runde noch mit dem Schiff zur Inseltour nach Borkum übersetzen.



Die Ebenen des Emsradweges sind auch für Ungeübte gut zu schaffen..

Symbolfoto: Hauke-Christian Dittrich/dpa

MIX Markt Gültig ab Montag 05.05. bis Samstag 10.05.2025*

Schweine-Schulter ohne Knochen 1 kg 6.49	Schweinenacken mit Knochen 1 kg 5.99	Schweineoberschale 1 kg 7.99	Hackfleisch vom Schwein 1 kg 5.00 (AB 5 KG: 4,99)
Schweinenacken mariniert mit Knochen in Scheiben 1 kg 6.49	Hähnchenbrustfilet mariniert 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Ausz. 8.99	Hähnchenflügel mariniert 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 4.59	Hähnchenschkel ohne Knochen mit Haut, mariniert 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 7.79
Frische Putenhäse 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 2.69	Putenoberkeule ohne Haut und ohne Knochen 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Ausz. 8.99	Suppenfleisch vom Rind, mit Knochen 1 kg 8.79	Rindernacken ohne Knochen 1 kg 10.00
Frische Hähnchen-Kleinfleisch ohne Flügel 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1.49	Frische Hähnchenschkel 10 kg Karton, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 27.00 (1 KG 2,99)		
Kartoffeln/Zwiebeln je 5 kg Sack, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung, 1 kg = 0,66 3.29 (JE 5 KG SACK)	Wassermelonen 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1.79	Äpfel versch. Sorten je 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1.39	

*Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro incl. MwSt. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Diese Angebote gelten nur in den nachfolgenden werbenden Märkten.

Mo-Fr 09:00 - 19:00, Sa 09:00 - 18:00 | Mix Markt 18 OHG Vahrenheider Markt 6 30179 Hannover-Vahrenheide | Mo-Fr 09:00 - 19:00, Sa 09:00 - 18:00 | Mix Markt 122 OHG Lange Weihe 65 30880 Laatzen | Mo-Fr 09:00 - 19:00, Sa 09:00 - 19:00 | Mix Markt Hannover Inhaber: Dmitri Koschjy Schierholzstr. 128 30655 Hannover

JETZT NEU: MO-SA 10-19 UHR geöffnet*

So herzlich
ICH HABE DICH LIEB, MAMA!

5.-10.5.
Geschenke basteln zum Muttertag

CCL CITY CENTER LANGENHAGEN

Shoppin • Parken • So einfach

Geranien Markt

Sonn- und Feiertags von 10-12 Uhr geöffnet

Baumschule Nötel

Mo-Fr 9-18.30 Uhr, Sa 9-16 Uhr, So 10-12 Uhr

Beet- und Balkonpflanzen in riesiger Auswahl

2x im Raum Hannover Garbsen/Berenbostel

Festplatz Berenbostel/Dorfstraße/Ecke am Hechtkamp vom 9.4. - 25.6.2025

Langenhagen Handelshof am CCL Stadtbahn vom 9.4. - 21.6.2025

Unsere 10-er-Träger

- Lobelien
- Dahlien
- Taglilien
- Begonien
- Verbenen
- Saliken
- Petunien
- Alyssum
- Ageratium
- Margeriten

Geranien in verschiedenen Größen, Sorten + Farben

Tomatenpflanzen in verschiedenen Sorten und Gemüsepflanzen in verschiedenen Sorten

Machen Sie doch einen Blumenbummel - es lohnt sich bestimmt! Hier finden Sie alles für Haus und Garten: Beet- und Balkonpflanzen, Ampelpflanzen, Baumschulpflanzen, Stauden, Tomatenpflanzen, Pflanzgefäße, Blumenerde, Gemüsepflanzen u.v.m.

Bei Kribbeln, Brennen und tauben Füßen

Beratungstag* zum Thema „Polyneuropathie“ (auch telefonisch möglich)

Do. 15.05.2025

Jetzt anmelden und Testangebot sichern!

☎ 0511 - 9 88 73 97

*keine Diagnostik

Lotus-Apotheke

Apothekerin Carolina Guillot
Gelbelstr. 31 | 30173 Hannover
Mo. - Fr. 08.30 - 13.30 & 14.30 - 18.30 Uhr
Sa. 09.00 - 13.30 Uhr

Mein Testament für das Deutsche Krebsforschungszentrum. Denn ich möchte etwas hinterlassen.

dkfz. DEUTSCHES KREBSFORSCHUNGSZENTRUM IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT

www.dkfz.de/testament