

# Rad, Land, Fluss

Vom Harz bis zur Nordsee: Niedersachsens Radfernwege führen am Wasser entlang zu Natur und Kultur.

**ZEHN TOUREN FÜR EINEN RADURLAUB** mit Meerblick, Fachwerk und Hafendidyll.

Mehr als 11.000 Kilometer Wegstrecke umfasst das niedersächsische Radwegenetz, zu dem auch gut 20 Fernradwege gehören. Viele von ihnen führen entlang von Flüssen und Bächen, einige verlaufen an der Nordseeküste, andere durch Mittelgebirge.

Ob Harz oder Nordseeküste, Hunte oder Elbe: Niedersachsens Radfernwege führen zu Natur und Kultur. Zehn besondere Touren entlang von Flüssen, Seen und Kanälen versprechen einen erlebnisreichen Urlaub – mit Meerblick, Fachwerk, Hafendidyll und Stationen auf Brücken.

Längst kommt dem Fahrradtourismus im Land eine wachsende wirtschaftliche Bedeutung zu, schließlich geben nach einer Erhebung des Landes Radwanderer durchschnittlich 68 Euro pro Kopf und Tag aus. „Die Gesamtwertschöpfung der Radtouristen – bezogen auf das untersuchte Radfernwegenetz in Niedersachsen – beträgt etwa 106 Millionen Euro im Jahr“, heißt es in der aktuellen Radverkehrsanalyse.

Tendenz steigend: bei Radfahrerinnen und Radfahrern, bei den Übernachtungen und den Streckenlängen wegen der zunehmenden E-Bike-Nutzung, wie die Tourismus Marketing GmbH mitteilt. Darauf müssten das Land, aber auch Beherbergungsbetriebe reagieren, sagt Rüdiger Henze, Landesvorsitzender des ADFC Niedersachsen. „Radwanderer benötigen eine ansprechende Infrastruktur“, sagt er. Dabei gehe es nicht nur um gut ausgebaut und beschilderte Wege, sondern auch um die Mitnahme der Fahrräder in Bussen und Bahnen sowie um Unterkünfte, die ein sicheres Einschließen der Räder ermöglichen.

Der ADFC verweist dabei auf seine Karten und Angebote rund um Bed&Bike, das Land auf jährlich aktualisierte Empfehlungen für Radwege und Touren. Diese zehn besondere Strecken entlang von Flüssen machen Lust auf Urlaub im Fahrradsattel.

## ► Weser-Radweg

Bei den beliebtesten Fernradwegen in Deutschland landet der Weser-Radweg in jedem Jahr auf dem Siegertreppchen. Er startet in der Mittelgebirgslandschaft des Weserberglands

und führt durch bewaldete Hügelkämme, Flussauen und Agrarlandschaften bis ins Marschland der Nordseeküste. Der Weg passiert zudem kulturelle Anziehungspunkte wie die Rattenfängerstadt Hameln, das Kaiser-Wilhelm-Denkmal in Porta Westfalica und die Hansestadt Bremen. Gerade in dieser Mischung aus Bergen und Gewässern – darunter auch das Teufelsmoor –, Fachwerkstädtchen und größeren Ortschaften mit Kulturangebot liegt für Tausende Radfahrerinnen und Radfahrer der Reiz der Strecke in Niedersachsen.

## Wichtige Daten und Fakten

Gesamtlänge: 520 Kilometer  
Aufstieg: 424 Meter  
Abstieg: 565 Meter  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Anzahl Etappen: 8  
Startpunkt: Hannover  
Zielort: Cuxhaven

## ► Elbe-Radweg

Der Elbe-Radweg führt durch sieben Bundesländer, in Norddeutschland verläuft die Route auf etwa 250 Kilometern zwischen Hitzacker und Cuxhaven. Der Weg befindet sich abschnittsweise auf der rechten oder linken Seite der Elbe. Mit Blick auf die wenigen Brücken und Fähren sollte die Route vorab genau geplant werden, weil ein Wechsel oft nur eingeschränkt möglich ist. Entlang der Strecke laden kleine Städte wie Hitzacker, Lauenburg oder Geesthacht zum Rasten ein, überraschen die Elbtalauen und die Elbhöhen mit einzigartiger Natur. Am Ende der Tour punktet Cuxhaven – nach Stationen in Hamburg und Stade – mit einem langen Sandstrand und Wattwanderungen zur Insel Neuwerk.

## Wichtige Daten und Fakten

Gesamtlänge: 1270 Kilometer  
Aufstieg: 3332 Meter  
Abstieg: 3462 Meter  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Anzahl Etappen: 20  
Startpunkt: Elbquelle (Tschechien)  
Zielort: Cuxhaven

## ► Nordseeküsten-Radweg

Viel Natur, viel Wasser, viele attraktive Ortschaften: Der Nordseeküsten-Radweg – Teil der „North Sea Cycle Route“ mit einer Gesamtlänge von 7050 Kilometern durch neun Länder – verläuft etwa 930 Kilometer durch Niedersachsen bis nach Schleswig-Holstein. 567 Kilometer sind es in Niedersachsen. Der Startpunkt dieser Tour liegt im niederländischen Bad Nieuweschans und damit an der Mündung von Ems und Nordsee. Von dort führt der Radweg unter anderem am Ems-Jade-Kanal vorbei, an der ostfriesischen Küste bis zum Jadebusen in Wilhelmshaven und zur Elbe in Hamburg-Finkenwerder. Häfen laden beispielsweise in Greetsiel, Norden-Norddeich oder Carolinensiel zum Rasten ein. Zur Tour gehören auch Schlösser wie in Dangast, das Runddorf Pilsum, die Krabben-schälmaschine in Spieka-Neufeld oder ein Badestopp in Hilgenriedersiel mit der einzigen naturbelassenen Badestelle Ostfrieslands.

## Wichtige Daten und Fakten

Gesamtlänge: 567 Kilometer  
Aufstieg: 295 Meter  
Abstieg: 300 Meter  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Anzahl Etappen: 11  
Startpunkt: Bad Nieuweschans  
Zielort: Hamburg-Finkenwerder

## ► Brücken-Radweg

Der Brücken-Radweg verbindet die kulturhistorisch bedeutenden Hansestädte Osnabrück und Bremen. Die vielen Brücken, die den Fernradweg so charakteristisch machen, haben ihm seinen Namen verliehen. Eine Besonderheit sind seine zwei Routenverläufe. Die Westroute ist etwa 165 Kilome-



Die Zwillingsmühlen am Alten Greetsieler Sieltief am Nordseeküsten-Radweg sind malerisch.

Foto: imago

ter lang und verläuft unter anderem über Vechta. Die Ostroute ist etwa 149 Kilometer lang. Der Fernradweg verbindet drei Naturparks: den Terra vita Naturpark Osnabrücker Land, den Naturpark Dümmer und den Naturpark Wildeshauser Geest.

## Wichtige Daten und Fakten

Gesamtlänge: 290 Kilometer  
Aufstieg: 838 Meter  
Abstieg: 819 Meter  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Anzahl Etappen: 6  
Startpunkt: Osnabrück  
Zielort: Bremen

## ► Aller-Radweg

Die Aller ist der wasserreichste Zufluss der Weser, in die sie bei Verden mündet. Auf dem Weg von ihrem Quellgebiet bei Eggenstedt nahe der Magdeburger Börde in Sachsen-Anhalt nach Niedersachsen nimmt sie das Wasser zahlreicher kleinerer Flüsse auf. Nur in ihrem unteren Teil ab Celle ist die Aller noch für größere Schiffe schiffbar, ansonsten gilt der Fluss als einer der naturbelassensten in Deutschland. Der Aller-Radweg folgt diesem natürlichen Verlauf des Flusses meist im Abstand von wenigen Hundert Metern und bietet dem Radfahrer ein naturnahes Erlebnis in der abwechslungsreichen Landschaft zwischen Elbe und Weser.

## Wichtige Daten und Fakten

Gesamtlänge: 250 Kilometer  
Aufstieg: 549 Meter  
Abstieg: 763 Meter  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Anzahl Etappen: 5  
Startpunkt: Verden  
Zielort: Eggenstedt

## ► Friesenroute

Der Fahrradrundkurs führt durch zwölf Gemeinden des Landkreises Aurich und in die Stadt Emden. An der Strecke liegen Burgen, Schlösser, Kirchen und Windmühlen, abwechs-

lungsreiche Landschaften wie Geest, Marsch, Moor, Küste und natürlich jede Menge Wasser. Nordsee, Großes Meer, das Flachsee-Biotop „Sandwater“ und das Naturfreibad Iher Meer – ganz unterschiedliche Gewässer prägen den Weg.

## Wichtige Daten und Fakten

Gesamtlänge: 288 Kilometer  
Aufstieg: 122 Meter  
Abstieg: 119 Meter  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Anzahl Etappen: 6  
Startpunkt: Emden  
Zielort: Emden

## ► Ems-Radweg

Die Ems fließt von ihrer Quelle in der Senne bei Bielefeld bis zur Mündung in die Nordsee bei Emden. Dabei folgt der Ems-Radweg dem norddeutschen Fluss über 375 Kilometer. In Niedersachsen durchquert der Radweg das Emsland mit Sehenswürdigkeiten wie der Koppelschleuse in Meppen oder dem Landwirtschaftsmuseum in Rhede sowie Ostfriesland mit Fehngelände und der Midlumer Kirche in Jemgum. Auch die Papenburger Meyer Werft befindet sich am Weg, angebunden an Kanäle und kleine Zug- und Klappbrücken.

## Wichtige Daten und Fakten

Gesamtlänge: 375 Kilometer  
Aufstieg: 900 Meter  
Abstieg: 1030 Meter  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Anzahl Etappen: 7  
Startpunkt: Emsquelle  
Zielort: Emden

## ► Wümme-Radweg

Der Rundkurs folgt auf einer Nord- und einer Südroute dem Verlauf der Wümme von der Quelle am Fuße des Wulfsberges im Naturpark Lüneburger Heide bis zur Mündung in die Weser bei Bremen Vegesack. Zuerst ist die Wümme ein kleiner Bach, bis sie schließlich immer

breiter wird, sich mit Hamme und Lesum vereinigt und schließlich als stattlicher Fluss in die Weser mündet. Entlang der Strecke laden kleine Ortschaften wie das Künstlerdorf Fischerhude oder das bewohnte Museumsdorf Wilsede zu einem Besuch ein.

## Wichtige Daten und Fakten

Gesamtlänge: 256 Kilometer  
Aufstieg: 637 Meter  
Abstieg: 649 Meter  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Anzahl Etappen: 5  
Startpunkt: Wilsede oder Undeloh  
Zielort: Wilsede oder Undeloh

## ► Innerste-Radweg

Der Innerste-Radweg verbindet zwei Unesco-Welterbestätten. In Goslar entspringt die Innerste-Quelle im Oberharz, dort befindet sich das Besucherbergwerk Rammelsberg als eine Welt-erbestätte. Mehr als die Hälfte der Strecke führt durch oder an Naturschutzgebieten vorbei bis nach Sarstedt und zur Innerstee-Mündung. Zur letzten Etappe gehören auch das Schloss Derneburg und Hildesheim mit seinen zwei Welterbekirchen. Mit insgesamt 1260 Höhenmetern und teilweise naturbelassenen Pfaden ist die Strecke eher für geübtere Radfahrer geeignet.

## Wichtige Daten und Fakten

Gesamtlänge: 105 Kilometer  
Aufstieg: 406 Meter  
Abstieg: 949 Meter  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Anzahl Etappen: 3  
Startpunkt: Goslar/Clausthal-Zellerfeld  
Zielort: Sarstedt

## ► Hunte-Radweg

Auf diesem Radweg entlang des Flusses Hunte lassen sich in mehreren Etappen abwechslungsreiche Landschaften und die Stadt Oldenburg erkunden. Von Elsfleth an der Weser führt der Radweg durch die weite Landschaft der Wesermarsch nach Oldenburg. Von hier aus geht es weiter durch den 1500 Quadratkilometer großen Naturpark Wildeshauser Geest. Es handelt sich dabei um den größten Naturpark Niedersachsens, der sogar zu den größten in Deutschland zählt. Die Tour endet am Dümmer See, dem zweitgrößten See nach dem Steinhuder Meer in Niedersachsen.

## Wichtige Daten und Fakten

Gesamtlänge: 134 Kilometer  
Aufstieg: 455 Meter  
Abstieg: 420 Meter  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Anzahl Etappen: 4  
Startpunkt: Elsfleth  
Zielort: Dümmer



Zweitgrößter See in Niedersachsen: Die Brücken-Tour passiert auch den Dümmer.

Foto: imago images/blickwinkel

## Minimalistisch: Planen und Packen für Radreise-Einsteiger

Bevor es auf große Fahrt geht, lohnt sich eine sorgfältige Vorbereitung – insbesondere für Einsteigerinnen und Einsteiger, die erstmals mehrere Tage oder gar Wochen mit dem Fahrrad unterwegs sind.

Die Wahl der Übernachtungsmöglichkeiten hat wesentlichen Einfluss auf das Gepäck. Wer sich für Hotels oder Pensionen entscheidet, kann auf Schlafsack, Isomatte oder Zelt verzichten. Achtung: Bei manchen kostengünstigen Übernachtungsangeboten wie Hostels, Hütten oder Jugendherbergen ist die Bettwäsche nicht im Preis inbegriffen beziehungsweise es wird erwartet, dass Gäste diese selbst mitbringen. Hier lohnt sich genaues Nachfragen – und gegebenenfalls doch die Mitnahme eines leichten Lakens, Schlafsacks oder aufblasbaren Kopfkissens. Viele Radfernwege führen durch Regionen mit gut ausgebauter touristischer Infrastruktur, die Übernachtungen ohne Campingausrüstung ermöglichen – eine vorherige Reservierung empfiehlt sich in der Hauptsaison dennoch auf jeden Fall. Wer dagegen spontan bleiben oder naturnah reisen möchte, sollte auf wetterfeste Aus-

rüstung achten und sich im Vorfeld über offizielle Zeltmöglichkeiten oder sogenannte „Biwakplätze“ informieren.

Je nach Route variieren die Einkaufsmöglichkeiten erheblich. Während in dicht besiedelten Gegenden regelmäßige Pausen mit Cafébesuch oder Einkauf im Supermarkt möglich sind, kann in ländlicheren Abschnitten Selbstversorgung notwendig sein. Eine gute Vorbereitung bedeutet hier, Etappen mit wenig Infrastruktur frühzeitig zu erkennen und gegebenenfalls Vorräte einzuplanen. Auch ein leichter Kocher und Grundzutaten können sinnvoll sein,



Eine längere Radreise erfordert sinnvolles Packen. Schließlich hat man in den meisten Fällen sein ganzes Gepäck immer dabei.

Symbolfoto: M. Piwnicki / Pexels

wenn regelmäßig selbst gekocht werden soll.

Ein häufiger Fehler auf längeren Touren: zu viel Gepäck. Dabei lässt sich mit etwas Planung deutlich Gewicht einsparen. Funktionskleidung, die schnell trocknet und mehrfach getragen werden kann, ist ideal. Für viele reicht ein Set für tagsüber, ein Set für abends und ein Satz Ersatzwäsche. Weniger ist in diesem Fall tatsächlich mehr – auch in Hinblick auf die Übersichtlichkeit beim Packen.

Die Mitnahme in wasserdichten Packtaschen oder einfachen Ziplock-Gefrierbeuteln mit klarer Unterteilung nach Kategorien (Erste Hilfe, Schlafen, Kleidung, Verpflegung, Technik) erleichtert den Zugriff und spart Zeit. Kleinteile gehören in separate Beutel oder Taschenorganizer, um ständiges Kramen zu vermeiden. Und: Das beste Werkzeug-Set nützt nichts, wenn man nicht damit umgehen kann.

► Eine detaillierte, erprobte Packliste stellt zum Beispiel der ADFC zur Verfügung unter [adfc-radtourismus.de/service/richtig-packen/](https://www.adfc-radtourismus.de/service/richtig-packen/)

**BIRKENSTOCK**  
**STOCK-SCHUHE**  
GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover  
3318401\_002824

**TIERGARTEN AUKTIONEN HANNOVER**  
**Heben Sie Ihre verborgenen Schätze!**  
Briefmarken und Münzen  
Kunst und Antiquitäten  
Experten-Schätzungen (auch vor Ort)  
Online- und Saalauktionen  
Tiergarten Auktionen Hannover GmbH  
Telefon: 0511-35351102  
[www.tiergarten-auktionen-hannover.de](https://www.tiergarten-auktionen-hannover.de)  
0482101\_002824