

LAND & MEER Fahrrad Wandern Walking

Die besten Touren in ganz Norddeutschland

Mehr als 50 Touren

■ Karten ■ Checkliste ■ Mit Kindern

Zwischen Nordsee und Ostsee

■ Inseln ■ Küste ■ Binnen ■ Heide

Routen im Norden

- Mecklenburg-Vorpommern
- Metropolregion Hamburg
- Hannover und Bremen
- Schleswig-Holstein
- Niedersachsen



CHF 13,50 DKK 62,- € 6,90

2011/2012

Ein Sonderheft von LAND & MEER
www.landundmeer.de



ISBN 978-3-9814245-1-5

AKTUALISIERTE
NEUAUFLAGE

Willkommen im Norden.

www.flens.de



BIER
BEWUSST
GENIESSEN.

DIE DEUTSCHEN BRAUER.



Genuss erleben. Flensburger Pilsener.

INHALT

Fahrrad-Urlaub

- Große Übersichtskarte Norddeutschlands 4
- Urlaubsvorbereitungen: Der Weg ist das Ziel 6
- Große Checkliste: erleichtert die Planung! 7
- Radeln mit Kindern: Ausrüstung, Planung, Pausen 9

Nordic Walking

- Der sanfte Sport: Gesundheit, Technik, Angebote 10

Pilgern

- Auf dem Jakobsweg durch Norddeutschland 12



Überregionale Fahrrad-Touren

- North Sea Cycle Route/Nordseeküsten-Radweg 8
- Elbe-Radweg: Von Wittenberge bis Cuxhaven 14

Flusslandschaft Elbtalaue

- Naturnah Radeln im Biosphärenreservat Niedersächsische Elbtalaue 18

Hamburg: City und Umland

- Hafentouren: durch den Hamburger Hafen 20
- StadtRad: Räder leihen 21
- Zwischen Alster und Elbe 22
- Metropolregion Hamburg: neue Familientouren 23
- Elbwanderweg: Oevelgönne bis Blankenese 24



Lüneburger Heide

- Erlebnistouren rund um Schneverdingen 26

Rund um Hannover

- Der Deister: ein wahres Radlerparadies 28
- Das Steinhuder Meer: Rad- und Pilgerweg 29

Weitere Touren in Niedersachsen

- GPS: Interaktive Landkarten 30
- Mühlentour durch Rotenburg an der Wümme 31

Bremen „umzu“ und Wikinger-Reisen

- Durch das Teufelsmoor 34

- Niederelbe: Entlang der Oste 35

- Cuxland: Rund um die Burg Bederkesa 36

- Ostfriesland: Fehnroute und Emsradweg 38

- Friesischer Heerweg 40

- Butjadingen: Deutsche Sielroute 41

- Ostfriesland/Niederlande: Die Dollard-Route 42

Inseln an Nord- und Ostsee

- Die Adressen der fahrradfreundlichen Inseln 44

- Sylt: Zwei Touren – Sylter Norden/Sylter Süden 46

- Nordfriesland: Radreise Leuchtturm 50

- Insel-Hopping: Nordfriesische Inseln und Halligen 52

- Ostseeküste: Insel Fehmarn und Heiligenhafen 54

- Ostseeinseln: Poel und Wismar 55

Schleswig-Holstein und Dänemark

- St. Peter-Ording: Der Deich führt zum Ziel 56

- Nordseeküsten-Radweg: Hamburg–Dänemark 58

- Die Ochsentour: Auf dem Ochsenweg von Dänemark bis nach Wedel an der Elbe 59

- Kreis Steinburg: Von Wilster nach Glückstadt 62

- Störtörn-Rundroute 63



- Husum-Friedrichstadt: Wie der Schimmelreiter 64

- Nord-Ostsee-Kanal: Quer durch Schleswig-Holstein 65

- Ostseeküsten-Radweg: Von Flensburg bis Lübeck 66

- Der Ostseeküsten-Radweg in Dänemark 67

- Holsteinische Schweiz: Im Revier der Seadler 68

- Eckernförde: Dänischer Wohld 69

- Neunmal Neustadt: Neustadt–Pelzerhaken–Rettin 70

- Auf der alten Salzstraße: Lüneburg bis Lübeck 71

Mecklenburg-Vorpommern

- Insel Poel und Wismar 55

- Immer am Wasser entlang: Von der Mecklenburgischen Seenplatte an die Ostseeküste 72

- Über Usedom und Rügen 73

- Zingst–Fischland–Darß bis Lübeck 74

- Wissenswertes und Nützliches 76

- Online-Service und LAND & MEER-Magazin 78

- LAND & MEER-Shop: Alles zum Bestellen 79

- Bestell-Postkarten 82

- DB-Gewinnspiel City Night Line 82

- Impressum 82

- Große Checkliste für die Tour-Planung 7

- Windstärken-Umrechnungstabelle 53



Norddeutschland



Für Urlaub im Norden
www.landundmeer.de

Der Norden vereint fünf Bundesländer: Niedersachsen und Bremen, Schleswig-Holstein und Hamburg und im Osten Mecklenburg-Vorpommern – allesamt ideale Reviere für Ferien mit dem Fahrrad!



LAND & MEER-Verlag
auch auf **facebook**

Der Weg ist das Ziel

Wer im Urlaub mit dem Rad unterwegs ist, kann viele spezielle Angebote nutzen. Bereits vor Antritt der Reise lohnt es sich, einige gezielte Vorkehrungen zu treffen, damit die geplante Tour nicht zur Tortur wird. Der Allgemeine Deutsche Fahrrad Club (ADFC) gibt wertvolle Tipps.

Der Trend „Zurück zur Natur“ ist ungebrochen – besonders im Urlaub. Radwandern in Norddeutschland wird diesem Motto mehr als gerecht: Das Fahrrad ist das umweltfreundlichste Fahrzeug, und die Landschaft ist beim Radfahren nicht nur nah, man ist dank der blühenden Felder und duftenden Wiesen gleich mittendrin. Man spürt den Wind auf der Haut, erlebt das gesunde Reizklima, atmet die frische Luft und „erfährt“ die Reise am eigenen Leib. Der Spaß ist unmittelbar und direkt. Im Guten wie im Schlechten, denn was Ihrem Körper nicht gefällt, wird auch Ihrem Verstand nicht recht sein. Ob die Unternehmung nun eine nette Radtour oder aber eine „Radtour“ wird, ist demnach wesentlich von einer guten Vorbereitung abhängig.

Das Fahrrad

Das Rad sollte für weite Strecken tauglich sein – kein Klapp(er)rad – und zur eigenen Sicherheit eine verkehrssichere Ausstattung sowie eine vorherige Bremsen- und Reifeninspektion bekommen. Mit einer Mehrgangschaltung und prallen, nicht zu dünnen Reifen sowie einem eingefahrenen Ledersattel fahren Sie besser. Für Junior-Bikes ist eine Nabenschaltung mit maximal sieben Gängen und einer Rücktrittbremse optimal. Für den Rahmen gilt, dass er passen muss. Ist er zu groß, haben die Füße keinen Bodenkontakt, ist er zu klein, macht falsche Rahmengeometrie das Treten schwer. Übrigens: Für so genannte vormontierte Fahrräder ist die Haftung des Händlers ausgeschlossen. Tätigen Sie ei-



Foto: Hannover Marketing

nen anstehenden Fahrrad- und Zubehörkauf darum nicht bei einem Discounter. Der Fachhändler übernimmt weitergehende Informationen und Garantien sowie die bei Schutzhelmen notwendige Anpassung.

Die Bekleidung

Die richtige Bekleidung soll Wasserdampf (Schweiß) vom Körper wegleiten und ihn nicht aufsaugen, zudem soll sie winddicht, aber luftdurchlässig sein. Über spezieller leichter Unterwäsche aus Angora oder Microfaser wird Radfahrerkleidung getragen, die nebst ausführlicher Beratung in Sportfachgeschäften erhältlich ist. Für ausreichenden Schutz gegen Sonne sorgt eine Schirmmütze. Für den Fall, dass das Wasser einmal von oben kommt, ist Regenbekleidung, jedoch kein schweißtreibender „Friesennerz“ angesagt. Für geringere Verletzungsgefahr bei einem eventuellen Sturz sorgt ein Helm. Außerdem gibt

es Spezialbrillen, die auch für Brillenträger geeignet sind, als Schutz vor UV-Strahlung und Insekten.

Das Kartenmaterial

Wichtig für das Gelingen einer Radtour ist ausführliches, übersichtliches Kartenmaterial (Übersichts- und Detailkarte) sowie zusätzlich ein Reise- oder Radwanderführer, in dem

Der ADFC

Bei der Bundesgeschäftsstelle des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs können Sie die Anschriften der einzelnen Landesgeschäftsstellen und rund 400 Infoläden im ganzen Bundesgebiet erfragen, die Ihnen per Fax zugestellt werden können. Auch rund ums Rad hilft der Verband. Die wertvollen Tipps erhalten auch Nicht-Mitglieder. Bundesgeschäftsstelle ADFC e.V., Grünenstraße 120, 28199 Bremen, Tel.: 0421/3462 90, www.adfc.de.

FAHRRAD-URLAUB



auch Informationen über Kurtaxen, Öffnungszeiten, Fahrradverleihe etc. aufgeführt sind. Je präziser die Planung und je besser die Karten, umso schöner lässt sich die Tour gestalten, weil der Kopf frei ist, um die Landschaft und die Fahrradtour ungehindert genießen zu können. Die Route lässt sich auch im Hinblick auf Weg- und Oberflächenbeschaffenheit checken und somit auf die machbare Tageskilometerleistung. Auf einigen Karten sind die optimalen Strecken (wenig Verkehr, guter Belag) farblich gekennzeichnet.

Die Verpflegung

Bevorzugen Sie ein vollwertiges Frühstück und später leichte, vitaminreiche Kost mit viel Obst, Gemüse und genügend Ballaststoffen. Mittags irgendwo einzukehren ist natürlich am praktischsten, aber auch ein Picknick im Grünen macht nur wenig Umstände. Abends, wenn viele Kohlenhydrate wichtig sind, isst man im Übernachtungs-Gasthof. Ganz wichtig ist regelmäßiges Trinken (drei bis vier Liter pro Tag). Hier bieten sich verdünnte Säfte, ungesüßte Tees oder auch Wasser an. Cola und koffeinhaltige Limonaden dehydrieren den Körper ebenso wie Bier und andere alkoholische Getränke. Und auch Kaffee löscht keinen Durst. Trinken Sie nicht erst, wenn der Durst sich meldet, sondern am besten alle halbe Stunde kleinere Mengen. Dies gilt besonders für Gelegenheitsradler und natürlich erst recht bei sommerlichen Temperaturen. Denken Sie daran, ausreichend Flüssigkeit mitzunehmen, eine Trinkflasche allein wird schnell leer sein.

Die Unterkunft

Die Unterkünfte für Ihre Übernachtungen sollten immer rechtzeitig gebucht werden, sonst stehen Sie abends, wenn alle Betten belegt sind, buchstäblich auf dem Schlauch. In dem Gastgeberverzeichnis der jeweiligen Tourismusverbände oder Kur-

verwaltungen sind alle Adressen zu finden. Speziellen Service bieten Rad & Bett-Unterkünfte etwa mit der Bereitstellung von Reparaturmöglichkeiten oder Bahn- und Busfahrplänen – auch für Radwanderer, die nur für eine Nacht bleiben. Für das Reisen von Unterkunft zu Unterkunft bieten viele Gastgeber bequemen Gepäcktransfer. Auch die Mitnahme von ermüdetem Ross und Reiter ist möglich und erfolgt per Fahrradbus.

Die Route

Bei der Wahl der Route ist auf jeden Fall die Windrichtung zu beachten, denn ein Kenner wird immer mit Rückenwind fahren. Auch Steigungen und Oberflächenbeschaffenheit (Sand/Schotter/Teer) können im Vorwege berücksichtigt werden. Viele

Rekord-Sport

27 Millionen – etwa 42 Prozent aller Erholung Suchenden, fahren im Urlaub Rad. Dies teilt der ADFC mit. Das Radeln hat sich unter den beliebtesten Urlaubsaktivitäten bundesweit auf Platz drei vorgestramelt (nach Wandern und Schwimmen). Allerdings mit der höchsten Zuwachsrate: plus 15 Prozent seit 1995. „Im Vergleich zum Fahrrad-Tourismus sind alle Golfer, Inline-Skater, Kreuzfahrer, Reiter und Rafter zusammen genommen eine Minderheit!“, so der ADFC-Bundesvorsitzende.

landschaftliche Reize, interessante Sehenswürdigkeiten und geringe Verkehrsdichte runden die Reise ab. Ungeübte sollten nicht mehr als 30 bis 50 Kilometer pro Tag planen und auch einen längeren Aufenthalt von ein paar Tagen einplanen, man muss ja nicht an allen Orten vorbeiflitzen.

Mit Kindern

Besonders Kinder erfordern größere Rücksichtnahme, sind aber weitaus belastbarer als man vermutet. Wenn Ihr Kind schon etwas größer ist und ein eigenes Rad hat, fahren Sie am besten hintereinander oder,

Checkliste / Die richtige Ausrüstung

Diese Checkliste soll Ihnen bei der Vorbereitung mehrtägiger Radtouren helfen. Da jede Radtour anderen Bedingungen unterworfen ist, soll Sie Ihnen eine Orientierungshilfe sein. Sie können die Liste ausschneiden und durch persönliche Punkte ergänzen. Grundsätzlich gilt: Nehmen Sie so wenig Gepäck wie möglich mit – etwa 10 bis 20 Kilogramm pro Person.

Packtaschen:

- zwei separate Packtaschen
- hinten ggf. Packrolle
- hinten ggf. zwei Low-Rider-Packtaschen
- vorn Lenkertasche mit Kartenfach (wasserdicht) ggf. Rucksack

Bekleidung/Körperschutz:

- kurze Hose / lange Hose
- Radlerhose
- Socken
- (Spezial-)Unterwäsche
- T-Shirts
- Oberhemden
- Pullover
- regendichte Windjacke
- Schirmmütze bzw. Fahrradhelm
- Turn- bzw. Fahrradschuhe
- Radler-Handschuhe
- zweites Paar Schuhe
- Badezeug
- spezielle Radfahrerbrille

Waschzeug/Hygieneartikel:

- Seife/Seifendose
- Bürste/Kamm
- Zahnbürste/Zahnpasta
- Handtücher
- Rasierzeug
- Monatshygiene
- Waschmittel bzw. Waschpaste
- Spülmittel/Geschirrtuch
- WC-Papier
- Schuhputzzeug

Verpflegung/Geschirr:

- ggf. leichtes Picknickgeschirr (z.B. LAND & MEER-Brotzeitmappe, siehe Shop, www.landundmeer.de)
- Frischhaltedosen für Obst u. Gemüse





FAHRRAD-URLAUB

Checkliste / Die richtige Ausrüstung

- mehrere Trinkflaschen
(für insgesamt ca. 2 Liter)
- ggf. Thermoskanne für Heißgetränke
- Karten/Papiere:**
- Radwander-/Radtourenkarten
- spezieller Radreiseführer
- Personalausweis bzw. Paß
ggf. Jugendherbergsausweis
/DJH-Verzeichnis
- Geld, Kreditkarte
- Schreibzeug
- Adressbuch
- Reiseapotheke:**
- Pflaster/Stretchverband
- Salbe gegen Prellung u.
Verstauchung
- Insektenschutzmittel
- wasserfeste Sonnencreme
(ab LSF 15)
- Tabletten gegen Durchfall/
Verstopfung
- Pinzette und kleine Schere
- Salbe für Schürfwunden
- Sprüh-Aerosol/Augentropfen
- Nasenspray (bei Pollenflug)
- Fahrradausstattung:**
- Fahrradschloss
- Flickzeug/Ersatzschlauch
- passende Luftpumpe
- Werkzeug (Faltwerkzeug,
Kombizange, „Reifenheber“)
- Ersatzbowdenzüge für Bremse
und Schaltung
- Muttern, Schrauben, Scheiben
- Bremschuhe, Ventile
- rüttelfester Gepäckträger
- passende Leuchtmittel
- Schraubenschlüssel/-Dreher
- Weitere Utensilien:**
- Fotoapparat, Fernglas
- Taschenmesser
- Taschenlampe
- Streichhölzer/Feuerzeug
- Telefonkarte, Handy-Ladegerät
- Scheckkarte/Kleingeld
- Nähzeug
- Bei Camping zusätzlich:**
- Isomatte
- Schlafsack
- Leichtgewichtzelt
- Gewebeklebeband



Foto: MH

Fahrradurlaub im Norden – ein landschaftlich interessantes Erlebnis.

wo es geht, auch nebeneinander und lassen es in der Mitte fahren. So können Sie sich in jeder Hinsicht besser auf Ihr Kind einstellen. Radfahren bietet während einer mehrtägigen Radwanderung die Möglichkeit zu einem Urlaub, wo der Weg noch das Ziel ist.

Die Anfahrt

Dieser Weg verläuft im Idealfall fernab der Zivilisation, die in Form von lauten Kraftfahrzeugen auf vielbefahrenen Straßen fast überall zugegen ist. Dazu sind die vielen autofreien Routen, die quer durchs Land verlaufen, wie geschaffen. Abgese-

hen vom bekannten Fahrradtransport mit der Bahn im Gepäckwagen gibt es verschiedene weitere Service-Einrichtungen, die auch die Übernachtung und Routenplanung betreffen und auf die man im Laufe eines Fahrradurlaubs immer wieder gern zurückgreifen wird.

Wie Sie Ihre Radtour auch planen: Nehmen Sie sich Zeit – immerhin ist es Ihr Urlaub. Keiner zwingt Ihnen irgendwelche Leistungen ab. Ein manchmal etwas längerer Aufenthalt bietet viele Möglichkeiten, die Sie in ein paar Stunden gar nicht genießen könnten. *S. Meyer-Odewald*

North Sea Cycle Route

Ein anspruchsvolles internationales Projekt ist vollendet: Mit der North Sea Cycle Route wurde der längste durchgehend beschilderte Radfernweg fertiggestellt. Dieser erste europäische Fernradweg hat eine Länge von 6.000 Kilometern und führt durch sieben Staaten: Dänemark, Schweden, Norwegen, Großbritannien, Belgien, Niederlande, Deutschland.

Der deutsche Teil der Route, der Nordseeküsten-Radweg, hat eine Länge von 900 Kilometern und führt zur Naturlandschaft Wattenmeer, macht aber auch Abstecher ins abwechslungsreiche Binnenland: Inseln, Halligen, Deiche und das weite Land dahinter, Ebbe und Flut, Strand und Wattenmeer, aber auch kulturelle Sehenswürdigkeiten. (Wir beschreiben die Teilstrecke Nordseeküsten-Radweg in unserem Schleswig-Holstein-Teil!) – www.nordseekuestenradweg.de.

Aktuelle Informationen zur North Sea Cycle Route liefert www.northsea-cycle.com. Hier sind die nationalen und regionalen Tourismusstellen zu finden.

Für den deutschen Teil sind mehrere Radführer erschienen (Niedersachsen und Bremen, Schleswig-Holstein und Hamburg), z.B. bei Estebauer (www.estebauer.com).



Unterwegs mit Kindern

Wenn Sie mit Kindern eine mehrtägige Radtour planen, sollten Sie einiges bedenken, damit alle Beteiligten nicht gleich die Lust und die Puste verlieren.

Mit der richtigen Wahl des Kinderfahrrades (passender Rahmen, Gangschaltung mit drei bis max. sieben Gängen) fängt es an. Ist Ihr Spross unter drei Jahren, gibt es nach heutigen Sicherheitskriterien nur eine Mitnahmemöglichkeit: nämlich hinten in einem genormten Kindersitz. Dieser hat Kopf- und Fußstützen, einen Hosenträgergurt und ist bis 22 Kilogramm belastbar. Auch der Gepäckträger muss stabil genug sein, dieses Gewicht tragen zu können.

Wesentlich ist, dass die Rückenlehne ausreichend über den Kopf des Kindes reicht und die Füße auf stabilen Plattformen mit verstellbaren Schlaufen zu sichern sind. Produkte mit TÜV- und GS-Prüfsiegel bieten die notwendige Sicherheit.

Auf jeden Fall muss das Kind schon allein sitzen können und einen Fahrradhelm tragen. Denn der Schwerpunkt des Rades verlagert sich durch den Sitz, was das Fahren wackeliger macht und die Sturzgefahr erhöht.

Eine bequeme Alternative zu Kindersitzen sind Fahrradanhänger, deren Anschaffung jedoch nicht billig ist. Der ADFC rät zu Qualitätsprodukten, da sonst in puncto Sicherheit Kompromisse eingegangen werden. Wenngleich sich der Bremsweg verlängert und das Fahren am Berg schwerer wird, so ist ein guter Anhänger vor Überschlagen gefeit. Ein praktischer Vorteil bei längeren Touren: Diverse Utensilien können griffbereit und wetterfest mitverstaut werden. Auf keinen Fall sollte auf die obligatorische Stange mit dem Fähnchen verzichtet werden, denn nur sie garantiert, dass Autofahrer, beispielsweise beim Abbiegen, wahrnehmen, dass sich hinter dem Eltern-



Photo: OHT

rad noch ein Anhänger befindet! Eine andere Lösung ist eine robuste Kombination aus Fahrradanhänger und Rad, wo ein bis zwei Kinder wahlweise mitreiten können. Besonders wenn Ihr Nachwuchs selbst radelt, sind kinderfreundliche Strecken in flachen Regionen und ohne Autoverkehr ratsam. Auf solchen Wegen sind 30 Kilometer pro Tag für Kinder kein Problem. Einfach ausprobieren, wieviel möglich ist. Zur Übernachtung für Familien eignen sich auch Jugendherbergen, deren Standorte Sie im DJH-Verzeichnis Deutschland schon vor Antritt der Reise nachschlagen können. Und noch etwas: Ein kleiner Mensch sieht die Welt mit anderen Augen. Untermalen Sie „langweilige“ Sehenswürdigkeiten wie Kirchen, Museen oder Hünengräber mit ein paar Geschichten, und planen Sie auch mal einen Besuch im Wild- oder Freizeitpark ein. Ein Aufenthalt an einem klaren See oder dem rauschenden Meer ist für Kinder immer wieder ein Erlebnis.

Radeln mit Kindern – Spaß für die ganze Familie

- Ob sich Eltern mit kleinen Kindern auf eine längere, mehrtägige Tour begeben sollten, hängt weniger von der körperlichen Fitness ab als vielmehr von der Sicherheit Ihrer Kinder auf dem Rad, insbesondere im unbekanntem Straßenverkehr.
- Grundsätzlich sollten Radwege ausgesucht werden, wo kein oder kaum Autoverkehr herrscht.
- Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie Ihrem Kind zu viel zumuten, legen Sie die Route so, dass immer ein Bahnhof in der Nähe ist, wo man notfalls einen Teil der Strecke mit dem Zug fortsetzen kann.
- Große Tagesziele sollte man in kleine absehbare Etappen aufteilen. Am Ende des Tages sollten Sie ein Highlight setzen, wie zum Beispiel den Besuch in einer Badeanstalt.
- Es ist besser viele kleine Pausen vorzunehmen, als wenige große. Kinder erholen sich schnell für die nächste Etappe.
- Nehmen Sie unbedingt genügend zu trinken mit. Gerade wenn es heiß ist, steigt der Flüssigkeitsbedarf rasant an.
- Bloß keine hektik: morgens lieber ausschlafen und ausgiebig frühstücken.
- Wählen Sie die Etappen so, dass Sie rechtzeitig ankommen. Am besten ist, bereits am frühen Nachmittag zwischen zwei und drei Uhr am Zielort zu sein.
- Passen Sie Ihr Tempo Ihren Kindern an. Auch wenn es schwerfällt.
- Denken Sie bei der Wahl der Unterkunft daran, dass Sie, wenn die Kinder schlafen, vielleicht schon ab neun Uhr abends im Zimmer sitzen – da empfiehlt sich ein gut ausgestattetes Hotel.

Nordic Walking – der sanfte Sport

Nordic Walking hat sich zur Trendsportart entwickelt. Durch den Einsatz der Stöcke wird beim Nordic Walking – anders als beim Radfahren oder Wandern – auch der Oberkörper trainiert. Nordic Walking ist ein ganzheitlicher Sport, der einen auch die Natur genießen lässt.

Nordic Walking ist am schönsten und wirkungsvollsten in flachen oder leicht hügeligen Regionen – und hier bietet sich die abwechslungsreiche norddeutsche Landschaft geradezu an! Nordic Walking wurde als Sommertraining für Profi-Langläufer entwickelt. Dazu war besonders die Entwicklung spezieller Nordic-Walking-Stöcke entscheidend.

Schnell wurden die zahlreichen Vorteile des Nordic Walkings auch für den Breitensport erkannt. Ähnlich dem Skilanglauf ist Nordic Walking leicht zu erlernen, und als Ausrüstung braucht man nicht viel mehr als die Stöcke. Es werden bis zu 46 Prozent mehr Kalorien verbrannt als beim normalen Gehen mit gleicher Geschwindigkeit. Durch den Stockeinsatz wird der Bewegungsapparat um bis zu 30 Prozent entlastet.

Nordic Walking ist daher besonders geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen. Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich werden gelöst. Gerade bei nassem oder unebenem Untergrund sowie für ältere Menschen ist Nordic Walking eine sichere Sport- und Fortbewegungsart. Nordic Walking verbessert die Herz-Kreislaufleistung, steigert durch den aktiven Einsatz der Atemhilfsmuskulatur die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus und verbraucht rund 400 Kalorien pro Stunde.

Nordic-Walking-Technik

Auch Nordic Walking will gelernt sein. Mit fachkundiger Anleitung und in der Gruppe macht das Nordic Walking gerade am Anfang deutlich mehr Spaß. Letztlich ist der richtige Stockeinsatz und Bewegungsablauf das Wichtigste beim Nordic Walking.



Fotos: TASH, MV

Nordic Walking gibt Ihnen die Chance, offenen Auges Ihre nähere Umgebung und die Naturlandschaften zu erleben. Im Urlaub bietet Ihnen Nordic Walking die Gelegenheit, auf gesunde Art und Weise neue Landschaften zu erkunden und Flora und Fauna kennenzulernen.

In einem guten Nordic-Walking-Kurs lernen Sie auch Sonderformen des Trainings, wie schnelle Trippelschritte, Laufen mit sehr langen Schritten, Jumping oder Veränderungen im Stockeinsatz und eine Trainingsintervall-Planung.

Beginnen Sie langsam und besonnen mit dem Training. Ideal ist es, sein persönliches Trainingspensum auf drei bis vier Einheiten in der Woche zu verteilen, wobei dazwischen immer ein Tag Erholungspause eingeplant werden sollte.

Nordic Walking nutzt den physiologischen, diagonalen Bewegungsablauf beim Walken durch den bewussten Stockeinsatz. Der rechte Stock hat dann Bodenberührung, wenn die linke Ferse aufsetzt und umgekehrt. Durch einen kräftigeren Einsatz der Arm- und Oberkörpermuskulatur kann das Walkingtempo erhöht und die Effektivität gesteigert werden.

– Die Schultern sollten locker und entspannt sein, Oberkörper und Hüfte schwingen harmonisch, die Füße zeigen gerade nach vorn, die Bewegungsführung erfolgt diagonal.

– Die Stöcke werden nah am Körper geführt und setzen jeweils mit der gegenüberliegenden Ferse auf.

– Die Hände sind leicht geöffnet, bei der Streckung nach hinten sogar ganz und greifen nur beim Aufsetzen des Stocks kurz zu.

– Fester Abdruck mit den Zehen und Schwingen der Hüfte nach vorn – am Ende der Bewegung wird der Stock diagonal zurückgeführt.

– Zahlreiche Variationen sind möglich durch wechselndes Tempo, unterschiedliche Intensität des Stockeinsatzes oder Intervalltraining.





Schleswig-Holstein eröffnet Laufküste

An der Ostseeküste Schleswig-Holsteins ist das größte regionale Lauf- & Walking-Streckennetz Europas mit rund 800 Kilometern entstanden. Ein Paradies für Läufer und Nordic Walker: Gelaufen wird am Strand, an der Steilküste, durch Dünen, Wald, Wiesen und Felder – vom Ostseefjord Schlei über Damp bis Eckernförde, rund um den Fehmarnsund, in der Lübecker Bucht und der Holsteinischen Schweiz. Die 107 Lauf- und Walking-Strecken sind einheitlich ausgeschildert, mit Angaben zu Länge, Dauer, Schwierigkeitsgrad und Bodenbeschaffenheit der Routen. Insgesamt 35 Orte sind an dem Projekt beteiligt, zahlreiche Hotels bieten besondere Angebote. Weitere Infos unter: www.laufkueste.de.

Nordic-Walking-Park auf Sylt

Auf Sylt können Nordic Walker auf mehr als 200 Kilometern ihrem sportlichen Vergnügen nachgehen: 26 Routen mit Längen von 1,6 bis 18,7 Kilometern bilden ein geschlossenes Wegesystem vom Inselnorden bis zur Südspitze, vom grünen Osten bis zur Mitte Sylts und machen den Sylter Walking-Park damit zu einer der größten zusammenhängenden Anlagen in Deutschland. In jedem Inselort beginnen Strecken unterschiedlicher Schwierigkeitsstufen: blau markiert sind leichte Strecken mit kurzen Distanzen und festem Untergrund, mittelschwere Routen rot und die sehr anspruchsvollen Pisten – rund 10 km mit mindestens 1,5 km Sand – schwarz gekennzeichnet. An jedem Startpunkt erläutern Tafeln die Wegeführung und geben Hinweise auf die richtige Technik für aufwärmende Dehnübungen und Stockhaltung; Streckenschilder begleiten die Walker und weisen auf Sehenswerthes am Wegesrand hin. Walking-Schnupperer können Stöcke in verschiedenen Größen ausleihen, für Anfänger und Fortgeschrittene werden laufend Kurse angeboten. Nähere Informationen: www.sylt.de.

Mecklenburg Vorpommern

Der Nordic Walking Park im Ostseeheilbad Graal-Müritz führt durch urige Waldgebiete, herrliche Küstenabschnitte und schaurige Moorlandschaften. Urlauber können zwischen vier Routen unterschiedlicher Länge wählen: der Rhododendron-, der Strand-, der Aquadrom- und der Moor-Route. Ein Plan mit detaillierten Routenbeschreibungen und Übersichtskarte kann bei der Tourismus- und Kur GmbH Graal-Müritz, www.graal-mueritz.de kostenlos bestellt werden.

Die Siebenkampff-Weltrekordlerin Sabine John leitet Nordic-Walking-Kurse im „Travel Charme Hotel Strandidyll Heringsdorf“ auf der Insel Usedom. Sie veranstaltet dort jeden Mittwoch einen Nordic Walking Day, der zwei bis vier Stunden dauert: www.travelcharme.com/strandidyll.

Aktivurlauber finden im Nationalpark auf dem Darß neun Routen mit insgesamt 75 Kilometern Länge vor. Ob am Ufer des Bodstedter Boddens, zu den Vogelkieker-Plattformen östlich von Wieck oder durch das Bliessenrader Gehölz zwischen Born und Wieck. Im „nordicfitnesspark Nemerower Holz“ gibt es drei Rundwege mit Schwierigkeitsstufen für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis. Die Strecken sind in ein naturnah erschlossenes Wanderwegenetz im Wald und am Ufer des Tollensesees eingebunden. Im „nordicfitnesspark Brodaer Holz“ erwarten die Gäste sieben verschiedene Rundwege im Buchen- und Eichenwald unmittelbar am Tollensesee:

www.nordicfitness-tollensesee.de.

Im Dreiländereck Mecklenburg-Vorpommern, Brandenburg und Niedersachsen liegt der „Nature. Fitness. Park“: In und um Dömitz können Urlauber zwischen der Wiesen-, Wald- und der Deichroute wählen. Der Park ist der erste in Mecklenburg-Vorpommern, der vom Deutschen Nordic Walking Nordic Inline Verband zertifiziert wurde.



Egal ob alleine, zu zweit oder in der Gruppe: Beim Nordic Walking geht es um freudvolle, gesundheitlich orientierte Bewegung in der freien Natur – die norddeutsche Landschaft ist dafür geradezu ideal!

DER JAKOBSWEG VON LÜBECK BIS HAMBURG

Pilgern auf dem Jakobsweg

Seit Harpe Kerkelings „Ich bin dann mal weg“-Tour liegt Pilgern auf dem Jakobsweg im Trend – auch in Norddeutschland: die 120 Kilometer lange Strecke ist ein Teil der Via Baltica und in sechs Tagesabschnitte eingeteilt.



Auch Axel Prahl und Jan Josef Liefers pilgerten auf dem Jakobsweg.

Die gelbe Jakobsmuschel auf blauem Grund weist den Weg: Die 120 Kilometer lange Strecke ist ein Abschnitt der Via Baltica und führt auf wohl einzigartig abwechslungsreichen Wegen von Lübeck bis nach Wedel, wo über die Elbe übergesetzt werden kann. Los geht es von der historischen Hansestadt Lübeck in die leicht hügelige Landschaft Schleswig-Holsteins. Auf verwunschenen Pfaden, auf naturbelassenen Wegen führt die Route durch Wälder, über Wiesen und Felder. Die schönsten Strecken gehen oft an Gewässern, an Flüssen, Bächen und Kanälen entlang, wie etwa dem Travewanderweg. Durchs Moor geben Holzbohlenwege, begleitet von hohem Schilf den Pilgern sicheres Geleit. Am Wegesrand begegnet man seltenen Gehölzen, Obstbäumen und Pflanzen, die man-

cherorts auf Lehrpfaden erklärt werden. Zum Betrachten und Verweilen laden zahlreiche historische Gebäude, wie die oft jahrhundertealten Kirchen und beeindruckenden Guts- und Herrenhäuser, für die Schleswig-Holstein berühmt ist. Auch archäologische Denkmäler und überliefertes Handwerk wie Backstuben und Räucherkatzen lohnen eine Pause. Als Kontrastprogramm zu stillen Naturpfaden präsentiert sich die Pilgerroute durch die Weltstadt Hamburg. Hier ist es nicht möglich, den Weg durch das Wegzeichen der Jakobspilger zu kennzeichnen. Damit niemand vom rechten Weg abkommt, gibt es ein Faltblatt „Der Pilgerweg Via Baltica durch Hamburg“. Hier geht es mitten durch das quirliche Großstadtgetümmel, über die Shoppingmeile Mönckebergstraße, vorbei am sehenswerten Rathaus bis zur



Es geht mitten durch Hamburg.

Elbe, zum Michel, den Landungsbrücken und dem weltberühmten Fischmarkt. Auf dem Elbuferwanderweg begleitet die Elbe stets linker Hand die Pilger durch das romantische Oevelgönne mit seinen



Fotos: HH-Tourism, Hansestadt Lübeck

Die beschriebene Pilger-Route beginnt am Holstenentor in Lübeck.

DER JAKOBSWEG VON LÜBECK BIS HAMBURG



Foto: TMV/Werk3

Auch das Urlaubsland Mecklenburg-Vorpommern umfasst der norddeutsche Pilgerweg. Ein Ziel: das Kloster Tempzin an der Via Baltica.

Kapitäns- und Lotsenhäuschen, das noble Blankenese mit seinem mediterranen Treppenviertel, vorbei an Stränden und Leuchttürmen bis ins schleswig-holsteinische Wedel mit der Schiffsbegrüßungsanlage Willkomm Höft. Hier geht es mit der Fähre über die Elbe nach Niedersachsen und via Köln weiter Rich-

Route. Übernachtet wird nach Anmeldung in einfachen Unterkünften wie Gemeindehäusern, privaten Unterkünften oder Jugendherbergen. Isomatte und Schlafsack im Gepäck sind also empfehlenswert. Eine Übernachtungsmöglichkeit der besonderen Art ist das Kloster Nütschau in Travenbrück, das nördlichste Bene-



Fotos: D.Gohlke/Hinstorff-Verlag

Im Pilgern schon alte Hasen: Mehrfach tourten die Schauspielkollegen Axel Prah und Jan Josef Liefers, alias Professor Boerne, bereits zu Fuß durch das Wanderland Mecklenburg-Vorpommern.

tung Frankreich und Spanien. Damit ist die komplette Strecke nach Santiago begehbar.

Die 120 Kilometer lange Strecke von Lübeck bis nach Wedel ist in sechs Tagesabschnitte aufgeteilt. Wer also nur einen Teil der Strecke dabei sein möchte, findet jederzeit Bus- und Bahnanbindungen in der Nähe der

diktinerkloster Deutschlands. Hier lassen die Mönche ihre Gäste gern an den Gebetszeiten teilnehmen.

Für die Übernachtungsmöglichkeiten wird ein Pilgerausweis benötigt. Er ist erhältlich über die *Deutsche St. Jakobus Gesellschaft e.V., Region Norddeutschland, Wiesengrund 11, 24794 Borgstedt.*



Foto: Travewandern

Jakobsweg: Die Kennzeichnung der Strecke erfolgt über eine stilisierte Jakobsmuschel.

Das europäische Wegzeichen der Jakobspilger



Die Kennzeichnung der Pilgerwege erfolgt über eine stilisierte Jakobsmuschel. Die Farben Gelb und Blau sowie die Strahlen basieren auf den Sternen der Europaflagge.

Die Strahlen symbolisieren die europäischen Wege, die im wesentlichsten Punkt – in Santiago de Compostela – zusammenlaufen. Das Pilgerzeichen strahlt wiederum auf ganz Europa zurück.

Das Wegzeichen markiert die Pilgerwege nur in eine Richtung: südwestwärts nach Santiago de Compostela!

Die **Via Baltica**, auch Baltisch-Westfälischer-Pilgerweg genannt, folgt weitgehend dem Verlauf der alten Ostsee-Handelsstraße und verläuft von der Insel Usedom über Rostock und Wismar nach Lübeck und weiter über Hamburg nach Bremen und Osnabrück.

Mit den sich in Westfalen anschließenden Wegen ist eine direkte Verbindung nach Südwesten bis hin nach Santiago de Compostela in Galicien – im Nordwesten Spaniens – hergestellt: www.jakobswege-norddeutschland.de.

Die Wandertour der Fernsehkommissare an der Ostseeküste beschreibt auch LAND & MEER 2011, zu bestellen für 6,90 Euro unter: www.landundmeer.de!

Stadt Land Fluss

Der Elbe-Radweg begleitet die Elbe von der Quelle bis zur Mündung in die Nordsee. Radler, die ihm folgen, durchqueren alle norddeutschen Bundesländer: Sie bereisen Niedersachsen und Hamburg, streifen Mecklenburg-Vorpommerns Westen, fahren durchs südliche Schleswig-Holstein und wechseln mit der Elbseite an der Niederelbe wieder nach Niedersachsen. An der Nordsee bei Cuxhaven gehts sogar noch weiter über Bremerhaven bis nach Bremen...



Fotos: Halgoline

Die Hamburger Landungsbrücken – bevor der Radweg weiter die Elbe abwärts Richtung Mündung führt.

Mehr als 1000 Kilometer windet sich die Elbe vom tschechischen Riesengebirge bis hin zur Mündung in die Nordsee. Dank der Bemühung von Naturschützern wandelte sich der Fluss von einem mit Abwasser stark belasteten Gewässer zurück zu einem Strom mit klarem Wasser. Jetzt vergnügen sich Badegäste an ihren Ufern, Fische tummeln sich, und seltene Vögel und Pflanzen sind zu beobachten.

Der Elbe-Radweg wurde 2002 eingeweiht und führt die Elbe entlang von der Quelle bis zur Mündung. Verfahren werden Sie sich nicht, denn die landschaftlich äußerst reizvolle

Strecke ist bestens ausgeschildert – alle drei Kilometer stoßen die Radler auf das signifikante Schild mit blauem „e“ auf weißem Grund.

Schnackenburg bis Dömitz

Wir beginnen unsere Elbe-Radtour an der ehemals deutsch-deutschen Grenze im gemütlichen Städtchen Schnackenburg. Unser Ziel: nach anderthalb Wochen beschaulicher Radtour ohne Muskelkater und durchgeschauerten Po die Nordsee zu erreichen!

Der ersten Höhepunkt ist der beeindruckende Elbblick vom Höhbeck aus. Mittags kommen wir nach 25 km in Gorleben an, das traurige

Berühmtheit erlangt hat als die atomare Mülldeponie Deutschlands. Im Wendland – diesem kaum industrialisierten ehemaligen Grenzgebiet – radeln wir durch das Biosphärenreservat Elbtalau. (Eine Wendland-Radtour beschreiben wir außerdem im Hamburg-Teil dieses Buches, wo sich auch die Adressen für diesen Abschnitt befinden!) Auf der 33 km langen Tour von Gorleben nach Hitzacker genießen wir in der hügeligen Landschaft immer wieder herrliche Ausblicke über die Elblandschaft. Auf der gegenüberliegenden Elbseite liegt kaum zu erkennen die Festung von Dömitz, eine fünfeckige wuchtige Anlage. Dort saß einstmal Fritz

ELBE-RADWEG



Reuter als Gefangener und schrieb den Roman „Dorfrepublik Rüterberg“. Auch die Wanderdünen in Schmölen bei Dömitz, die besten Ausblick bieten, sehen wir nur von weitem.

Hitzacker bis Bleckede

Als wir Hitzacker nach 58 km erreichen, freuen wir uns sehr auf unser Pensionszimmer. Alle Unterkünfte haben wir im Vorfeld gebucht. Die Tour haben wir mit Hilfe des Buches „Elbe Radweg 2“ geplant, in dem es neben einer genauen Streckenbeschreibung ein ausführliches Verzeichnis einfacher oder komfortabler Unterkünfte gibt.

Frei von Rad und Gepäck erkunden wir das malerische Hitzacker mit seinen verzierten Fachwerkhäusern (es liegt an der Fachwerkstraße – auch eine empfehlenswerte Radtour!). Am nächsten Morgen besuchen wir das Archäologische Museum mit jahrtausendealten Funden aus der Bronzezeit: mit Geräten, Schmuck und den für die damalige Zeit typischen Langhäusern.

Danach geht es per Rad 33 km weiter auf der linken Elbseite in Richtung Bleckede. Zwischen Neu-Darchau und Hitzacker liegt, soweit das Auge reicht, die ebene grüne Marsch. Hier können Vogelliebhaber Schwäne, Enten, Uferschwalben und sogar Pirole beobachten. Bei Tiefland finden wir Auwald, Wiesen, Brack-gebiete und Binnendünen – Biotop, wie sie

anderswo kaum noch zu finden sind. Wir legen nach einigen Steigungen bei der Wassermühle Darzauer Mühle eine Verschnaufpause ein und radeln danach entlang des Mühlenschlammes in Richtung Neu-Darchau. Eine Fähre schippert uns über die Elbe, denn wir möchten uns das Dorf Konau ansehen, ein vollständig erhaltenes Marschhufendorf mit angegliedertem Museum. Immer wieder entdecken wir im Wendland kleine Dörfer mit Bilderbuch-Bauernhöfen. (Tipp: Auch ein Abstecher zu den berühmten Rundlingsdörfern lohnt sich.)

Bleckede haben wir bereits am frühen Nachmittag erreicht und haben somit genug Zeit, um uns die malerische kleine Fachwerkstadt und den Hafen anzusehen. Besonders interessant ist das Elbschloss, in dem eine Ausstellung über die Elbtalauen informiert und das als Highlight ein Riesenaquarium beherbergt.

Lauenburg bis Hamburg

Auf gut ausgebauten rechtselbischen Radwegen radeln wir am nächsten Tag 20 km bis zur Schifferstadt Lauenburg.

Der historische Stadtkern von Lauenburg zieht uns in seinen Bann. Reich verzierte Fachwerkhäuser bezeugen den früheren Reichtum Lauenburgs, das im ausgehenden Mittelalter als bedeutendes Zentrum des Salzhandels galt. Wir entdecken die verwinkelte Unterstadt mit Kauf-

Der Elbe-Radweg

Bei den Tourismus-Büros der im Text erwähnten Ortschaften und Städte kann das Faltblatt „ElbeRadweg“ angefordert werden.

Weitere Infos und eine Broschüre mit Pauschalangeboten gibt's unter www.elberadweg.de oder bei der Tourismusleitstelle Elberadweg Nord Schlossstraße 10, 21354 Bleckede, Tel.: 05852/95 14 51 oder unter: nord@elberadweg.de.

An der Elbe in Geesthacht

Geesthacht, die Kleinstadt vor den Toren Hamburgs, bietet sich als Ausgangspunkt für Radtouren auf dem beliebten Elberadweg an. Der bewaldete Geesthang auf der einen Seite und die flachen Vier- und Marschlande am anderen Elbufer sorgen für abwechslungsreiche Blicke auf den großen Fluss. Ein Tagesausflug mit leichten Steigungen führt zum Beispiel in die alte Schifferstadt Lauenburg mit ihren bunten Fachwerkhäusern. Zurück geht es dann auf der anderen Elbseite entlang des Deiches mit sehenswerten Stopps wie einem bronzezeitlichen Grabhügel, den Rest der frühmittelalterlichen Ertheneburg und der Elbbrücke mit Staustufe und Schleusenanlage.

Infomaterial und Tourenvorschläge zum Elbe-Radweg sowie weiteren Radtouren über Touristeninformation Geesthacht, Tel.: 04152/83 62 58, www.geesthacht.de.



ELBE-RADWEG

mannshäusern, der Maria-Magdalenen-Kirche und dem Schlossturm. Auch die Palmschleuse, die älteste Kammerschleuse im Norden Europas, und das Mühlenmuseum besichtigen wir. Am kommenden Tag machen wir noch einen kleinen Spaziergang in die auf dem Geestrücken gelegene Oberstadt. Von dort genießen wir den vortrefflichen Blick über die Auenlandschaft.

Linkselbisch radeln wir heute 34 km bis nach Kirchwerder direkt nach Hamburg. Wir nähern uns der Elbmetropole vorbei an der Artlenburger Mühle und dem Elbe-Seitenkanal mit dem berühmten Schiffshebewerk in Scharnebeck (für die Besichtigung ist ein Abstecher von zwei Stunden einzuplanen). In Stove prüfen wir die Wassertemperatur der Elbe, die bei uns ein unwillkürliches Schaudern hervorruft, und entscheiden uns gegen ein Bad an dieser offiziellen Badestelle. Wir durchfahren Alt-Stöckte, ein pittoreskes Dorf mit Storchennestern, einem kleinen Hafen und hübschen Fachwerkhäusern.

Geesthacht bis Blankenese

Ein konträres Bild bietet die Industriestadt Geesthacht. Alfred Nobel gründete 1865 bei Geesthacht, im kleinen Ort Krümmel, eine Pulverfabrik, die nach der Erfindung des Dynamits im Jahre 1867 zum bedeutendsten Sprengstoffwerk Europas wurde. Auch das umstrittene Kernkraftwerk Krümmel befindet sich hier. Nach weiteren 15 km haben wir die Tore Hamburgs erreicht. Drei Tage Sightseeing in einer der schönsten Städte der Welt, wie wir finden, reichten bei weitem nicht aus, um all die schönen Plätze rund um Alster und Elbe aufzusuchen – um ihre Museen, Cafés und das schillernde Nachtleben auf St. Pauli zu erleben. (Hamburg-Touren finden Sie im Hamburg-Teil dieses Buches!)

Gestärkt und mit neuer Lust auf Natur und Bewegung setzen wir uns auf unsere Tourenräder und entde-



Fotos: Metropolregion Hamburg

Die Oberelbe mäandert durch die naturbelassenen Auen und Wälder.



Obstblütenpracht im Alten Land.

cken Hamburgs Elbufer vom Sattel aus. Es geht von der Innenstadt an Altona vorbei – immer mit Blick auf den gegenüberliegenden imposanten Containerhafen, die Köhlbrandbrücke und die riesigen Frachtschiffe, die alle Dimensionen zu sprengen scheinen. Bald haben wir das malerische Blankenese erreicht, an dessen steilen Ufern ehemalige Fischerhäuschen und große Villen kleben – mit zahlreichen Treppengassen dazwischen. Ein Erkundungsgang lohnt sich – doch besser ohne Fahrrad!

Von Wedel rüber ins Alte Land

In Blankenese wechseln wir mit der Fähre auf die südliche Elbseite, denn wir werden uns der Nordsee über das berühmte Alte Land nähern, dem größten Obstanbaugebiet Deutschlands. Von Cranz aus haben wir als-

bald Jork erreicht, das Zentrum des Alten Landes. Das Städtchen wurde vor circa 800 Jahren von den Holländern gegründet. Holländer galten schon damals als die weltbesten Deichbauer und wurden zu diesem Zweck in die flache, ungeschützte Marschenlandschaft geholt.

Sie errichteten Wälle und Entwässerungsanlagen und verwandelten so das vorher fruchtbare Stromtal der Elbe in fruchtbares, bewohnbares Land. Die holländischen Siedler gaben dem neu gewonnenen Land seinen jetzigen Namen „Altes Land“. Das noch nicht eingedeichte Land wurde neues Land genannt. Die ursprünglichen Siedler haben markante Spuren hinterlassen. Überall deuten Dörfer, Windmühlen, Brücken, Kirchen und Grachten auf die holländische Vergangenheit.

Stade bis Cuxhaven

Auf dem Obstmarschenweg bestaunen wir die prachtvollen Bauernhäuser mit riesigen Scheunen, die auf den jahrhundertealten Wohlstand der Obstbauern hindeuten. Typisch für diese Höfe ist das weiße Fachwerk in rot gemauertem Ziegelstein. Durch die bunt gestrichenen Fensterläden und mächtigen Reetdächer

ELBE-RADWEG

erscheinen die Häuser noch ein-drucksvoller. Unsere Blicke gleiten über endlose blühende Apfel- und Birnenplantagen – ein Traum in Rosa und Weiß. Wir sind fast ein wenig traurig, als wir uns Stade nähern und nun von urbanem Charme statt von einem wogenden Blütenmeer umgeben sind. Mehr als 1000 Jahre alt ist Stade, und schon seit 800 Jahren besitzt es die Stadtrechte. Die meisten Fachwerkhäuser stammen aus dem 16. und 17. Jahrhundert. Bei unserem Bummel durch die Altstadt sind wir fasziniert von den zahlreichen historischen Kirchen, dem Rathaus, dem Zeughaus und dem Schwedenspeicher, in dem sich ein bedeutendes Museum befindet. Am nächsten Tag weht uns eine frische Brise salzige Luft ins Gesicht. Wir nähern uns der Nordsee und radeln auf asphaltierten Straßen auf und neben dem Elbdeich bis nach Wischhafen. Im Kehdinger Land mit seinen Natur- und Vogelreservaten erreichen wir Neuhaus, wo ein Besuch im Natureum Niederelbe in der Nähe des Oste-Sperrwerks lohnt. Das Museumscafé betreibt Frau Zedlitz, auch Inhaberin des Bed & Breakfast-Hotels „Gut Hörne“ an der Oste. In Neuhaus können Sie Hochprozentiges in der Spirituosenfabrik Ulex probieren: Bei der Kirche 1. Wenn Sie die Oste überqueren, kommen Sie in die Wingst. Das bewaldete Kur- und Ausflugsziel im Cuxland ist eines der ruhigsten Gebiete



Foto: Geesthacht

Einladend zum Rasten: das Zollenspieker Fährhaus an der Oberelbe.

Deutschlands. Das genießen nicht nur Urlauber, sondern auch Wissenschaffler, die hier beim Hügel Deutscher Olymp das Magnetfeld der Erde messen. Bei kleinen Gästen ist die Wingst beliebt wegen des Streichelzoos.

Über Otterndorf geht's weiter nach Cuxhaven. Nach dem Rundgang durch das idyllisch gelegene Otterndorf mit seiner alten Lateinschule und den historischen Gebäuden schauen wir uns noch im Voß-Museum um, das dem Homer-Übersetzer und Dichter Johann-Heinrich Voß gewidmet ist.

Im Cuxhavener Hafen bei der Alten Liebe genießen wir die pralle Mai-sonne, während wir frische Krabben pulen und sie mit Genuss verzehren.

Von der Elbe an die Weser

Der Elbe-Radweg endet in Cuxhaven, wo Sie per Bahn (oder Schiff bis Hamburg) die Heimreise antreten können.

Möchten Sie weiterhin in Niedersachsen bleiben und sich Richtung Bremerhaven, Butjadingen und Ostfriesland bewegen, sollten Sie den Reisetag auf den Campingplätzen von Dorum oder Wremen beenden. Zum Schluss unserer Radtour erreichen wir Bremerhaven.

Hier ist der Besuch des Schifffahrts-museums ein Muss vor der Weiterreise über die Weser auf die Halbinsel Butjadingen, um sich dann über Ostfriesland auf den Heimweg zu machen.

www.cuxland.de



Radwandern im Cuxland.

Entdecken Sie die einzigartige Landschaft an der Küste.

Cuxland - Tourismus • 27470 Cuxhaven • Tel: 04721-59 96 17 • Fax: 04721-59 96 33

Flusslandschaft Elbe

Flusslandschaft Elbe – das ist die Urlaubsregion südlich von Hamburg entlang der Elbe. Die Landschaft am Fluss ist mitten ins Biosphärenreservat Niedersächsische Elbtalaue gebettet und bietet Natur pur.



Fotos: KV

Radeln stets im maritimen Umfeld – entlang der Flusslandschaft Elbe.

Tiere und Pflanzen, die andernorts selten geworden sind, finden hier beste Lebensbedingungen – ein Naturparadies für den Besucher. In der Flusslandschaft Elbe brüten fast 150 verschiedene Vogelarten wie Weiß- und Schwarzstorch, Kranich oder Seeadler. 1.300 Pflanzenarten, von denen circa 400 im Bestand als gefährdet gelten, tummeln sich hier zusammen mit mehr



Teilnehmer am „Elberadeltag“.

als 40 Fischarten in den zahlreichen Fließ- und Stillgewässern.

Schiffshebewerk Scharnebeck

Historische kleine Städte und Orte locken, wie zum Beispiel Bleckede, dessen Elbschloss bis zum Frühjahr 2011 um eine Aquarienlandschaft und eine Biberanlage erweitert wird: das Biosphaerium. Oder Scharnebeck mit seinem gigantischen Schiffshebewerk, bei dem die Besucher selbst einen Hebevorgang miterleben können. Oder Winsen mit seinen prächtigen Luhegärten, die sich ab April in ein buntes Blumenmeer verwandeln und mit zahlreichen Konzerten, Festen und anderen Veranstaltungen aufwarten.

Viele Radtouren

Wie geschaffen fürs Wandern und Radfahren ist diese Region und erholsam zugleich - durch blühende Rapsfelder, am Fluss entlang, mit Schafen auf Tuchfühlung: hier tanken Sie beim Radeln Energie auf. Die

Region ist Knotenpunkt für beliebte Fernradwege wie den Elbe-Radweg, die alte Salzstraße von Lüneburg bis nach Lübeck und den Mecklenburgischen Seenradweg. Weitere ausgeschilderte Routen wie der Ilmenauradweg und der Luheradweg eignen sich bestens für Wochenendtouren.

Der Ilmenauradweg

Der nördliche Abschnitt des Elbe-Radwegs verläuft zwischen Wittenberge und Cuxhaven und hat seine reizvollste Strecke zwischen Hitzacker und Lauenburg. Immer wieder eröffnen sich großartige Blicke auf den mächtigen Strom der Elbe, auf Störche im Landeanflug auf die saftigen Wiesen der Elbmarsch und Naturscheinungen wie die bewaldete Eiszeit-Wanderdüne in Stixe. Malerische Orte wie Stiepelse, Konau oder Bleckede laden zum Besichtigen und Verweilen ein. Der Ilmenauradweg führt auf 120 Kilometern von der Ilmenauquelle im südlichen Uelzen über die alte Salzstadt Lüneburg durch die Elbmarsch bis nach Hoopte am Elbdeich. Die Route ist als Naturerlebnisradweg ausgewiesen, mit kurzweilig gestalteten Informationstafeln, auf denen große und kleine Radler Auskunft erhalten über Eisvögel, Auwälder, Fischotter u.v.a.

Luheradweg

Mit 60 Kilometern Länge bietet der Luheradweg eine wunderbare Tages- oder Wochenendpartie. Er führt von der Quelle der Luhe in Bispingen quer durch die Lüneburger Heide bis nach Winsen. Hinter Winsen, auf dem Stöckter Deich, bietet sich ein phantastischer Blick auf die weite Flusslandschaft.

Weitere Informationen

Informationen und Unterkunftsverzeichnisse gibt es bei:

Flusslandschaft Elbe GmbH

Schlossstraße 10, 21354 Bleckede,
Tel.: 05852/95 19 88-0,
www.erlebnis-elbe.de;

Tourist Information Winsener Elbmarsch

Schlossplatz 11, 21423 Winsen (Luhe),
Tel.: 04171/66 80 75, www.winsen.de;

Verkehrsverein Scharnebeck e.V.

Marktplatz, 21379 Scharnebeck,
Tel.: 04136/907 21,
www.scharnebeck.de;

Samtgemeinde Dahlenburg

Am Markt 17, 21368 Dahlenburg,
Tel.: 05851/86 28,
www.dahlenburg.de;

ElbSchloss Bleckede

Schlossstraße 10, 21354 Bleckede,
Tel.: 05852/951 40,
www.elbschloss-bleckede.de;

Haus des Gastes

Am Markt 5, 19273 Neuhaus,
Tel.: 038841/207 47,
www.amt-neuhaus.de.

aktiv entspannen

flusslandschaft
elbe

Urlaub genießen in der Elbmarsch und Elbtalau -
südöstlich von Hamburg

Herzlich Willkommen in der Flusslandschaft Elbe

Sie erhalten das Urlaubsmagazin 2011 in unseren Touristinfos
oder bestellen es bei einem Besuch auf unserer Homepage:

www.erlebnis-elbe.de

Ihr Team der Flusslandschaft Elbe GmbH
Tel.: 05852 951988-0



The advertisement for Tazrad 2011 features a background of colorful, abstract scribbles in green, blue, and orange. A black silhouette of a cat is shown in a pouncing position on the right side. The text 'tazrad' is written in a bold, lowercase font, with '2011' and a white star icon below it. The main headline reads 'Wege entstehen dadurch, dass man sie fährt.' Below this, it says 'Starten Sie unabhängig und emissionsfrei in eine neue urbane Mobilität. Mit dem Rad, dem Fortbewegungsmittel der Zukunft.' The bottom section describes the bikes as solid and reliable, and provides the website 'www.taz.de/rad'. At the bottom, it mentions a cooperation with 'VELODEVILLE' and 'taz . die tageszeitung'.

Wege entstehen dadurch, dass man sie fährt.

Starten Sie unabhängig und emissionsfrei in
eine neue urbane Mobilität. Mit dem Rad, dem
Fortbewegungsmittel der Zukunft.

Die tazräder sind solide, langlebig und technisch
auf hohem Niveau. Bestellungen online und bei
unseren Exklusivhändlern. www.taz.de/rad

in Kooperation mit:

VELODEVILLE

taz . die tageszeitung

TOUREN IN HAMBURG

Durch den Hamburger Hafen

Aktuell entsteht die Hafenerlebnisroute und führt Hamburger und Besucher der Hansestadt per Rad kreuz und quer durch den Hamburger Hafen. Zwischen dem Leuchtturm Bunthäuser Spitze und der von Containern umringten Altenwerder Kirche gibt's Museen, Brücken und vor allem den quirligen Hafenerbetrieb zu erleben.



Fotos: Flyer Hafenerlebnisroute (HPA), Hamburg-mediaserver, Bruch/Hegeler

Die Hamburg Port Authority vertreibt eine Streckenkarte für Touren durch das gesamte Hafengebiet.

TOUREN IN HAMBURG

Die Hafenerlebnisroute ist so konzipiert, dass Fahrradausflügler selbst eine Tour individuell nach Ihren Wünschen gestalten können.

So entdecken Sie bei einem Tagesausflug oder auf Teiletappen die Vielfalt des Hamburger Hafens. Start und Ziel sind flexibel wählbar. Alle an den Hafen angrenzenden S-Bahn-Stationen



Die Hafenerlebnisroute ist so konzipiert, dass Fahrrad-Ausflügler sich selbst eine individuelle Tour zusammenstellen können.

sowie der Fähranleger Finkenwerder (Fähre zum anderen Elbufer, z.B. zu den Landungsbrücken) liegen unmittelbar an der Route.

Auf rund 45 Kilometern Radwegen erhalten Radler hier Einblicke in die Containerverladung, überqueren eindrucksvolle Brückenbauwerke aus den verschiedenen Jahrhunderten,



„StadtRad“ vermietet die roten Fahrräder an vielen Stationen.



Leihfahrräder in Hamburg

Mehr als tausend schnittige rote Räder stellt das Hamburger Fahrradleihsystem **StadtRad** zur Verfügung. Die Leihräder können spontan an allen Stationen ausgeliehen und auch andernorts wieder zurückgegeben werden. Die erste halbe Stunde StadtRad ist kostenlos. Danach fällt eine Leihgebühr von zunächst vier Cent pro Minute an und ab der 61. Minute von acht Cent. Somit kann man für 1,20 Euro eine ganze Stunde unterwegs sein. HVV-Jahreskarteninhaber und BahnCard-Kunden zahlen drei bzw. sechs Cent je Minute. Der Höchstpreis pro Tag beträgt 12 Euro. Wer zum ersten Mal ein StadtRad ausleiht, muss sich vorab im Internet, telefonisch oder direkt am Entleihterminal an der Station für 5 Euro einmalig registrieren - danach kann sofort losgeradelt werden: Nutzer identifizieren sich anhand EC- oder Kreditkarte am Entleihterminal einer Station und erhalten dann den entsprechenden Öffnungscode für ihr Rad, den sie im Display des Fahrradschlosses eingeben, das sich daraufhin öffnet.

Eine Übersicht über alle Stationen gibts auf www.stadtradhamburg.de oder per Tel.: 040/822 18 81 00.

Besitzern eines iPhones zeigt die App „Call a bike“ dank GPS die nächste Leihstation an.

Das Fahrradverleihsystem **nextbike** bietet 250 Fahrräder an knapp 30 Stationen im Stadtgebiet.

Der Verleihpreis beträgt 1 Euro für die erste Stunde und ab der fünften Stunde 8 Euro für volle 24 Stunden: Info: www.nextbike.de.

Info und weitere Touren unter: www.hamburg-tourism.de und www.hamburg.de/fahrrad.

Informationsmaterial für die Hafenerlebnisroute

Der Flyer mit Karte und Strecken kann kostenlos bestellt oder heruntergeladen werden, unter Tel.: 040/428 47-0, www.hamburg-port-authority.de und ist auch an den Tourist-Informationstellen erhältlich.

TOUREN IN HAMBURG

Zwischen Alster und Elbe

Die Großstadt Hamburg können Touristen per Rad erfahren. Aber auch „eingeborenen“ Hanseaten bietet die Elbmetropole viele schöne Strecken entlang Alster und Elbe.

Der Charme Hamburgs wird bestimmt durch die Flussläufe von Alster und Elbe. Beide Flüsse bieten wunderbare Fahrradstrecken entlang ihrer Uferwege. Außen- und Binnen-Alster können umradelt werden, ein schöner Weg führt rundherum, den man sich streckenweise allerdings mit Spaziergängern, Joggern und Skatern teilen muss. Und Achtung, gerne benutzen Hundebesitzer die Alsterwege- und weisen zum Gassigehen für ihre Vierbeiner.



Entlang der Alster

Dem Alsterlauf kann man per Fahrrad bis weit in den Norden der Stadt folgen. Die Tour beginnt in der City und führt erst vorbei an der Binnenalster, dann an der Außenalster entlang, wobei die zu befahrende Seite der Alster nach Sonnenstand oder Lust und Laune entschieden werden kann.



Die Alster und ihre Oberläufe sind per Fahrrad zu entdecken.



Fotos: Metropolregion Hamburg

Immer durchs Grüne: Der Alsterlauf führt von der City nach Duvenstedt.

Am Nordzipfel der Alster heißt die zu befolgende Straße Leinpfad, später fährt man auf dem Alsterwanderweg. Dem Alsterlauf folgend werden die Stadtteile Winterhude, der Stadtpark und die Orte Ohlstedt, Fuhlsbüttel, Poppenbüttel und später Ohlstedt durchquert. Die Länge der Tour bestimmen Sie selbst – jederzeit ist eine U- oder S-Bahnstation erreichbar, um den Rückweg in die Innenstadt abzukürzen.

Vier- und Marschlande

Die Tour führt im Rundkurs von der S-Bahnstation Bergedorf über Zöllenspieker an der Oberelbe und zurück. Am Bergedorfer Schloss geht es Richtung Süden über den Curslack Neuen Deich nach Curslack mit der sehenswerten Sankt-Johannis-Kirche, über den Curslack Heerweg, den Neuengammer Hausdeich, bis die Elbe erreicht ist. Direkt am Elbufer erreichen Sie das „Zöllenspieker Fährhaus“, wo das

TOUREN IN HAMBURG

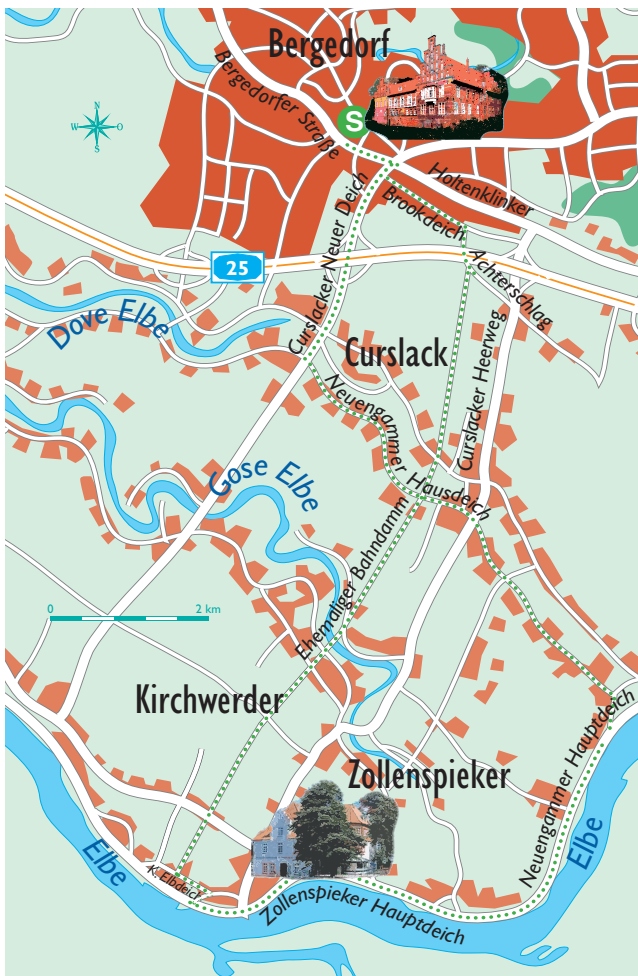


Einkehren lohnt. Das Restaurant mit gehobener Küche hat einen Bier- und Kaffeegarten mit Elbblick, wo man sich auch in Fahrrad- Wander- oder Motorrad-Bekleidung sehen lassen kann. Nach der Rast geht es weiter über den Kirchwerder Elbdeich. Kurz vor „Auf dem Alten Stützbrack“ wird rechts auf einen ehemaligen Bahndamm eingebogen.

Nach der A25-Brücke geht es links auf dem Brookdeich und zurück bis Bergedorf.



Das Elbufer kann hier gewechselt werden – Hoopte: ein lohnendes Ausflugsziel für Radler und Biker.



Durch die Metropolregion

Die Metropolregion Hamburg hat zahlreiche Familien-Touren für Hamburger und Besucher zusammengestellt: von Cuxland bis Wendland, von Lüneburg bis Dithmarschen.

Hier werden neben Streckenangaben auch alle wichtigen Tour-Punkte für kleine Mitfahrer, gastronomische Einrichtungen und, wenn vorhanden, auch Fahrradleihmöglichkeiten aufgeführt. Sogar GPS-Daten und Kartenansichten sind verzeichnet.

Ein Rundum-sorglos-Paket: Die ausgearbeiteten Touren finden Sie unter metropolregion.hamburg.de/familienradtouren.

Südlich der Elbe

Fahrradkarten für den Landkreis Harburg und Infomaterial für den Gemeindeverbund Seevetal erhalten Sie bei: Gemeinde Seevetal, Postfach 1161, 21206 Seevetal, Tel.: 04105/550, www.seevetal.de.

Sachsenwald

Unternehmen Sie einmal eine Radtour nach Aumühle-Friedrichsruh im Sachsenwald. Ihr Ziel sollte hier die Otto-von-Bismarck-Stiftung sein und der daran angeschlossene Garten der Schmetterlinge. „Fliegende Juwelen“ erwarten Sie im Tropenhaus und im fernöstlich inspirierten „Singenden Wassergarten“ zwischen 20. März und Ende Oktober.

Infos: Garten der Schmetterlinge Friedrichsruh, Am Schlossteich, 21521 Friedrichsruh, Tel.: 04104/60 37, www.sachsenwald.de.

In die Marsch

Klövensteen-Wedel-Elbe: Eine Rundtour von der Geest in die Marsch beschreibt neben vielen anderen interessanten Touren in Hamburgs Umland der Verein Tourismus in der Marsch e.V., Oberrecht 7b, 25436 Neuendeich, Tel.: 04122/90 14 60.

TOUREN IN HAMBURG



Der Elbwanderweg führt von Ottensen über Teufelsbrück bis nach Blankenese immer am Wasser entlang.

Elbwanderweg

Der Elbwanderweg trägt seinen Namen zurecht, ist er doch streckenweise so schmal, dass er an sonnigen Tagen den Tausenden von Spaziergängern vorbehalten bleiben sollte. Daher ist der Weg durch das alte Lotsendorf Oevelgönne nur Schiebestrecke.

Trotzdem ist der Elbwanderweg Teil der North Sea Cycle Route. Los geht's an den Landungsbrücken Richtung

Westen, immer ganz nah am Ufer der Elbe entlang. Große Containerfrachter, aber auch flinke Barkassen begleiten den Radwanderer.

Über den Fischmarkt geht es zum Museumshafen Oevelgönne, wo zahlreiche Ausflugslokale zu einer Rast mit Elbblick einladen.

Oevelgönne bis Blankenese

Nach der Durchquerung des idyllischen ehemaligen Lotsendorfes Oevelgönne wird der Weg wieder

breiter. An einem großen Findling am Elbstrand vorbei führt die Tour weiter nach Teufelsbrück und von dort bis Blankenese, wo der Uferweg zum Teil wieder sehr schmal und belebt ist.

Entlang der Strecke kann jederzeit auf eine Fähre umgestiegen und das andere Elbufer besucht oder per Schiff der Rückweg angetreten werden, um die Tour zu verkürzen oder abwechslungsreicher zu gestalten. Fähranläger sind: Landungsbrücken, Neumühlen (Oevelgönne), Teufelsbrück und Blankenese.

Von den ersten Stationen gibt es eine Verbindung auf die Südseite der Elbe nach Finkenwerder, eine Halbinsel, deren Umrundung eine eigene abwechslungsreiche Fahrradtour darstellt. Und von Blankenese aus geht eine Fähre hinüber ins Alte Land, das Obstanbaugebiet in Hamburgs Südwesten.

Undine Schaper

Fotos: Metropolregion Hamburg, Landhaus Scherrer



Der Museumshafen Oevelgönne lädt zu einer Rast mit Hafenblick.

TOUREN IN HAMBURG



Weitere Informationen

DB-Mietfahrräder in Hamburg

Die Deutsche Bahn weitet ihr Leihfahrräder-Angebot aus. So können nun in Hamburg die roten Mietfahrräder auch am Hamburger Hauptbahnhof (Ausgang Kirchenallee) sowie an den Bahnhöfen Hamburg-Altona und Dammtor ausgeliehen werden.

Karten- und Tourenmaterial

„Meine schönste Fahrradtour“ in und um Hamburg, ca. 13 Euro: www.shop.abendblatt.de. In der Bielefelder Verlagsanstalt erschien: „Die schönsten Radtouren rund um Hamburg“ von Hans-Jürgen Fuß, ca 13 Euro. Der „Falk-Stadtplan Hamburg“ mit Umgebungskarte umfasst nahezu alle in und außerhalb Hamburgs befindlichen Bike-Reviere und einen U- und S-Bahn-Plan.

ADFC Hamburg

Der ADFC gibt eine „Regionalkarte Hamburg und Umgebung“ mit Radwegen und Routenvorschlägen heraus. Preis ca. 7 Euro, erhältlich bei: ADFC-Hamburg, Tel.: 040/39 39 33, Wandsbeker Marktstraße 18, 22041 Hamburg, adfc-hh@t-online.de oder www.hamburg.adfc.de.

Außerdem hat der ADFC eine Fahrradkarte für Hamburg erstellt, die ein Netz von gut nutzbaren Strecken durch die Stadtteile nördlich der Elbe aufzeigt.

Der „ADFC-Radatlas Hamburg“ zeigt vollständige Stadtpläne und Fahrradstrecken in der City. Das 194 Seiten starke Buch kostet ca. 14 Euro: www.hamburg.adfc.de.



Das kleine Bistro mit Himmel...

... ist immer einen Abstecher wert, um sich mit leckeren Kleinigkeiten für den Weg zu stärken! Wir freuen uns auf Sie an der Ecke Elbchaussee und Hohenzollernring.

www.bistro-oe1.de

Täglich von 12 - 24 Uhr durchgehend geöffnet.
Bistro Ö1 · Hohenzollernring 1 · 22763 Hamburg
Tel.: 040.88 30 700 10



Verdiente Rast an der Elbchaussee im Ö1 oder der Terrasse.



LÜNEBURGER HEIDE

Immer durch die Heide – die Erlebnistour

Die Lüneburger Heide am südlichen Stadtrand Hamburgs bietet zahlreiche landschaftlich wunderschöne und mit vielen Sehenswürdigkeiten gespickte Tourmöglichkeiten.



Fotos: Schneeverdingen, Lüneburger Heide

Ein ganz besonderes Ausflugsziel ist die von Anfang August bis Mitte September rosafarben blühende Heide.

Im Sinne des Naturschutzes wurden möglichst vorhandene Wege benutzt, die einzeln und witterungsabhängig etwas schwieriger zu befahren sein können. Dies gilt insbesondere für die landschaftlich schöne Route durch das Naturschutzgebiet Lüneburger Heide rund um den Wilseder Berg. Wir empfehlen daher für die Tour ein robustes Tourenrad, MTB oder Trekking-Rad.

Tier- und Erlebnisparks

Familienfreundliche Rundkurse, circa 125 Kilometer, die mit Stichverbindungen auch das Erreichen von abseits der Rundkurse liegenden Zielen ermöglicht (Anbindung

von kleinen Erlebnisparks und Tierparks). Die Route verläuft meist abseits der stark befahrenen Straßen, auf Wirtschaftswegen sowie gut befahrbaren naturbelassenen Sand- und Waldböden.

Heide erleben

Los geht's in Schneeverdingen, wo Sie im Heidegarten rund 130 verschiedene Heidesorten und über 120.000 Pflanzen bewundern können. Oder Sie besuchen am Schafstall im Landschaftsschutzgebiet Höpen den Schäfer beim Aus- und Eintrieb seiner Herde. Ein tolles Fotomotiv bietet sich, wenn sich rund 200 Muttertiere, Ziegen, ein Esel und die Hüte-

hunde in Bewegung setzen. Vom Startpunkt aus geht es ins Naturschutzgebiet Lüneburger Heide in Richtung Wilsede. Der Wilseder Berg zählt neben dem „Totengrund“ zu den bekanntesten Landschaftsteilen der Lüneburger Heide. Er ist eines der ersten Grundstücke des heutigen Naturschutzgebietes Lüneburger Heide, das der bekannte Heidepastor Wilhelm Bode aus Egestorf für den Verein Naturschutzpark (VNP) im Jahre 1901 erwarb.

In Undeloh ist das Heide-Erlebnis-Zentrum ein guter Tipp. Von Undeloh führt Sie die Heide-Erlebnis-Tour nach Hanstedt, wo im Ortsteil Nindorf tierisches Erlebnis auf Sie war-

LÜNEBURGER HEIDE

tet - der Wildpark Lüneburger Heide. Von Hanstedt aus geht es weiter über Egestorf, Eyendorf und Oldendorf (Luhe) nach Amelinghausen, wobei Sie in Egestorf noch einen Zwischenstopp einplanen sollten, denn hier dürfen sich Ihre Füße auf ein kleines Abenteuer im Barfußpark freuen. In Amelinghausen können Sie im Hochseilgarten „maxwood parcs“ Kletterspaß in den Baumkronen am Lopausee erleben. Direkt neben dem Hochseilgarten lockt rund um den Lopausee ein Familien-Erlebnisweg. Hier können Groß und Klein an verschiedenen Stationen auf spielerische Weise mehr über die Natur erfahren. Wieder festen Boden unter den Füßen, bzw. Rädern, führt die Tour über Soderstorf nach Bispingen. Einige Kilometer vor Bispingen lohnt sich ein Abstecher in das Greifvogelgehege Bispingen, wo Sie die Flugkünste heimischer Greifvögel in ihrer natürlichen Umgebung beobachten können. Auch der Waldspielplatz Luhegrund bei Bispingen, auf dem sich die Kleinen so richtig austoben können, bietet sich für eine ausgiebige Radpause an. Ab Bispingen liegen nun wieder das Naturschutzgebiet Lüneburger Heide und die Heidegebiete der Osterheide bei Schneverdingen vor Ihnen. Bevor Sie an Ihrem Ausgangspunkt ankommen, sollten Sie sich allerdings noch das Pietzmoor vor den Toren Schneverdingens ansehen. Das geheimnisvolle Hochmoor lädt Sie auf einen gemütlichen Spaziergang über Bohlenstege ein.



Etappenempfehlung:

Genießer-Tour: 4 Tagesetappen à 31 Kilometer;
Sportler-Tour: 2 Tagesetappen à 62 Kilometer.

Info: Schneverdingen Touristik, Rathauspassage 18,
29640 Schneverdingen, Tel.: 05193/938 14.
www.schneverdingen-touristik.de,
www.erlebnisswelt-lueneburger-heide.de,
www.naturpark-lueneburger-heide.de,
www.lueneburger-heide.de.

Tourvorschläge:

Lüneburger Heide Rundweg (912 Kilometer):
www.deutschlandtourismus.de/radfahren/05_route12.html.
Ab Lüneburg Radeln an der Ilmenau:
www.samtgemeinde-ilmenau.de.
Ab Lüneburg Alte Salzstraße (94 km) www.lüneburg.de.
Ab Schneverdingen Spitzbubenweg (30 km)
www.schneverdingen.de.
Ab Bispingen Kleine Heidetur (26 km)
www.lueneburger-heide-attraktionen.de.
Ab Walsrode Rundtour zum Vogelpark (38 km)
<http://touristik.visselhoevede.de/tour1.htm>.
Sittensen: Von Bremen nach Hamburg: www.sittensen.de.
Weitere Touren unter: www.landundmeer.de.



Die Tour im Süden von Hamburg führt von Schneverdingen über Wilsede, Undeloh, Hanstedt, Egestorf, Oldendorf/Lohe, Amelinghausen, Soderstorf, Bispingen und zurück nach Schneverdingen – circa 125 Kilometer, zum Teil in kleineren Schleifen befahrbar, je nach Lust der Teilnehmer.

Luftkurort
Schneverdingen
...mehr als Lüneburger Heide

**Radfahren, Wandern,
Walken und Reiten
im Herzen der Lüneburger Heide
– was gibt es Schöneres?**

Wir freuen uns auf Sie!
Schneverdingen Touristik
Telefon: 05193 93-800
touristik@schneverdingen.de
www.schneverdingen-touristik.de

Der Deister

Zahlreiche Fahrradtouren und Wanderrouten bietet die Urlaubsregion rund um Hannover. Der Deister, 30 Kilometer südwestlich der Landeshauptstadt, ist ein wahres Radlerparadies.



Alle Fotos: HM

Nur 30 Kilometer südwestlich von Hannover liegt das grünbewaldete Radlerparadies, der Deister.

Erholen und Erleben

Rund 30 Kilometer südwestlich der niedersächsischen Landeshauptstadt Hannover liegt ein grünes Paradies: der Deister. Vogelgezwitscher, Blätterrauschen, verwunschene Pfade – auf bis zu 450 Meter Höhe erwarten Sie vielfältige Erlebnisse zwischen Natur und Kultur.

Immer wieder schweift der Blick über die Weiten des Calenberger Landes oder ins Weserbergland hinein, immer wieder verlocken malerische Plätze zum Picknick und rustikale Gaststätten zur Einkehr. Schon der Weg ist hier ein lohnendes Ziel, das Wanderer, Spaziergänger und Radfahrer rund ums Jahr zum Beispiel auf dem Wegenetz des Deisterkreises für sich entdecken.

Die Teilstrecken dieses rund 100 Kilometer langen Rundwegs lassen sich individuell kombinieren. Durch die historischen Schätze am Wegesrand steigt der Erlebniswert im und um den Deister nach Belieben. Imposante Rittergüter, wunderschöne Dorfkirchen und Fachwerkhäuser sind Zeugnisse vergangener Jahrhunderte. Prächtige Parkanlagen, interessante Museen, zahlreiche Wasser- und Windmühlen sowie die Bauten der Weserrenaissance werden hier zu Höhepunkten für die ganze Familie.

Barsinghausen und Wennigsen sind bekannt für ihre kulturhistorisch bedeutsamen Klöster. Und nicht zuletzt sorgen die Spuren des Steinkohlebergbaus für informative Abwechslung.

Die Gemeinde Wennigsen (Deister), mit ihren acht Ortsteilen am Fuße des Deisternordhangs gelegen, grenzt an das regionale Radwegenetz des Grünen Rings. Mit dem Grünen Faden und der Grünen Kette stehen weitere markierte Touren mit reizvollen Zielen zur Auswahl.

Auf dem Grünen Faden, er beginnt am Kloster und endet an der oberen Mühle, dem heutigen Heimatmuseum, lernen Sie die Sehenswürdigkeiten der Gemeinde Wennigsen (Deister) kennen. Auf der Grünen Kette steigen Sie am besten auf das Fahrrad um. Der Basisring der Grünen Kette ist ca. 30 Kilometer lang und lässt sich durch Schleifen durch die acht Ortschaften von Wennigsen (Deister) auf rund 36 Kilometer verlängern. Wer weiterradeln möchte,

HANNOVER / STEINHUDER MEER

kann zusätzlich den Gehrdenener und Süllberg/Vörrier Berg umrunden. Dann stehen 64 Kilometer auf dem Tacho. Wander- und Radwanderkarten erhalten Sie in allen Tourist-Informationen rund um den Deister: www.deister.de.

Hannover erfahren

Auf abwechslungsreichen Routen können Sie Hannover „erfahren“.

Route 1: Maschsee-Route zum Park der Sinne. Diese 7,6 Kilometer lange Route führt vom Ernst-August-Denkmal am Hauptbahnhof Hannover entlang des Maschsees bis zum Messe- und ehemaligen EXPO-Gelände und zum Park der Sinne.

Route 2: Herrenhausen-Route: 7,5 Kilometer lang ist diese Route vom Hauptbahnhof im Zentrum der Stadt entlang der herrlichen Herrenhäuser Gärten, einer der großen Besucherattraktionen Hannovers, bis nach Stöcken zum VW-Werk.

Route 3: Mittellandkanal-Route: Auf rund 22 Kilometern entlang der bedeutendsten und verkehrsreichsten Wasserstraße Niedersachsens zu imposanten Bauwerken wie der Flutbrücke in Garbsen oder der Hindenburgschleuse in Anderten.

Route 4: Eilenriede-Route: Auf elf Kilometern führt diese Tour vom Südufer des Maschsees durch den Stadtwald, die Eilenriede. Am Tiergarten vorbei geht es bis zur Hindenburgschleuse.



Für diese und weitere Routen sind Falkarten in der Tourist Information erhältlich: Hannover Marketing und Tourismus GmbH, Ernst-August-Platz 8, 30159 Hannover, Tel.: 0511/123 45-11, www.hannover.de – und dort Suchbegriff „Fahrrad“ eingeben.



Das Steinhuder Meer ist ideal für die Erholung der ganzen Familie

Rund um das Steinhuder Meer

Die Landschaft um das Steinhuder Meer ist ungewöhnlich vielfältig mit Wäldern, Mooren, Heide und eiszeitliche Wanderdünen. Kulturschätze aus der Vergangenheit laden zur Besichtigung, romantische Plätze zum erholsamen Picknick.

Der Rundwanderweg

Der 34 Kilometer lange und hervorragend ausgebaute Rundwanderweg ums Steinhuder Meer ist als Wander- und Radweg angelegt. Und bietet zahlreiche reizvolle Stationen: Die Naturwelt des Moorgartens Hagenburg, die Eiszeitzeugen im Findlingsgarten Hagenburg, das Vogelbiotop mit Erlebnispfad in Winzlar, das Brut- und Rastgebiet Meerbruch und das Naturschutzgebiet „Ostufer Steinhuder Meer“. Neben dem beliebten Rundwanderweg lässt sich die Urlaubsregion Steinhuder Meer auf 14 weiteren Wanderwegen erkunden.

Pilgerweg von Kloster zu Kloster

Auf dem Pilgerweg zwischen den Klöstern Mariensee und Loccum pilgern Sie durch Wälder und Wiesen, durch attraktive Gegenden des Steinhuder Meeres. Für die rund 80 Kilometer sind etwa vier Tage vorgesehen, jedoch lässt sich die Route auch

in kürzere Abschnitte teilen. Gruppen können die Möglichkeit klösterlicher, geistlicher Begleitung nutzen.

Mit dem Fahrrad unterwegs

Über die Vielzahl von Kurztrips und ausgedehnten Themenrouten von 10 bis 60 Kilometern Länge geben die Tourist-Infos gern Auskünfte. Hier ein paar Beispiele: Auf der Mühlenroute (45 km) liegen jahrhundert alte Mühlen jeglicher Bauart. An Mühlen- und Backtagen kann die alte Handwerkskunst des Müllers bei Kaffee und Kuchen begutachtet werden. Auf der Moorroute (50 km) lernen Sie auf einer Tagestour den sagenumwobenen Landschaftsraum rund um das Tote Moor kennen, das größte Moorgebiet innerhalb des Naturparks Steinhuder Meer. Auf der Dino-Tour (26,2 km) erleben Sie die schönsten Orte der Umgebung, das Dinosaurier-Freilicht-Museum in Münchehagen, die königlichen Kuranlagen Bad Rehburg, die schwimmenden Wiesen in Winzlar, das Heimatmuseum und das Kloster Loccum.

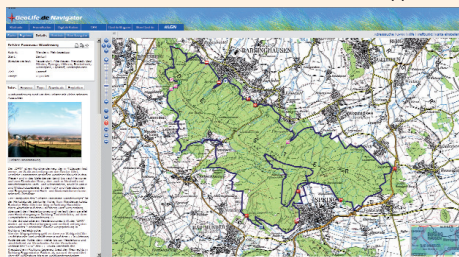
Nähere Informationen zum Pilgern und Radeln: Tourist-Info Steinhuder Meerstraße 2, 31515 Wunstorf-Steinhuder, Tel.: 05033/950 10, www.steinhuder-meer.de.

NIEDERSACHSEN

1000 Touren auf interaktiven amtlichen Karten und Luftbildern

Das Freizeitportal GeoLife.de bietet neue Möglichkeiten für Freizeitaktive in Niedersachsen.

Jetzt können Wanderer und Radwanderer dank Internet und Global Positioning System (GPS) am heimischen PC Touren aus dem Internet herunterladen, auf einen GPS-Empfänger laden und anschließend im Gelände perfekt navigieren. GeoLife.de hat sich als die beliebteste amtliche Adresse für Freizeitaktive in Niedersachsen etabliert. Es präsentiert rund 1000 Wander-, Rad- und Reittouren, verknüpft mit den Inhalten der LGN-Freizeitkarten und den Geobasisdaten der LGN. Das Kartenangebot reicht von der Übersichtskarte, allen amtlichen topographischen Karten, Straßenkarten, Grundstückskarten und Luftbildern bis hin zu Zeitreisen auf historischen Karten von 1877. Ein besonderes Highlight ist die Einblendung der interaktiven Haltestellen von Bussen und Bahnen (ÖPNV). Für Einsteiger in die digitale Kartenwelt gut geeignet ist die Karten-DVD „Top50 Niedersachsen/Bremen“. Mit ihrer Hilfe können die Tourentipps aus www.geolife.de als sogenannte Overlays aus dem Internet auf den eigenen Computer heruntergeladen werden.



Dort kann die Tour auf Karten verschiedener Maßstäbe dargestellt und ausgedruckt, als Höhenprofil angezeigt oder sogar dreidimensional betrachtet werden. Überdies können Entfernungen und Flächen gemessen sowie eigene Karten mit eigenen Routen erstellt und ausgedruckt werden. Weiteres auf: www.geolife.de.



Radkarten „Hannover erfahren“ Bei uns erhältlich!

HANNOVER



Komplettes Set 2,50 €
Einzelkarte 0,50 €

Tourist Information

Bei uns erhalten Sie u. a. Informationen, Tickets für Stadttouren und Veranstaltungen, die HannoverCard und Souvenirs.

Tourist Information | Ernst-August-Platz 8
Tel.: +49 (0) 511 / 12345-111
E-Mail: info@hannover-tourismus.de
Internet: www.hannover.de

Hotels

Gern reservieren wir Ihr Hotel- oder Privatzimmer in und um Hannover.
Tel.: +49 (0) 511 / 12345-555
E-Mail: hotels@hannover-tourismus.de
Internet: www.hannover.de/hotels

www.radfahren-in-hannover.de



Die Gemeinde Seevetal hat durch ihre reizvolle Landschaft zwischen Elbe & Heide am Südrand Hamburgs ein großes Freizeitangebot, wie z.B. Segeln, Golf, Tennis, Reiten, Angeln, Wassersport und vieles

mehr. Die einzelnen Gemeindeteile laden durch ihre Sehenswürdigkeiten wie die Stiftskirche in Ramelsloh oder die Feldsteinkirche in Hittfeld auch zum bummeln, einkaufen und verweilen ein. Auch das gut ausgebaute Rad- und Wanderwegenetz zieht viele Besucher an.

Nähere Informationen erhalten Sie bei der Gemeinde: Seevetal, Kirchstr. 11,
21218 Seevetal-Hittfeld
Tel.: 04105/55-291 oder Fax.: 55-290.
Nutzen Sie auch unser Angebot
im Internet: www.seevetal.de

GEMEINDE
SEEVETAL
-DER BÜRGERMEISTER-

Mühlenroute

Wasser-, Wind- und Motormühlen führen im Landkreis Rotenburg (Wümme) in längst vergangene Zeiten und sind Bestandteil der Niedersächsischen Mühlenstraße mit mehr als 170 historischen Mühlen.

Viele der geschichtsträchtigen Bauwerke im Landkreis Rotenburg (Wümme) wurden mit großem Engagement wieder zum Leben erweckt und erinnern heute an Vergangenes. Wunderschön gelegen, laden sie vielerorts zum Träu-



Foto: www.windmuehlen-dampflokmotiven.de

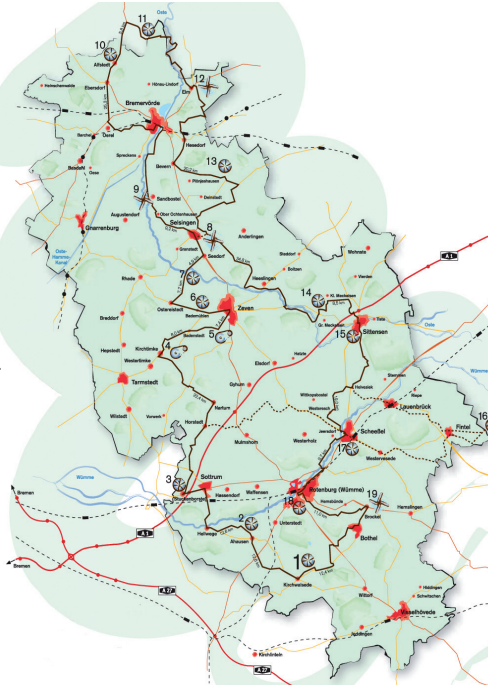
Windmühle Brockel in Rotenburg.

men und Verweilen ein. 21 der historischen Mühlen in der Region zwischen Elbe und Weser können Sie auf der Mühlenroute in einem Rundkurs von 250 Kilometern erradeln. Von Bremervörde verläuft die Route über Hollen, Malstedt, Sittensen, Scheeßel, Rotenburg, Bothel, Kirchwalsede, Sottrum, Zeven und Selsingen wieder zurück nach Bremervörde. Die Gesamtroute gliedert sich in eine Nordroute (rund 90 Kilometer), eine Mittelroute (rund 102 Kilometer) und eine Südroute (rund 88 Kilometer). Lohnenswert ist der Abstecher nach Eggersmühlen; dadurch verlängert sich die Radtour um 42 Kilometer. Ob als Mehrtagestour oder als Tagestour auf einer Teilstrecke – die Mühlenroute bietet jedem eine

individuelle Gestaltungsmöglichkeit.

Hervorragend eignet sich die Route auch für Familien. Die wenig befahrenen Straßen und Radwege der Route, die größtenteils asphaltiert sind, sind fahrradfreundlich, Steigungen selten. Im Landkreis Rotenburg (Wümme) finden Radfahrer ein 1.800 Kilometer weites Radwegenetz vor, das nach ADFC-Kriterien ausgeschildert ist.

So weisen Ihnen auch auf der gesamten Mühlenroute grün-weiße Hauptwegweiser mit Orts- und Kilometerangaben an Kreuzungen den Weg. Das Logo eines roten Mühlrads symbolisiert die Mühlenroute und ist in diese Beschilderung integriert. Zwischenwegweiser mit Richtungspfeilen ergänzen die lückenlose Ausschilderung.



Der Prospekt „Die Mühlenroute per Rad entdecken“ präsentiert neben der Route die einzelnen Mühlen mit ihren Ansprechpartnern.

Die detaillierte Streckenführung ist in der Radwanderkarte des Landkreises Rotenburg (Wümme) aufgeführt (ca. 5 Euro).

Wenn Sie mehrere Tage ohne Gepäck radeln möchten, finden Sie Pauschalarrangements rund um die Mühlenroute in dem Prospekt „Rad-Pauschalen“. Das Prospekt- und Kartenmaterial sowie weitere Informationen sind erhältlich beim Touristikverband Landkreis Rotenburg, Am Pferdemarkt 1, 27356 Rotenburg (Wümme), Tel.: 04261 / 81 96-0, www.tourow.de. Unter www.geolife.de können Sie ergänzend verschiedene Services rund um die Mühlenroute nutzen und sich die erforderlichen Informationen für Ihr GPS-Gerät herunterladen (siehe Text linke Seite).

Am Pfingstmontag ist „Deutscher Mühlentag“: Die Mühlen öffnen für Besucher. Viele Sonderveranstaltungen, Ausstellungen, Back- und Mahlvorfürhungen werden angeboten. Jeden 2. Sonntag im September findet der Tag des offenen Denkmals statt: Historik, Tradition, Information und Bewirtung an den Mühlenstandorten.

Ergänzende Informationen zur Mühlenroute: www.muehlenroute.de.

BREMEN & UMLAND

Bremen per Rad entdecken

Die Hansestadt Bremen an der Weser und ihr grünes Umland – umzu, wie man hier sagt – bieten zahlreiche schöne Ausflugsstrecken für Freizeitradler und Fern-Radwanderer.



Das Bremer Rathaus ist UNESCO-Weltkulturerbe. Während einer Stadtrundfahrt kann es besichtigt werden.

Beim „Grünen Ring Region Bremen“ handelt es sich um ein 800 Kilometer langes Radwegenetz, das sich in einem Umkreis von etwa 30 Kilometern um die Bremer Innenstadt erstreckt. Als Ausgangspunkt bietet sich die vielfältige Hansestadt mit ihren zahlreichen Freizeitattraktionen und Übernachtungsmöglichkeiten idealerweise an. In einer Stadt, in der die höchste natürliche Erhebung (der Domberg) gerade mal 13 Meter ausmacht, lohnt es sich eben, auf den Drahtesel umzusteigen. Denn Bremen besitzt unter den deutschen Großstädten die meisten Fahrradwege. Mit Bremen

als Startpunkt führen die Ringwege des Grünen Rings durch die Bremer Schweiz, die Wesermarsch, den Naturpark Wildeshauser Geest und das Teufelsmoor – ein Radgenuss für Kurz-, Tages- oder auch Mehrtages-touren.

Der Bremer Stadtweg (8 bzw. 30 km)

Für die Touristen der Hansestadt Bremen erschließen sich seit Frühjahr 2005 wahlweise auf einer acht oder 30 Kilometer langen Route die wichtigsten Sehenswürdigkeiten. Ob große oder kleine Tour, erster Anlaufpunkt ist die historische Innenstadt

mit dem UNESCO-Weltkulturerbe-Ensemble Rathaus und Roland auf einem der schönsten Marktplätze



Jährlich im Januar: das internationale 6-Tage-Rennen mit großem Indoor-Volksfest in Bremen.

BREMEN & UMLAND

Fotos: BTZ, Weserradweg



Am Wasser: Maritimes Flair finden Bremen-Besucher an der Schlachte.

Deutschlands. Auch die Stadtmusikanten und prachtvolle Bürgerhäuser gilt es zu bewundern. Auf der großen Tour wird noch eine Menge mehr geboten: Bremer Villen, der Rhododendrenpark mit dem grünen Science Center „botanika“, das Universitätsgelände mit seinen Wahrzeichen Fallturm und Universum Science Center sowie abschließend Bürgerpark und Messegelände.

Blocklander Route (28 km)

Vom Bremer Hauptbahnhof geht es durch Bürgerpark und Stadtwald ins grüne Blockland, dessen Name auf geometrisch angelegte Gräben zurückgeht, die von holländischen Siedlern im 12. Jahrhundert angelegt wurden. Weiter geht es am Wümmedeich, entlang den Mäandern des Flusses, vorbei an vielen reetgedeckten Bauernhöfen.

An der Lesum (25 km)

Die Tour schließt sich an die Blocklander Route an. Vom Wümmedeich wechselt der Weg ans Steilufer der Lesum. Besonders schön: Knoop's Park mit den angrenzenden romantischen Villen alter Bremer Kaufmannsfamilien. Alternativ kann man am Lesum-Sperrwerk wenden oder die Fahrt bis nach Vegesack fortsetzen.

Rund ums Werderland (12 km)

Das Naherholungsgebiet Werderland zwischen Wilhelm-Kaisen-Brücke und Hemelinger Hafen ist schnell erreicht. Badeliebhaber erholen sich am Werdersee, Naturliebhaber erkunden das Naturschutzgebiet „Neue Weser“. Drei große Inseln in einem malerischen See sind die Heimat zahlloser Wasservögel. Am Weserwehr lässt sich das Schleusen großer Binnenschiffe beobachten.

Geführte Bremen-Radtouren
Geführte Radtouren bietet die Bremer Touristik-Zentrale (BTZ) an:
Findorfstr. 105, 28215 Bremen,
Tel.: 01805/10 10 30,
www.bremen-tourismus.de.
Und: www.adfc-bremen.de.

Wikinger-Radreisen



Das Reisebüro Wikinger ist auf Radreisen spezialisiert und bietet zahlreiche Norddeutschlandtouren an, darunter Gruppenreisen – mit maximal 18 Teilnehmern – und Individualreisen durch Ostfriesland, entlang dem Weserradweg, Inselhopping über die Nordfriesischen Inseln, aber auch an der Ostsee, auf dem Mecklenburgischen Seenradweg oder an der Seenplatte.

Als spezialisiertes Rad- und Wanderreisebüro vertritt Wikinger auch Radkarten von BikeLine und kann bei verschiedenen Radreiseveranstaltern die richtige Tour suchen, oftmals von den Mitarbeitern selbst schon erradelt:

www.wikinger-reisebuero.de.

WORPSWEDE UND DAS TEUFELSMOOR

„Weites Land“-Radweg durch das Teufelsmoor

Der Radwanderweg „Weites Land“ durch das Kulturland Teufelsmoor im Landkreis Osterholz ist auch für ungeübte Radler und Familien gut geeignet. Hier gibt es kaum Steigungen und wenig Autoverkehr. Das flache Land bietet Flüsse, Deiche und Kanäle.

Die Tour von Bremen über Fischerhude, Lilienthal, Grasberg, Tarmstedt, Worpswede, Osterholz-Scharmbeck, Ritterhude, Schwanewede und Vegesack bis zurück nach Bremen ist 150 Kilometer lang. Die Ausschilderung des Weges beginnt mitten in Bremen im Bürgerpark. Der städtische Verkehr bleibt schnell zurück, fortan geht's durch Wiesen und ehemalige Hochmoore. Zwischen Lilienthal – hier ist das Kutschenmuseum –, Grasberg, Tarmstedt und Worpswede verbinden Birkenalleen und schnurgerade Kanäle die alten Moordörfer. An der Wümmeniederung führt der Weg durch weitläufige Naturschutzgebiete. Unverbrauchte Natur mit weltberühmter Kunst verbindet sich in den Künstlerdörfern Fischerhude und Worpswede, deren Zauber gegen Ende des 19. Jahrhunderts von Künstlern wie Heinrich Vogeler und den Moderern aufgegriffen und berühmt gemacht wurde. Auch heute leben

und arbeiten hier Künstler und präsentieren ihre Werke in Galerien, Ateliers und Werkstätten. Hier lohnt es sich, länger zu verweilen und die besondere Atmosphäre dieses Ortes



Flaches Land und viel Wasser: Flüsse, Kanäle, Moore und Deiche.

zu spüren. Von Worpswede führt das „Weite Land“ durch das Naturschutzgebiet „Breites Wasser“, vorbei am Dorf Teufelsmoor zum Klosterviertel mit der sehenswerten Museumsanlage in Osterholz-Scharmbeck. Mit Blick in die Hammeniederung geht es auf schmalen Wegen bis zur alten Schleuse in Ritterhude. Dort steigt der Radwanderweg hinauf in die Geestlandschaft und die Geestdörfer der Gemeinde Schwanewede. Sanfte Hügel und Wälder bestimmen das Bild bis zum Schloss Schönebeck vor den Toren der kleinen bremischen Hafenstadt Vegesack, hinter der es die Lesum aufwärts an Segelschiffen vorbei durch das Blockland zurück nach Bremen geht.

Touren durchs „Weite Land“

Mehrere Gemeinden im Landkreis Osterholz haben lokale Radrundwege für Tagestouren ausgeschildert, allein fünf in und um Worpswede.

Für Radreisen durch das „Weite Land“ in mehreren Tagen werden verschiedene Pauschalen mit Übernachtung und Gepäckbeförderung angeboten. Weitere Informationen, Kartenmaterial, Buchung und Reservierung von Unterkünten, Torfkahnfahrten und Moorexpressfahrkarten gibt es bei der Gästeeinrichtung für Worpswede und das Teufelsmoor: Bergstr. 13, 27726 Worpswede, Tel.: 04792/93 58 20, www.worpswede.de. Stadtmarketing Osterholz-Scharmbeck, Hinter der Kirche 6, 27711 Osterholz-Scharmbeck, Tel.: 04791/96 47 04, www.stadtmarketing-ohz.de.



Entlang der Oste

Per Rad erleben Sie die vielseitige Niederelbe-Region an der Oste – im Cuxland zwischen Elbe und Weser. Die Oste ist von der Quelle bis zur Mündung 145 Kilometer lang. Wir radeln auf zehn idyllischen Kilometern.

Bei Geversdorf überqueren wir die Oste über eine Klappbrücke und radeln geradewegs nach Hörne. Von Hörne schlagen wir den Weg gen Westen am Außendeich ein. Nach Lust und Windstärke können wir oben auf dem Deich, rechts oder links des Deiches fahren. Wer es nicht eilig hat, schaut sich das Gut Hörne an, ein Rittergut in englischem Stil. Danach fahren wir den

Deich entlang, bis wir das hochmoderne Oste-Sperrwerk erreichen. Wir überqueren das Sperrwerk, halten uns danach rechts und besuchen das Natureum Niederelbe (geöffnet von Di. bis So. von 10–18 Uhr). Hier ist interaktives Handeln gefragt. Per Knopfdruck und mit Computeranimation können Besucher ihr Wissen über die Niederelbe-Landschaft und die dortige Tierwelt vertiefen.

Auf dem dazugehörigen Naturlehrpfad gibt es viele Vögel zu beobachten. Nach dem Museumsabstecher folgen wir dem Straßenverlauf Richtung Neuhaus und erreichen bald den Ostesee. Badehose und Bikini, auch Angelutensilien können ausgepackt werden. Mutige schnallen sich Wasserski unter ihre Füße. Über die Ortschaft Neuhaus, unweit des Sees gelegen, fahren wir jetzt südlich der Oste zurück nach Geversdorf.



Cuxland-Touren

Der Landkreis Cuxhaven gibt zwei interessante Broschüren zum Radwandern im Cuxland – Ferienland zwischen Nordsee, Elbe und Weser – heraus: „Radwandern, Tipps & Touren im Cuxland“ und „22 Radwanderkarten und Radfernwege für den Landkreis Cuxhaven mit Bremerhaven“. Jeweils mit Karte, Streckenbeschreibung, Service-Tipps und Adressen versehen, werden die Touren beschrieben, die durch Cuxhaven, Otterndorf, die Wingst, die Ferienorte Osten, Nordholz, Dorum und Wremen führen. Auch Bremerhaven ist dabei sowie kleinere Orte im Cuxland, das sich zwischen Elbe und Weser bis ins Alte Land bei Stade erstreckt.

Der Elbe-Radweg wird von Hamburg bis Cuxhaven dargestellt. Auch der Nordseeküsten-Radweg, ein Teil des Elbe-Weser-Radweges und die Strecke von Bremen bis Cuxhaven werden beschrieben.

Zu beziehen sind die Broschüren bei allen erwähnten Ferienorten im Cuxland und beim Landkreis Cuxhaven, Tel.: 01805/01 31 25 (gebührenpfl.) und www.cuxland.de.



Radwandern in der Wingst

Das Rundwander-Wegenetz der Wingst im Cuxland zeigt die Straßen- und Wanderkarte, die bei der Kurverwaltung Wingst, Hasenbeckallee 1, 21789 Wingst, Tel.: 04778/312, erhältlich ist. Unter www.wingst.de finden Sie Interessantes zur Ferienregion sowie die Adressen der Campingplätze und Hotels.

Die Meeden in Ostfriesland

Zwischen Binnenland und Waterkant radelt man im Moorerland. Die Meedenlandschaft ist platt wie eine Flunder. Wer zur Ems strampelt, hat meist Gegenwind, dafür aber die Gewissheit, auf dem Rückweg fast wie auf einer Wolke zu schweben. Ein

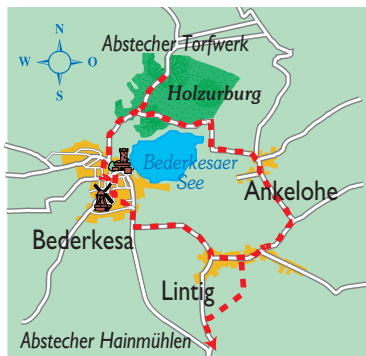


Stopp lohnt am Schleusenweg beim Heitenschens Haus, ein Fehnhaus mit nur zwei Wohnräumen für drei Generationen, das besichtigt werden kann. Wie auf einer Insel leben die Bewohner auf der Ippenwarf, direkt am Fehntjer Tief – ein schönes Fotomotiv. Tergast ist auf einem Geestrücker gebaut, und auch die Backsteinkirche steht auf einer Warft. Oldersum an der Ems lockt mit seinen idyllischen Gassen und schönen Hausfassaden. Im Hafenviertel ist die Teilnahme an der „ostfriesischen Teezeremonie“ in Omas guter Stube möglich, bevor die Radtour über die weiten Meeden wieder Richtung Warsingfehn führt. Prospektmaterial für alle zwölf Ferienorte der Region sind erhältlich bei der Touristik-Info, Theodor-Heuss-Str. 1, 26802 Moorerland: www.moorerland.de.

Rund um die Burg von Bederkesa

Ausgangspunkt der Radtour ist die Burg Bederkesa.

Vom Burghof mit dem Rolandsdenkmal geht es links hinunter, nach der Bushaltestelle links ab, anschließend rechts in die Hauptstraße Richtung Otterndorf. Nach der Überquerung des Elbe-Weser-Schiffahrtsweges stoßen Sie auf den Hochzeitshain, wo heiratswillige Männer noch heute Bäume einpflanzen. Wenn Sie sich für die Moorlandschaft um Bederkesa interessieren, legen Sie einen Stopp im Steinauer Torfwerk ein. Nach dem Hochzeitshain geht die



Die Burg in Bederkesa.



Tour weiter durch den Holzurburger Forst, in dem Sie rechts in einen Waldlehrpfad abbiegen bis zum Ankeloher Randkanal. Jetzt radeln Sie weiter auf dem Deich, biegen bei dem Schild Ankeloher Hof links ab und erreichen einen Parkplatz. Auf Spurplatten radeln Sie bis zu einer Kreuzung, biegen dort rechts ab und sehen eine Ruhebänk. Dort nehmen Sie die Gabelung links und dann die nächste rechts nach Ankelohe. Auf der Kreisstraße geht's durch Ankelohe bis zur großen Straße; dann rechts ab nach Lintig mit seiner voll funktionstüchtigen Windmühle, die auch zu besichtigen ist. Sowohl von Lintig als auch von Hainmühlen können Sie nach Bederkesa zurück radeln.

Prospekte und Touristinformation:
27624 Bad Bederkesa,
Amtsstraße 8,
Tel.: 04745/94 33-5,
www.bad-bederkesa.de.

Gute Karten für Fußgänger und Fahrradfahrer

Norddeutsche Ausflugstipps für Besserreisende. Vom Hamburger Abendblatt.



Stadtspaziergänge in Hamburg - Box mit Spaziergängen in Hamburg

Entdecken Sie die Stadt auf zehn verschiedenen Routen zu Fuß: Wandern Sie vom Altonaer Balkon bis nach Blankenese oder quer durch den Stadtpark. Erleben Sie das jüdische Viertel, das dörfliche Leben in Ottensen oder zahlreiche schöne Aussichten links und rechts der Alster.

Für die schnelle Orientierung ist jede Strecke mit einer Übersichtskarte und markanten Wegepunkten versehen. Alle Start- und Endpunkte sind mit dem Stadt- oder Regionalnetz des HVV verbunden. Los geht's!

Umfang: 10 Karten

€ 12,95

Meine schönste Fahrradtour - Box mit Fahrradtouren rund um Hamburg

Entdecken Sie Hamburg und sein Umland mit dem Fahrrad! Zehn abwechslungsreiche Touren bieten reizvolle Naturlandschaften und vielseitige Stadtteiltouren. Folgen Sie dem Alsterlauf in Richtung Norden, oder machen Sie einen Ausflug in die Lüneburger Heide.

Ob diesseits oder jenseits der Elbe oder bis vor die Tore der Hansestadt: Alle Start- und Endpunkte sind mit dem Stadt- oder Regionalnetz des HVV verbunden.

Umfang: 10 Karten

€ 12,95



Bestellen Sie jetzt versandkostenfrei ab € 20,-
Warenwert in unserem Onlineshop unter
www.abendblatt.de/shop oder
telefonisch unter 040/3 47-2 65 66

Hamburger Abendblatt



Ems-Radweg

Kaum ein Jahr alt, hat sich der „EmsRadweg“ zwischen Teutoburger Wald und Nordsee bereits zu einer beliebten Flussroute entwickelt.

Radwanderer können sich jetzt auf neue reizvolle Angebote und Anregungen für Touren entlang „Deutschlands kleinstem Strom“ freuen, darunter drei Pauschalprogramme und ein Radwanderpass.

In ihrer neuen kostenlosen Faltbroschüre stellt die Interessengemeinschaft „EmsRadweg“ außerdem die Regionen entlang der Ems und deren Sehenswürdigkeiten in Kurzporträts vor.

Der 375 km lange Radweg folgt dem Fluss von den Quellen bei Hövelhof nahe Paderborn bis zur Mündung ins Meer bei Emden – ohne Steigungen! Die Route führt durch Wälder und Auen, Parks, Heide und Moore. Zwischendurch steuern die Radfahrer traditionsreiche Städte an: mit Fachwerkvierteln, prächtigen Bürgerhäusern und Kirchen, mit Schiffbau und Hafensphäre. Alle größeren Orte sind überdies an das Bahnnetz angeschlossen, eine Streckenplanung sowie die An- und Abreise ohne Auto sind daher problemlos möglich.

Einen weiteren Service bietet die Interessengemeinschaft künftig für Radwanderer, die sich per Global Positioning System (GPS) orientieren. Alle für die Route erforderlichen Daten können seit 2005 von der Webseite www.emsradweg.de heruntergeladen werden.

Für Anfragen und Buchungen haben die an der Interessengemeinschaft beteiligten Touristikorganisationen – Touristikzentrale Paderborner Land, Kreis

Die Deutsche Fehnroute

Aktiv-Urlaub pur bietet die rund 170 Kilometer lange Radwanderoute, auf der Sie unterwegs sogar zwischen Kanu und Fahrrad wechseln können.



Fotos: Fehnroute, Kaja, Neeremoor

Fehn ist eigentlich ein niederländischer Begriff und bedeutet Moor und beschreibt eine bestimmte Art der Moorkultivierung: Zunächst wurden schiffbare Kanäle gegraben, mit denen die Moorflächen entwässert wurden. Danach wurde der Torf abgestochen, getrocknet und mit Schiffen, sogenannten Tjalks und Poggen, in die Städte gefahren, um dort als Brennmaterial verkauft zu werden. Diese Art der Moorkultivierung hat die Landschaft des südlichen Ostfrieslands entscheidend geprägt und wird durch den rund 170 Kilometer langen Radwanderrundkurs „Deutsche Fehnroute“ thematisiert. Die Route ist in beide Richtungen lückenlos ausge-schildert und ermöglicht so ein angenehmes Fahren, ohne ständig auf die

Karte schauen zu müssen. Mit der Tourbeschreibung starten wir dort, wo 1992 die Route offiziell eröffnet wurde, am Bahnhof Augustfehn. Von hier aus fahren wir über Barbel nach Elisabethfehn. Hier überqueren wir den einzigen noch voll schiffbaren Fehnkanaal, der besonders von Sport-schifffern genutzt wird, die vom Küstenkanal zur Ems fahren. Direkt am Kanal gibt es in einem historischen Schleusenwärterhaus ein kleines Moor- und Fehnmuseum – eine gute Gelegenheit zu rasten und sich mit der Geschichte der Gegend vertraut zu machen. Am Kanal teilt sich die Strecke: Nach rechts folgt man dem Kanal Richtung Leda, nach links geht's ins Saterland, das mit seiner Sprache, dem Saterfriesisch, die kleinste Sprachinsel Europas ist, zu

OSTFRIESLAND



Mit Tjalken beförderten früher Torfschiffer ihre Ladung durch die Fehn.

dem Ort Strücklingen. Diese Art der Wegführung ist typisch für die Route. Immer wieder hat man die Möglichkeit, vom Rundkurs abzuweichen, Nebenstrecken zu fahren oder abzukürzen. Weiter geht's nach Rhau-derfehn. Hier befindet sich das Fehn- und Schifffahrtsmuseum, unterge-

Not, des Dritten Brot“. Von Rhau-derfehn aus geht es weiter zur größten und ältesten Fehnkolonie, Papeburg. Die Stadt am Oberlauf der Ems ist deutschlandweit bekannt durch die Meyer Werft, in der jedes Jahr riesige Kreuzfahrtschiffe gebaut werden und auf ihrem Weg durch die Ems von tausenden Zuschauern bestaunt werden. Der im 17. Jahrhundert nach niederländischem Vorbild angelegte Ort mit seinen klei-



bracht in einer Jugendstivilla. Es zeigt, mit welcher Mühe das Fehngebiet urbar gemacht wurde. Erst in der dritten Generation konnten die Urenkel von der harten Arbeit im Moor leben, daher heißt es auch in einem im Fehngebiet bekannten Spruch: „Des Ersten Tod, des Zweiten



Während der Tour kann immer wieder zwischen Fahrrad und Kanu gewechselt werden.

nen Grachten und Kanälen bietet sich für einen Stopp oder die erste Übernachtung an.

Fast 25 Kilometer sind es bis Leer. Weil Nordwind hier selten ist, geht es meist flott voran. Ist es heiß, sollten Sie das Freibad am Emsdeich mit der 84 Meter langen Wasserrutsche besuchen. Sie erreichen es kurz nach der Windmühle Mitling-Mark, einem

Gütersloh, Münsterland Touristik Grünes Band, Emsland Touristik und Touristik Südliches Ostfriesland – einen zentralen Informationsservice eingerichtet: www.emsradweg.de.

Über Dortmund-Ems ans Meer Ganz sportliche Ostfriesland-Urlauber können aus Nordrhein-Westfalen mit dem Rad anreisen – auf der „Rad-Route Dortmund-Ems-Kanal“. Die 350 Kilometer lange, von Dortmund bis an die Küste führende Strecke, verläuft entlang des Kanals und der Ems, bevorzugt auf den ehemaligen Leinpfaden, die jetzt überall zu Radwegen ausgebaut sind. Über die Kanalstrecke hinaus wurde eine Verbindung von Emden nach Norden geschaffen, damit auch ein Abstecher zu den Ostfriesischen Inseln möglich ist. Radwanderkarte „Dortmund-Ems-Kanal“ im Maßstab 1:50.000, 9,95 Euro. www.muensterland-tourismus.de.

Fahrradtouren im ganzen Norden! Der LAND & MEER-Verlag bietet auf seiner tagesaktuellen Website Infos über Wetter, Bahn- und Fährverbindungen, Veranstaltungstermine und vieles mehr vom Meer.

Fahrradtouren entlang den Küstenabschnitten, auf den Inseln und im Binnenland Niedersachsens, Schleswig-Holsteins, Bremen, Hamburg sowie Mecklenburg-Vorpommern wird eine Extrakubik gewidmet, wo zahlreiche interessante Strecken detailliert vorgestellt werden.



Das Urlaubsmagazin LAND & MEER mit seinen zahlreichen Reisetipps kann hier online gelesen und bestellt (6,90 Euro) werden! www.landundmeer.de.

OSTFRIESLAND



Friesischer Heerweg

Der Friesische Heerweg ist ein uralter auf dem Geestrücken verlaufender Heer- und Handelsweg, der nicht angelegt, sondern von der Natur gebildet wurde. Sie erleben auf der Route die vielfältigsten Kultur- und Landschaftsformen Ostfrieslands mit ihren gemütlichen Städten und ursprünglichen Dörfern.



Die Strecke kann durchgehend oder etappenweise mit dem Fahrrad erkundet werden. An der ganzen Strecke laden viele gemütliche Gastbetriebe am Wegesrand zum Verweilen ein. Die Nordsee vor der Haustür sorgt durch Ebbe und Flut täglich für saubere und gesunde Luft.

Ausgeschildert wurde die 400 km lange Route durchgehend mit dem Logo „Hellebarde und Wagenrad“.

28 Fremdenverkehrsträger (Oldenburg, Westerstede, Wiefelstede, Varel, Bockhorn/Zetel, Friedeburg, Sande, Schortens, Jever, Wittmund, Esens, Aurich, Grobfehn, Hesel, Uplengen, Wiesmoor, Jümme und Apen) haben diese schöne abwechslungsreiche Route dem Fremdenverkehr zugänglich gemacht und stehen Ihnen bei Ihrer Reise durch Ostfriesland mit Rat und Tat zur Seite.

Broschüre mit Karten und Streckenbeschreibung:

Arbeitsgemeinschaft Friesischer Heerweg, Hauptstraße 60, 26446 Friedeburg, 04465/14 15, www.friesischer-heerweg.de.

Dort gibts auch die Broschüre „Friedeburg – 10 Sternrouten für Jung und Alt“, www.friedeburg.de.



Foto: G. Kaja, Neeremoor

Ostfriesland, das Land der Mühlen.

wunderschönen Galerie-Holländer aus dem Jahre 1843, in dem auch eine Sammlung aus „Großmutterns Küche“, also Haushaltsgeräten aus der Vergangenheit, gezeigt wird. Danach geht es frisch weiter, entweder direkt nach Leer oder auf einen kleinen Abstecher ins Jümme-Gebiet. Dort setzen Sie mit der Pünke, der einzigen noch handgezogenen Fähre Europas, bei Amdorf, über den Fluss Jümme über. In Leer lädt die schön restaurierte Altstadt mit ihren im niederländischen Stil errichteten Häusern, der Fußgängerzone und Hafenspazierweg zum Flanieren ein. Auch das erst 2007 restaurierte Schloss Evenburg mit seinem Garten im englischen Landschaftsstil ist einen Besuch wert. Von Leer aus geht es dann in Richtung Norden weiter ins Moormerland, wo man wieder auf die typischen Merkmale des Fehngebiets trifft: Kanäle und weiße Klappbrücken. Eine kurze Rast bietet sich auf Gut Stiekelkamp, einem Landgut in einem schönen Wald gelegen, in der Gemeinde Hesel an. In Timmel, einem alten Seefahrerort, können Sie die Seefahrtschule besuchen und am Timmeler Meer entspannen. Weiter geht es durch die Gemeinde Grobfehn. In Ostgrobfehn haben Sie die Möglichkeit, ganz zünftig auf dem „Pannekoekenschiff“ einer alten Tjalk (Schiffe mit denen Torf transportiert wurde), eines der Nationalgerichte der Ostfriesen zu essen: Pfannkuchen –

egal, ob süß oder deftig. Frisch gestärkt geht es dann weiter nach Wiesmoor, dem Blumenbeet Niedersachsens. Hier sollten Sie nicht nur übernachten, sondern unbedingt die Blumenhalle besichtigen in der mehr als 10.000 verschiedene Pflanzenarten und Gehölze zu sehen sind. Im Torf- und Siedlungsmuseum nahe der Blumenhalle erfahren Sie mehr über das Leben der Moorkolonisten und die Entstehung des gerade mal etwa 100 Jahre alten Ortes Wiesmoor. Von Wiesmoor aus geht es dann weiter entlang des Nordgeorgsfehkanals in die Gemeinde Uplengen. In Remels lohnt sich ein Besuch der aus dem 12. Jahrhundert stammenden Wehrkirche. Ein kleines Stück weiter entlang des Nordgeorgsfehkanals befindet sich das Dorf Holen, das zu einem der schönsten Dörfer Deutschlands zählt.

Kurz darauf erreichen wir wieder unseren Startpunkt Augustfehn und treten nach einer weiteren Übernachtung mit vielen neu gesammelten Eindrücken die Heimreise an.

Informations- & Kartenmaterial

Die Fehnroute kann in Teilen per Rad und Kanu absolviert werden. Fahrrad- und Gepäcktransfer ist gewährleistet. Wenn Sie lieber individuell unterwegs sind, können Sie kostenlos den Reise- und Routenführer bestellen. In der Broschüre befindet sich auch ein Unterkunftsverzeichnis mit dem Sie Ihre Übernachtungen entlang der Route planen können. Auch detailliertes Kartenmaterial können Sie bestellen, entweder telefonisch oder im Shop auf der Seite www.deutsche-fehnroute.de. Es gibt einen Faltpfad von KV (ca. 5 Euro) und ein Ringbuch der Marke „bikeline“ (ca. 9 Euro) jeweils im Maßstab 1:50.000.

Informationen und Buchung unter: Deutsche Fehnroute e.V., Ledastr. 10, 26789 Leer, Tel: 0491/91 96 96 40, www.deutsche-fehnroute.de.



Die Deutsche Sielroute

Butjadingen, die Halbinsel zwischen Jadebusen und Weser, bietet ihren Gästen eine Fahrradtour, die nur hier möglich ist: eine Radwanderung von Küste zu Küste. Die vorgeschlagene, 200 Kilometer lange Tour verbindet die Städte Brake, Elsfleth, Nordenham sowie die Gemeinden Butjadingen, Stadland, Berne, Jade und Ovelgönne.

Die Deutsche Sielroute bekam ihren Namen, weil sie an den Gräben entlang führt, die die Seele miteinander verbinden, welche das flache Land vor Überschwemmungen durch die Nordsee schützen sollen.

Wissenswertes über Deichbau, Küstenschutz, Schifffahrt, Landwirtschaft und Kultur sind auf eigens für die Sielroute aufgestellten kunst- und kulturhistorischen Tafeln erläutert.

Ausgangspunkt könnte beispielsweise in Brake das Schiffahrtsmuseum sein: Von dort geht es in die nördliche Richtung nach Stadland-Rodenkirchen. Auf dem Weg nach Nordenham lohnt ein Abstecher zur Moorseeer Mühle. Hier lädt ein Mühlen-Café zur erholsamen Pause ein. In der Seehafenstadt Nordenham gibt es viel zu sehen: ein Regionalmuseum, eine historische Kirche und auch große Schiffe auf der Weser. Nun lockt schon Butjadingen mit seinen drei Seebädern

Burhave, Tossens und Eckwarderhörne. Hier bietet sich ein Bad in der Nordsee an.

Mit den Rädern geht es zur Seefelder Mühle: Eine Tasse Kaffee oder ein bisschen Kultur? Ein Muss ist das



„Schwimmende Moor“ bei Sehestedt. Weltweit einmalig hat sich hier im Jadebusen ein Moor gehalten. Entlang des Jadebusens geht es jetzt in Richtung Süden zur Gemeinde Jade. Hier sorgt der Tier- und Freizeitpark

Jaderberg für Abwechslung und Spaß für die ganze Familie. Der Wechsel zwischen Marsch und Moor ist in Ovelgönne besonders schön zu beobachten. Über das historische Moorriem geht es nach Lemwerder. Vor, hinter und über dem Weserdeich geht es über Elsfleth zurück nach Brake. Unbedingt müssen Sie aber vorher noch das an der Hunte in Elsfleth liegende Segelschiff „Großherzogin Elisabeth“ besuchen.

Die Sielroute

Natürlich können Sie auch in die andere Richtung radeln oder auch nur Teilstrecken auswählen.

Spezielle Urlaubsangebote und Fahrradkarten gibt es beim Informationsbüro Deutsche Sielroute in der Kur- und Touristik Butjadingen, Strandallee 61, 26969 Butjadingen, Tel.: 04733/92 93 94, www.sielroute.de.

Emden

An und auf der Nordsee einfach mal die Seele baumeln lassen und die Natur per Rad und Schiff entdecken. Von Emden aus kein Problem. Genießen Sie den Stadtaufenthalt mit einem Besuch in der Kunsthalle, dem Kunstmuseum oder dem Bunker-museum.

Statten Sie dem Komiker Otto Waalkes einen Besuch im Schmunzelkabinett ab oder besuchen Sie eines der ältesten Renaissance-Bürgerhäuser, das Pelzheraus.

Wer das Maritime mag, dem bietet Emden drei Museumsschiffe am Rathausdelft. Eine 4-Tage-Radtour führt von Emden bis auf die Nordseeinsel Borkum und über Eemshaven in den Niederlanden zurück. Touristik Info Emden, Alter Markt 2a, 26721 Emden, Tel.: 04921/974 00.

Wilhelmshaven

Auf den ausgewählten Touren lernen Sie die Highlights der maritimen Stadt Wilhelmshaven und das reizvolle und abwechslungsreiche Friesland kennen.

Auf der „Maritimen Meile Wilhelmshaven“ besuchen Sie das Küstenmuseum und bestaunen in der Ausstellung walwelten die größten plastinierten Organe der Welt.

Im Deutschen Marienmuseum können Sie ein U-Boot und eine Fregate entern. Und im Wattenmeerhaus und im neuen Aquarium erfahren Sie Wissenswertes über das Leben im Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer.

Die Routen sind so ausgerichtet, dass sie mühelos an einem Tag bewältigt werden können und Sie jeweils an Ihren Ausgangspunkt zurückkehren. Unser Tipp: Die 4-Tage-Sternfahrt „Meer sehen – Meer erleben“.

Tourist-Information Wilhelmshaven, Ebertstr. 110, 26382 Wilhelmshaven, Tel.: 04421/91 30 00, www.wilhelmshaven-touristik.de.



Fahrrad-Revier Butjadingen.

Die Internationale Dollardroute

Die 204 km lange Radwanderstrecke führt durch deutsches und holländisches Küstenland rund um den Dollart – den im 17. Jahrhundert entstandenen Meerbusen bei Emden.

Die gut ausgeschilderte Route windet sich durch das Rheiderland und die holländische Provinz Groningen. Für Radfahrer liegt der besondere Reiz dieses Rundkurses im Erleben der unterschiedlichen Mentalitäten, der Architektur und Lebensart in beiden Ländern. Der Dollart selbst, den wir mit einer kleinen Fähre in Richtung Ditzum überqueren, ist eine der letzten tideabhängigen Brackwasser-Landschaften in Europa. Wegen seines Nahrungsreichtums übt er eine besondere Anziehungskraft auf zahlreiche Vogelarten aus.

Kunst in Emden

Zunächst besuchen wir die Emdener Kunsthalle. Die hochkarätige Sammlung der klassischen Moderne und zeitgenössischen Kunst zieht besonders wegen der umfangreichen Expressionisten-Sammlung mit Werken von Nolde, Heckel, Kirchner und Schmidt-Rottluff viele Kunstliebhaber in die Stadt.

Nach der Schifftour über den Dollart lernen wir den alten Fischerort Ditzum kennen. Wir fotografieren eine malerische Holzbrücke, die sogenannte Karktilke, und die romanische Kirche und stoßen auf die erste von vielen schönen Mühlen, die uns noch begegnen werden. Ab Ditzum geht die Route landeinwärts bis zum Ditzumerverlaat, wo sich mit 2,5

Meter unter Null angeblich der tiefste Punkt Deutschlands befindet – ein Titel, um den sich jedoch mehrere norddeutsche Ferienorte streiten.

Traumschiffe aus Papenburg

Abseits großer Straßen schlängelt sich die Route auf deutscher Seite durch das Rheiderland. Oft fahren wir im Windschatten der Deiche, eine lange Zeit radeln wir am Deichverteidigungsweg entlang der Ems. Auf halber Strecke liegt Weener, dessen Stadtbild geprägt ist durch den Hafen und viele Gebäude aus dem 18. und 19. Jahrhundert. Im früheren Armenhaus befindet sich heute ein Heimatmuseum, in dem wir viel über die aussterbenden Handwerksberufe der Böttcher, Stellmacher, Töpfer und Fischer erfahren.

Den nächsten Stopp legen wir in Papenburg ein, das eine faszinierende Mixtur aus Hafenromantik, historischem Städtchen und technischer Avantgarde bietet. Eines der größten Baudocks der Welt mit 60 Metern Höhe und 370 Metern Länge befindet sich hier, denn auf der Meyer-Werft werden Ozeanriesen von gewaltigen Ausmaßen erbaut.

Jetzt wird es feucht und moorig! Wir erreichen das geschützte Hochmoorgebiet in Wymeer und behalten auf unserer Radwanderung selbst durch nasse Zonen dank des Holzbohlenweges trockene Räder.



Der Pilsumer Leuchtturm.

Auf nach Holland

Kurz vor dem Grenzübergang radeln wir durch das Bunderneuland, den ältesten Polder dieser Gegend. Das flache Land war der stürmischen Nordsee schutzlos preisgegeben, bis man im 16. Jahrhundert nach holländischem Vorbild begann, das Küstenland einzudeichen.

Auf holländischem Boden erreichen wir bald die Garnisonsstadt Nieuweschans. Noch mehr als von der antiken Kanone auf dem Exerzierplatz sind wir von dem Nähmaschinenmuseum mit zahlreichen antiken Ausstellungsstücken fasziniert.

Im Nachbarort Winschoten mit seinen drei Getreidemühlen begeistert uns das im Stadtpark gelegene Rosarium mit 250 verschiedenen Rosensorten. Wer statt Beinkraft jetzt seine Armmuskeln einsetzen möchte, kann vom Rad auf dem Termunterzijldiep ins Kanu wechseln und bis an den Dollart paddeln.

Für das bemerkenswert schöne Städtchen Appingedam im Nordosten des Landes sollten Sie sich genügend Zeit nehmen, um die mittelalterlichen Häuserzeilen sowie das prächtige Renaissance-Rathaus anzusehen.



Dollart-Info

Die Dollart-Tour kann auch als Pauschalangebot mit Übernachtung, Gepäcktransport und Lunchpaketen gebucht werden. Auskunft und Routenführer erhalten Sie im Informationsbüro Dollart Route, Ledastr. 10, 26789 Leer, Tel: 0491/56 96, www.dollart-route.de.



Reise sonntags mit dem Kopf um die Welt. Und später mit dem Rest hinterher.



SONNTAG Unser Reise-Teil ist mit das Schönste am Sonntag – weil man damit planen kann, dorthin zu fahren, wo immer Sonntag ist: in die Ferien. Und das Beste: WELT am SONNTAG kommt zu Ihnen nach Hause gereist. Jetzt 4 x kostenlos: 0800/8508030.

Gebührenfrei aus dem deutschen Festnetz. Oder einfach unter www.wams.de/lesen

**EIN BESONDERER TAG VERDIENT
EINE BESONDERE ZEITUNG:**



NORD- UND OSTSEEINSELN

Insel-Urlaub ist Fahrrad-Urlaub

Wer Abgeschiedenheit und echte Natur sucht, kann gut auf ein Auto verzichten. Für alle Automüden bietet sich ein Fahrrad-Urlaub auf den Nord- und Ostseeinseln an.

Die Ostfriesischen Inseln sind bis auf Norderney und Borkum autofrei. Hier geht es ökologisch zu, alle Wege werden zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückgelegt. Spiekeroog und Baltrum verzichten auf jegliche Verkehrsmittel – sogar Fahrräder sind unerwünscht. Also lassen sich fußblahme Gäste über weitere Strecken mit abenteuerlichen Pferdekutschen und anderen urigen Vehikeln über die Inselstraßen kutschieren. Auf einigen Inseln sind bestimmte Straßen für Fahrradfahrer gesperrt, um die Fußgänger nicht zu stören.

Auf den Nordfriesischen Inseln Amrum, Föhr und Sylt gehören Autos zum täglichen Leben, doch den Besuchern steht es frei, auf ihr Fahrzeug zu verzichten. Busse verkehren jede halbe Stunde, Fahrradwege sind bestens ausgebaut. Berge gibt es nicht. Nur der frische Westwind kann dann und wann zum Hindernis werden.

Föhr lockt zudem mit dem Vogelfrei-Supermobil-Ticket der Bundesbahn. Das ist ein Rundum-Service mit Bahnticket, Extra-Koffertransport, Taxitransport zur Ferienwohnung und einer Wanderkarte.

Die meisten Inseln bieten einen Bus-transfer für Radler an, bei dem das Zweirad auf einem Gepäckanhänger mitgenommen wird.

Wer die Ostseeinseln schätzt, genießt nur auf der kleinen Insel Hiddensee das ursprüngliche Leben. Hier gehören die Straßen ganz allein den Radfahrern und Fußwanderern.

Auf Rügen und Usedom fahren zwar Autos, aber das Radwegenetz wird ständig ausgebaut und erweitert. Fehmarn ist nicht autofrei, aber trotzdem ein Eldorado der Fahrrad-Touristen.



Informationen zu den fahrradfreundlichen Nord- und Ostsee-Inseln

Nordfriesische Inseln & Helgoland

Sylt

Sylt-Marketing GmbH, Stephanstraße 6, 25980 Westerland, Tel.: 04651/194 33, www.sylt.de

(Informationen für alle Kurverwaltungen und Orte der Insel).

Amrum

AmrumTouristik, Am Fähranleger, 25946 Witttdün, Tel.: 04682/940 30, Fax: 04682/94 03-20, www.amrum.de

Föhr

Zentraler Zimmernachweis für die ganze Insel: 25938 Wyk, Tel.: 04681/30 40, Fax: 04681/30 68, www.foehr.de

Nordstrand

Kurverwaltung und Zimmervermittlung: Schulweg 4, 25845 Nordstrand, Tel.: 04842/454, Fax: 04842/90 09 90, www.nordstrand.de

Pellworm

Kurverwaltung und Zimmervermittlung, Uthlandestraße 2, 25849 Pellworm, Tel.: 04844/189 40, Fax: 04844/189 44, www.pellworm.de

Helgoland

Autofrei, aber auch fahrradfrei! Tourismuszentrale Helgoland, Lung Wai 28, 27498 Helgoland, Tel.: 04725/813 70, www.helgoland.de

Ostfriesische Inseln

Wangerooe

Autofrei, Verkehrsverein und Zimmervermittlung, Pavillon am Bahnhof, 24686 Wangerooe, Tel.: 04469/94 88-0, www.westturm.de

Spiekeroog

Autofrei, Kurverwaltung, Noorderpad 25, 26474 Spiekeroog, Tel.: 04976/919 31 01, Fax: 04976/919 32 13, www.spiekeroog.de

Baltrum

Autofrei, Kurverwaltung Baltrum, Postfach 120, 26572 Baltrum, Tel.: 04939/800, Fax: 04922/80 27, www.baltrum.de

Borkum

Am Georg-Schütte-Platz 5, 26757 Nordseeheilbad Borkum, Tel.: 01805/80 77 90, www.borkum.de

Langeoog

Hauptstr. 28, 26465 Langeoog, Tel.: 04972/693-0, www.langeoog.de

Norderney

Beschränkter Autoverkehr, Staatsbad Norderney, Servicestelle, Am Kurplatz 3, 26548 Norderney, Tel.: 04932/89 11 31, Fax: 04932/89 11 35, www.norderney.de

Juist

Autofrei, Kurverwaltung und Zimmerverm., Friesenstraße 18, 26571 Juist, Tel.: 04935/809-222, Fax: 04935/809-223, www.juist.de

NORD- UND OSTSEEINSELN

Die deutschen Ostseeinseln

Fehmarn

Fehmarn Tourismus GmbH, Landkirchener Weg 2, 23769 Burg/Fehmarn, Tel.: 01805/86 86 00, www.fehmarn-info.de.

Rügen

Tourismus Verband Bergen, Markt 4, 18528 Bergen, Tel.: 03838/807 70, www.ruegen.de.

Usedom

UTG, Bäderstraße 5, 17459 Ückeritz, Tel.: 01805/87 33 66, www.usedom.de.

Hiddensee

Autofrei
Kurverwaltung Hiddensee, Norderende 162, 18565 Vitte/Hiddensee, Tel.: 038300/64226/7/8, www.hiddensee.de.

Poel

Kurverwaltung Insel Poel, Wismarsche Straße 2, 23999 Kirchdorf, Tel.: 038425/203 47, www.insel-poel.de.



Sylt-Tour

Radfahren gehört auch auf Sylt zum Tourismuskonzept der Inselgemeinden. Maßnahmen wie der Bau von Radwegen werden von der EU gefördert. Denn gute Radwege locken immer mehr Menschen auf den Drahtesel – auch auf Deutschlands nördlichster Ferieninsel. Wir beschreiben zwei Sylt-Touren, die von Westerland aus einmal Richtung Norden und einmal in den Sylter Süden starten.



Sylter Norden: von Westerland nach List

Von Westerland nach List und zum Ellenbogen. (Eine Strecke ca. 25 km, leicht zu bewältigen in ca. 2 Std. Fahrtzeit.)

Natur pur von atemberaubender Schönheit, neben Ruhe und Beschaulichkeit auch Jubel und Trubel und lukullische Verführungen: All das begegnet Ihnen auf der Tour in Richtung Dänemark, zum nördlichsten Zipfel unserer Republik.

Ihr Startpunkt ist die große Kreuzung in Westerlands Osten, die zum Flugplatz und nach Norden führt. Hoch oben auf der alten Inselbahntrasse radeln Sie rasch nach Wenningstedt. Romantiker drehen eine Ehrenrunde um den idyllischen Dorfteich mit den hübschen Friesenhäusern. Weiter führt der Radweg jetzt parterre, aber in angenehmer Entfernung zur Straße in Richtung Kampen. Rechts grüßt das Leuchtfeuer Rotes Kliff, links hinter dem Campingplatz und dem Wäldchen mit Trimm-dich-Pfad breitet sich die

Dünenlandschaft auf dem steil abfallenden Roten Kliff aus. Kampen streifen Sie am Rand und werfen im Vorüberfahren nur einen kurzen Blick in die berühmte Whiskystraße – dieses ganz besondere Dorf ist einen Extra-Ausflug wert.

Die Besteigung der Uwe-Düne mit der imposanten Rundum-Aussicht – und mit 52 Metern die höchste Erhebung der Insel – ist allerdings ein Muss. Weiter gehts in stolzer Deich-

kronenhöhe mit Superblick auf der Trasse in Richtung Norden, den kleinen Leuchtturm linker Hand, vorbei am naturgeschützten Dünenbiotop bis Klappholtal, seit 80 Jahren Bildungsstätte der Volkshochschule. Nach einer traumhaften Strecke durch herrlichste Dünenlandschaft treffen Sie auf die Autostraße und müssen sich entscheiden: schnurstracks zum Ellenbogen oder vorher List erobern.



Foto Tash

Radeln gehört auch auf Sylt...

Direkt zum Ellenbogen

Im ersten Fall begleiten Sie die ruckelige Betonpiste, die in Kriegszeiten als Zufahrt zu Geschütz- und Bunkerstellungen angelegt wurde. Dafür ist die Umgebung von atemberaubender Schönheit: Sie radeln durch die größten Wanderdünen der Republik: eine unbeschreiblich beeindruckende Kulisse, die sich jedes Jahr einige Meter von West nach Ost verschiebt und sich somit ständig verändert.

NORDSEEINSEL SYLT



...zum erholsamen Urlaub dazu.

wieder. Hier biegen Sie in die Privatstraße ein, an der Maut-Station vorbei und radeln weiter zum West-Ellenbogen mit den herrlichen Badestränden und folgen der schwungvollen Form der Insel durch das Vogelschutzgebiet bis ans Ziel, der Ellenbogenspitze. Genießen sie den Anblick, den Ausblick: Sie sind am nördlichsten Zipfel Deutschlands angelangt! Und hier können Sie am Strand zünftig picknicken.

Renate Preuss



Am Wegesrand im Norden

Wonnemeyer – Das Strand-Bistro auf Höhe Wenningstedter Campingplatz. Sie gehen auf den Wegen durch die Dünen zum Meer.

Montpellièrs – das Restaurant direkt am Wenningstedter Campingplatz.

In Kampens Strönwai finden Sie edle „Rastplätze“, Haus Odin, Rauchfang und Gogärtchen.

La Grande Plage – gleich am kleinen Leuchtturm finden Sie diese neue Strand-Location.

Die Vogelkoje – Naturschutz-Anlage und Restaurant-Café mit Garten – finden Sie, wenn Sie sich durch die Klappholtal-Anlage in Richtung Wattenmeer, „durchschlagen“.

Richtung List liegt die Bambus-Bar am Wege und die Weststrandhalle.

In der Alten Backstube von List warten leckere Pfannkuchen auf hungrige Radler.

Fisch gibt es bei Gosch in List.

Umweg nach List

Haben Sie dagegen List im Visier, radeln Sie am Ufer der Blidselbucht mit den charakteristischen Austernbänken entlang, auf denen die köstlichen Sylter Royal gedeihen.

Appetit bekommen? Dann steuern sie den Lister Hafen an, die Fährstation zur dänischen Insel Röm. Hier ist Jubel und Trubel und hier ist Gosch, das Paradies für Freunde leckerer Meeresfrüchte. So gestärkt geht es weiter am Lister Koog vorbei, dem Brut- und Rastgebiet für über 100 Vogelarten, zum Königshafen mit der Vogelschutzinsel Uthörn. Am Ellenbogenberg – beste Aussicht – treffen sich beide Fahrradwege

Leuchtturm Hörnum Odde



Ganz im Süden von Sylt befinden sich der Leuchtturm und der Hafen von Hörnum.

Sylter Süden: von Westerland nach Hörnum

Es geht gen Süden, der Sonne entgegen bis ans „Ende der Welt“, wie die Südspitze von Sylt oft genannt wird. Quer durch die Dünen führt auf der Trasse der ehemaligen Inselbahn ein wunderschöner Radweg von Westerland bis nach Hörnum.

Verlassen Sie Westerland über die Süderstraße und fahren Sie am Südwäldchen und am Campingplatz vorbei. Mit Schwung geht es leicht bergab in das Dikjen-Deel (hochdeutsch: Deichende-Tal), und hier lohnt sich schon der erste Stopp. Linkerhand liegt die Eidumer Vogelkoje und das Naturkundliche Informationszentrum. Ein Lehrpfad und eine Aus-

stellung informieren über das Natur- und Vogelschutzgebiet. Manche rümpfen hier die Nase, denn im Klärwerk wird unser Schiet aufbereitet. Hinter dem Wäldchen der Vogelkoje eröffnet sich ein weiter Blick über das Rantumbecken bis hin zu den Ostdörfern der Insel. In den 30er Jahren als Landeplatz für Wasserflugzeuge militärisch genutzt, ist das Rantumbecken heute ein bedeutendes Vogelschutzgebiet.

Zur Sylt-Quelle

Hier sprudelt auch die Sylt-Quelle, ein jodhaltiges Mineralwasser, das sich gleich an Ort und Stelle bei einer Rast im futuristischen Bistro



Sylt heißt: Austern probieren ...

genießen lässt. Im Oberstock des 16-eckigen Glasgebäudes wird in wechselnden Ausstellungen internationale Kunst geboten. Einen Absteher wert ist auch der pittoreske kleine Hafen in der Nähe. Hinter der Orts-



Fotos: H.Jessel, SKN, L.Hillier, N.Kraus

... Nordsee-Natur genießen ...

einfahrt von Rantum folgen Sie besser den Nebenstraßen Am Sandwall und der Alten Dorfstraße, die parallel zur Hauptstraße verlaufen und viel ruhiger sind. Außerdem haben Sie einen freien Blick auf das Watt über die Rantum Inge. „Inge“ ist das friesische Wort für Salzwiese. Hinter dem Ort geht es weiter auf der Trasse der ehemaligen Inselbahn. Quer durch die Dünen zieht sich dieser wunderbare Radweg an der geschützten Festlandsseite entlang. Hier gedeihen Gänsefingerkraut, Mauerpfeffer, Habichtskraut und Labkraut, die im Sommer den Boden mit gelben, blauen und weißen Blüten überziehen. Dazu kommen im September die schwarzen Früchte der Krähenbeere als kontrastreiche, dunkle Tupfer. Von der Pflanzenwelt am Boden schweift der Blick in die Ferne, wo bei guter Sicht die Nachbarinseln Föhr und Amrum zu sehen sind.

Hörnum im Süden

Unübersehbar ragt der knapp 200 Meter hohe Sendemast der US Coast Guard in den Himmel. Der Mast sendete bis 1989 Navigationssignale. Heute ist er außer Betrieb, denn Schiffe und Flugzeuge navigieren mit

Hilfe von Satelliten. Wenn Sie den Sendemast passieren, haben Sie gut zehn der insgesamt 17 Kilometer geschafft. Und der Rest ist nun wirklich ein Klacks. Die Kinder und Jugendlichen, die Ihnen nun möglicherweise zu Hauf begegnen, sind Hamburger Jungs und Deerns. Denn seit 1919 betreibt der Hamburger Jugendverband hier das Erholungsheim Puan Klent. Statistisch gesehen hat hier jeder Hamburger als Kind mindestens einmal Ferien gemacht. Hörnum, der südlichste Sylter Ort mit seinem großen rot-weißen Leuchtturm, kommt schnell in Sicht und ist innerhalb einer halben Stunde gemütlich erreicht. Der Radweg führt Sie direkt zum Hafen. Hier sind Sie am Ziel. Was noch kommt, ist das „Ende der Welt“, die sandige Südspitze Hörnum Odde. Hier toben die Naturgewalten und nagen an der Insel. Brandung, Wind, Sand und Dünen bieten ein einmaliges Naturschauspiel und laden zu einem etwa einstündigen Spaziergang ein. In Hörnum lohnt sich auch ein Besuch der Schutzstation Wattenmeer. Außerdem werden Hallig-Exkursionen und Wattwanderungen angeboten.

Undine Schaper



... und unter Reet wohnen!

Sehenswürdigkeiten im Süden

- **Eidum-Vogelkoje:** An der Straße Rantum-Westerland an der Abzweigung zum Klärwerk gelegen.
- **Schutzstation Wattenmeer:** Rantumer Straße 27, Hörnum, Tel.: 04651/88 10 93.
- **Leuchtturm Hörnum:** Kann leider nicht bestiegen werden, aber auch vom Fuß des Turms (erbaut 1907) bietet sich ein phantastischer Blick auf die umliegenden Inseln.

Sylt-Tour-Informationen

Auf Sylt haben die Busse Fahrradanhänger, sodass die Rücktour auch per Bus erfolgen kann. Verkehr wird im 20-Minuten-Takt, die Fahrt kostet 6,80 Euro, Service-Tel.: 04651/99 80. Außerdem fahren Fähren zu den Nachbarinseln Föhr und Amrum, die mit einer Vielzahl an Fahrrad-Routen aufwarten. (Insel- und Halligreederei Tel. 04651/987 0 0 oder www.adlerschiffe.de).

Fahrradverleih Westerland: Esso-Tankstelle, Trift 2, Tel.: 04651/237 40; Am Bahnhof, Gleis 1, 04651/58 03; M & M, Bismarckstr.46, 04651/83 49 45. **Literatur:** Das Sylt-Special vom LAND & MEER-Verlag, mit Sylt-Inselporträt, Sport-Highlights (Surfen, Kiten oder Reiten am Strand), Reisetipps, Hotel- und Restaurant-Empfehlungen, Galerien und Kreativem, Ferienspaß für Kinder, Natur-Erlebniszentrum u.v.m. vom LAND & MEER Verlag, 6,90 Euro, Tel.: 040/390 76 81, www.landundmeer.de.

„Sylt à la Carte“, Kulinarischer Inselführer, Bestell-Tel.: 04651/93 62 12, www.eiland.de.

Karte: „Insel Sylt, Kompass Wanderkarte 701“ mit Radtouren und einem Sylt-Lexikon, das alles Wissenswerte an den Strecken beschreibt. ca. 7 Euro, www.kompass.at.de.

Buchungen und Näheres bei: Sylt-Marketing GmbH, Stephanstraße 6, 25980 Westerland/Sylt, Tel.: 04651/99 80, www.sylt.de.

Radreise Leuchtturm

Mit Rückenwind über die Deiche und zu Leuchttürmen der Inseln Amrum und Sylt.



Fotos: Fotolia

Vom Westerhever Leuchtturm geht's per Fähre zu den Leuchttürmen der Inseln Amrum und Sylt.

Weiter Horizont, Inseln, Halligen, Haubarge und satte Marschlandschaft bei frischer Meeresbrise und das UNESCO Weltnaturerbe Wattenmeer vor der Tür – die einzigartige Landschaft der Nordsee Schleswig-Holstein lädt mit einem weit verzweigten, hervorragend gekennzeichneten Radwegenetz zu Entdeckungen auf dem Fahrradsattel ein. Den Nordseeküstenradweg – Teil der über 6.000 Kilometer langen North Sea Cycle Route – erkunden, den Blick aufs Meer genießen, auf Hauke Haiens Spuren radeln oder den berühmten Westerhever Leuchtturm umrunden – von Familienausflügen über Tagesetap-

pen bis zu mehrtägigen Touren kommen hier kleine und große Urlauber auf ihre Kosten.

Urlaub mit den nordsee radreisen

Auf dem Fahrrad die Gesundheits-oase nordsee* und die berühmten Leuchttürme an der Küste und auf den Inseln erleben oder mit der ganzen Familie täglich ein typisches nordsee*-Abenteuer erradeln – der Radreiseveranstalter nordsee radreisen bietet exklusive Radreisen an der Nordsee Schleswig-Holstein an. Eine gesunde Kombination genießen Radler auf der „Radreise Wellness“: Auf der sieben- oder zehntägigen

Tour erradeln Urlauber tagsüber Büsum, St. Peter-Ording, Husum, Föhr, Amrum und Sylt – immer begleitet vom salzhaltigen Seewind, der die Atemorgane befreit und die Haut massiert. Anschließend warten



Fotos: Tash

In Nordfriesland unterwegs.

NORDSEE RADTOUR



wohltuende Wellness- und Thalasso-Anwendungen in den Gesundheits- und Wellness-Oasen. Leuchtturm-Liebhaber und nordsee*-Fans erleben auf der achttägigen „Radreise Leuchtturm“ die Wahrzeichen der Küste. Erradelt werden der berühmte Leuchtturm Westerhever und die Leuchttürme von Dagebüll, Amrum, Böhl in St. Peter-Ording sowie Hörnum, Kampen und List auf Sylt. Die Besichtigung der Leuchttürme von Westerhever und Amrum sind dabei inbegriffen. Familien erleben auf dem achttägigen „Fahrrad-

urlaub für Familien“ große Abenteuer. Vom Ferienhof mit Stall, Scheune und vielen tierischen Bewohnern aus geht's täglich auf dem Drahtesel zu den Highlights der Nordseehalbinsel Eiderstedt. Die „Radreise Nordseeküstenradweg“ erschließt den längsten Radweg der Welt auf dem Teilabschnitt in Schleswig-Holstein von St. Michaelisdonn bis Sylt. Bei den geführten Gruppenreisen wird die einzigartige Natur- und Kulturlandschaft in Nordfriesland und dem dänischen Grenzgebiet auf dem Fahrrad erkundet.

Eine Tour von Insel zu Insel

1. Tag: Individuelle Anreise nach Husum mit Übernachtung in Husum.
2. Tag: Radtour von Husum zum Leuchtturm Westerhever/St. Peter-Ording (45 km): Tagestour über die Halbinsel Eiderstedt zum wohl bekanntesten Leuchtturm Deutschlands, dem Westerhever Leuchtturm, mit Besichtigung. Weiterfahrt nach St. Peter-Ording und Rückfahrt nach Husum mit Übernachtung.
3. Tag: Radtour von Husum nach Ockholm/Dagebüll (35 km), entlang des Nordseeküsten-Radweges über die Halbinsel Nordstrand durch zahlreiche Natur- und Vogelschutzgebiete, mit Übernachtung in Ockholm.
4. Tag: Weiterreise nach Amrum mit der Fähre ab Dagebüll und Übernachtung auf Amrum.
5. Tag: Besichtigung des Leuchtturms und Weiterreise mit der Fähre nach Sylt. Übernachtung auf Sylt.
6. Tag: Raderlebnis Sylt: Erleben Sie die Insel vom Fahrrad aus und entdecken Sie die vielen verschiedenen Facetten der Königin der Nordsee: In Kampen und List stehen zwei weitere imposante Leuchttürme auf Ihrer Leuchtturm-Reise.
7. Tag: Bahnfahrt nach Husum und hier Übernachtung.
8. Tag: Individuelle Rückreise.

Termine: Sonntag – Sonntag, 17.04. bis 23.10.2011

Leistungen:

- 7 x Übernachtungen im DZ in ***Sterne-Hotels/Pensionen
- 7 x reichhaltiges Frühstück
- 6 x Lunchpaket
- Eintrittsgelder für die Leuchttürme Westerhever und Amrum
- Karten- und Informationsmaterial
- alle Fährüberfahrten
- Zugticket Westerland-Husum

nordsee radreisen
www.nordsee-radreisen.de

Urlaubsangebot: Inselradtour von Nordsee Radreisen

Hauptsaison (28.5.-16.9.2011)	Preis p. Pers. im DZ/ÜF 669,-	Preis p. Pers. im EZ/ÜF 789,-
Nebensaison (17.4.-27.5., 17.9.-23.10.2011)	Preis p. Pers. im DZ/ÜF 649,-	Preis p. Pers. im EZ/ÜF 749,-
Fahrradverleih: Leihfahrrad 7-Gang-Tourenrad		44,-
Leihfahrrad Elektrotad		Auf Anfrage
2 Gepäcktaschen Ortlieb Leihgebühr/Reise		25,-

Diese und viele weitere attraktive Radreiseangebote sind nachzulesen unter:
www.nordsee-radreisen.de,
Kontakt: nordsee radreisen, info@nordsee-radreisen.de, Tel.: 04841/66 85 17.

nordsee radreisen
www.nordsee-radreisen.de

NORDFRIESLAND UND INSELN

Insel-Hopping

Möwen kreischen, Wellen plätschern und am Wegesrand liegt ein Rudel Seehunde – Szenen einer ungewöhnlichen Fahrradtour an der Nordseeküste: Insel-Hopping auf den nordfriesischen Inseln. Ausgangspunkt ist der Hafen von Dagebüll, dem Sprungbrett auf die Inseln Amrum und Föhr.

Pünklich verlässt die Fähre „Nordfriesland“ der Wyker Dampfschiffs-Reederei den Hafen. Im Schrittempo fährt sie an den Seezeichen vorbei ins tiefere Fahrwasser des Wattenmeeres. Auf einer Sandbank döst ein Rudel Seehunde. Nach etwa einer Stunde Seefahrt ist Wyk erreicht, die Inselhauptstadt von Föhr. Das flache Eiland ist mit seinen grünen Weiden, alten Kirchen und verträumten Friesendörfern an der Wegstrecke wie für Radler geschaffen – eine Etappe, auf der sich mehrere Tage verweilen lässt.

Wer will, kann aber auch am gleichen Tag weiter nach Amrum schipern. Die Fähre legt in Wittddün auf Amrum an. Fünf kleine Dörfer liegen verteilt auf der rund 20 Quadratkilometer großen Insel. Von einer Spitze zur anderen sind es 17 Kilometer. Die Fahrt führt am 60 Meter hohen Leuchtturm vorbei durch einen ausgedehnten Kiefernwald bis nach Norddorf. Zurück kann der Weg auf der Wattseite durch das romantische Friesendorf Nebel gewählt werden.

Am nächsten Tag geht es Kurs Süden. Kaum ist das Fahrrad auf der Fähre „Hilligenlei“ verstaut, verlässt das Schiff den Hafen von Wittddün. Auch auf einer „Schweinerücken“ genannten Sandbank genießt ein Rudel Seehunde die Sonne. Lange neß, die „Lange Nase“ genannte Hallig ist zehn Kilometer lang. Künstlich aufgeschüttete Hügel (Warften) reihen sich wie Perlen auf der Schnur aneinander. Zweimal am Tag legt eine Fähre an. Doch dieses Mal fällt der Landgang aus: denn Hallig

Hooge ist das nächste Etappenziel. Die zweitgrößte Hallig ist platt wie ein Pfannkuchen – fünf Kilometer lang und zwei Kilometer breit. Wie Maulwurfshügel ragen auch hier die Warften aus dem grünen Weideland hervor. Bis zur Hanswarft, dem Zentrum der Hallig, ist es nur ein Katzensprung. Doch erhöht Starkwind auch hier den Trainingseffekt für den Radler. Tagsüber sind viele Ausflügler auf dem Eiland. Doch nachts ist außer Meeresrauschen und dem Geschrei der Möwen nicht viel zu hören.

Von Hooge aus gibt es mehrere Optionen für die Insel-Hopping-Fahrradtour. Zum einen besteht die Möglichkeit, mit einem Schiff der Adler-Reederei nach Hörnum auf Sylt zu fahren. Nach einer Erkundung der lang gestreckten Nordseeinsel mit dem Stahlross schließt sich mit einer Zugfahrt von Westerland über den Hindenburgdamm auf das Festland der Kreis der Radtour. Als Alternative bietet sich eine Schifffahrt nach Süden zur Insel Pellworm sowie dem Hafen Strucklahnungshörn auf Nordstrand an. Der kürzeste Weg zum



Am Kniepsand auf Amrum ist, wie hier in Norddorf, für Radler Schluss.



Fotos: Dr. Martin Stock (2)

Hallig-Häuser stehen auf Warften.

Festland ist die Fahrt mit der Fähre an den Halligen Gröde und Oland vorbei nach Schlüttsiel. Die Entscheidung für die Route sollte von der Windrichtung abhängig gemacht werden. Denn ein Starkwind von vorn ersetzt auf den Inseln und Halligen die fehlenden Berge.

Helmut Heigert

Insel-Hopping

Auf Hallig Hooge und den nordfriesischen Inseln gibt es ausreichend Leihfahrräder. Adressen und lokales Kartenmaterial sind bei den örtlichen Tourist-Informationen erhältlich. Unterkünfte sollten vorher reserviert werden, da in der Hochsaison Engpässe entstehen können.

Fährverbindungen

Auf den Autofähren der Wyker Dampfschiffs-Reederei gibt es ausreichend Platz für Fahrräder, Tel.: 01805/08 01 40, Fahrplan unter www.wdr-wyk.de.

Auf den Adler-Schiffen finden einzelne Radler problemlos Platz. Gruppen sollten sich vorher anmelden, Tel.: 04651/987 00, Fahrpl. unter www.adler-schiffe.de.

Windstärken-Tabelle

Beaufort	m/s Metersekunden	km/h Stundenkilometer	kn Knoten	Bezeichnung des Windes	Auswirkungen	Bezeichnung des Seegangs
 0	0–0,2	<1	<1	still	Rauch steigt senkrecht hoch	glatte See
 1	0,3–1,5	1–5	1–3	leiser Zug	Rauch schwach bewegt	sehr ruhige See
 2	1,6–3,3	6–11	4–7	leichte Brise	fühlbar	ruhige See
 3	3,4–5,4	12–19	8–11	schwache Brise	Blätter leicht bewegt	
 4	5,5–7,9	20–28	12–15	kräftige Brise	hebt Laub und loses Papier	leicht bewegte See
 5	8–0,7	29–38	16–21	frische Brise	kleinere Bäume schwanken	mäßig bewegte See
 6	10,8–13,8	39–49	22–27	starker Wind	heult an Häusern	ziemlich bewegte See
 7	13,9–17,1	50–61	28–33	steifer Wind	Schaumköpfe auf Wellen	grobe See
 8	17,2–20,7	62–74	34–40	stürmischer Wind	hindert am Gehen	hohe See
 9	20,8–24,4	75–88	41–47	Sturm	deckt Ziegel ab	sehr hohe See
 10	24,5–28,4	89–102	48–55	schwerer Sturm	wirft Bäume um	
 11	28,5–32,6	103–117	56–63	orkanartiger Sturm	schwere Zerstörungen	äußerst schwere See
 12	> 32,6	>117	>63	Orkan	schwere Verwüstungen	

EILAND KALENDER 2012

Überall an der Küste und bundesweit
im guten Buchhandel erhältlich.
Wir schicken Ihnen gerne
unseren Prospekt...

INSELN & MEER · NORDSEE · OSTSEE
SYLT · FÖHR · ST. PETER-ORDING
NATIONALPARK WATTENMEER
HAMBURG · LÜBECK · KIEL
SCHLESWIG-HOLSTEIN · OSTFRIESLAND
MECKLENBURG-VORPOMMERN
RÜGEN · USEDOM
DARSS · FISCHLAND · ZINGST
NOLDES BLUMENGARTEN
LEUCHTTÜRME u.v.a.m.



OSTSEEINSEL FEHMARN

Fehmarn und Heiligenhafen erfahren

Die schleswig-holsteinische Ostseeinsel Fehmarn ist ein wahres Eldorado für Fahrrad-Touristen. Von der Kurverwaltung wurden diverse interessante Wander- und Fahrradtouren ausgearbeitet, wo denen wir einige hier vorstellen.

Im Rad- und Wanderkarten-Set finden Fehmarn-Urlauber acht Fahrradkarten, zwei Wanderkarten und eine Übersichtskarte (3,60 Euro). Kostenfrei erhältlich sind zehn Flyer mit unterschiedlichsten Tou-

ren: die „Deichtour“ (23,5 km), die „Binnentour“ (24 km), die „Geschichtstour“ (24,4 km), die „Mühlentour“ (18,4 km), die „Kirchentour“ (21 km), die „Sund-Brückentour“ (20

Häfen“ (24,7 km) und die „Romantische Tour“, die gut 14 km lang ist. Außerdem gibt es zwei Wanderkarten bei der Fehmarn Tourismus GmbH, Landkirchener Weg 2, 23769 Burg, www.fehmarn-info.de.



Heiligenhafen: Die Halbinsel Graswärder vor Heiligenhafen ist ein Kleinod für alle Naturfreunde. „Natur zum Anfassen“ ist die Formel, nach der hier die Tier- und Pflanzenwelt der Ostseeküste den Besuchern näher gebracht wird.

Haben Sie schon einmal zugehört, wie die Küken der Seevögel schlüpfen oder die Jungtiere von ihren Eltern gefüttert werden? Auf Infor-

mationstafeln, in Ausstellungen, bei Vorträgen und auf naturkundlichen Exkursionen vermitteln fachkundige Führer von April bis Oktober täglich um 10.30 Uhr und um 15 Uhr Wissenswertes und Erstaunliches über die Steilküste bis zu den Salzwiesen rund um das natürliche Heiligenhafen. Sie können bis an das Naturschutzgebiet mit dem Fahrrad fahren.

Auf dem Weg liegt auch das neue „Aktiv-Hus“, das neben Hallenbad, Wellnessbereich und Saunalandschaft eine Beachsportarena und für die Kleineren Kletterwand und Kinderspielland zu bieten hat.

Infos auch zu Fahrradverleih unter: Tourismus-Service Heiligenhafen, Bergstraße 43, 23774 Heiligenhafen, Tel.: 04362/90 72-0 und www.heiligenhafen.de.

Keine Radtour ohne Wasser

Ostsee, Müritz, Seenplatte – fast alle Fahrradreisen in Mecklenburg-Vorpommern führen ans Wasser oder am Wasser entlang. Eine sehr schöne Fahrradtour führt Sie 42 Kilometer immer an der Ostseeküste entlang von Boltenhagen über Wismar zur Insel Poel.

Nach dem Verlassen von Boltenhagen biegen Sie vor dem Naturschutzgebiet Tarnewitzer Huk nach Tarnewitz ab. In der Ortsmitte weist ein Schild hinauf auf das Tarnewitzer Camp, wo Sie für die Mühen der Steigung mit einem grandiosen Ausblick über die Boltenhagener Bucht belohnt werden. Auch das Reiseziel, die Insel Poel, vorgelagert der Hansestadt Wismar, ist von hier aus schon gut zu sehen. Auf der Strecke liegt ein kleines Radlercafé und verführt zum Einkehren.

Dorfmuseum Zierow

In weitem Bogen gelangen Sie in der Nähe von Oberdorf auf die Straße, die nach Wohlenberg führt. Sie kommen am Zeltplatz „Liebeslaube“ vorbei und biegen dann links auf die

Golfanlage mit Hotel, Restaurant und Café. Bei der Jugendherberge biegen Sie rechts ab und radeln im Rechts-Links-Bogen nach Beckerwitz, wo Sie nach rechts abbiegen und auf den 31,7 Meter hohen Remmelsberg gelangen. Wieder hinunter geradelt, biegen Sie links ab und erreichen Eggersdorf. Im Ort sollte man sich rechts halten, um nach einem Kilometer in Zierow beim Dorfmuseum zu landen.

Stadtbummel in Wismar

Das nächste Ziel ist Fliemstorf. Dafür müssen Sie in der Dorfmitte links abbiegen und sich dann rechts halten Richtung Hoben. Auf einem asphaltierten Strandweg geht es weiter bis nach Wendorf. Am Yachthafen und dem Park vorbei, biegen Sie nach links ab und befinden sich dann auf dem „Schwarzen Weg“.

In der Hansestadt Wismar angekommen, sollten Sie Ihr Rad abstellen und sich auf einen Stadtrundgang begeben. Im Jahre 1229 erstmals erwähnt, ist Wismar eine geschichtsträchtige Stadt: Imposante Backsteingotik, mächtige Sakralbauten, ein mittelalterlicher Stadtkern und der interessante Hafen sind sehr sehenswert.

Weiter geht es auf der Poeler Straße, die links vom Bahnhof abgeht. Sie biegen an der Ampel-Kreuzung links ab und gelangen zur Straße Am Torney. Dort beginnt der Radweg zur Insel Poel.

In Fährdorf haben Sie die Insel erreicht. Hier biegen Sie ab und fahren die gut ausgeschilderte Strecke nach Malchow. Im kleinen Ort verlassen Sie die Asphaltstraße und radeln nach links über eine Anhöhe nach Kirchdorf, dem zentralen Ort in der Mitte der Insel, wo sich auch die Tourist-Information befindet.



Nähere Informationen zu dieser Radtour erhalten Sie bei der: Tourist-Information Wismar, Am Markt 11, Tel.: 03841/251-30 25, www.wismar.de. Und bei der Kurverwaltung der Insel Poel, Wismarsche Straße 2, 23999 Ostseebad Insel Poel, OT Kirchdorf, Tel.: 038425/203 47, www.insel-poel.de. Sowie bei: www.auf-nach-mv.de.



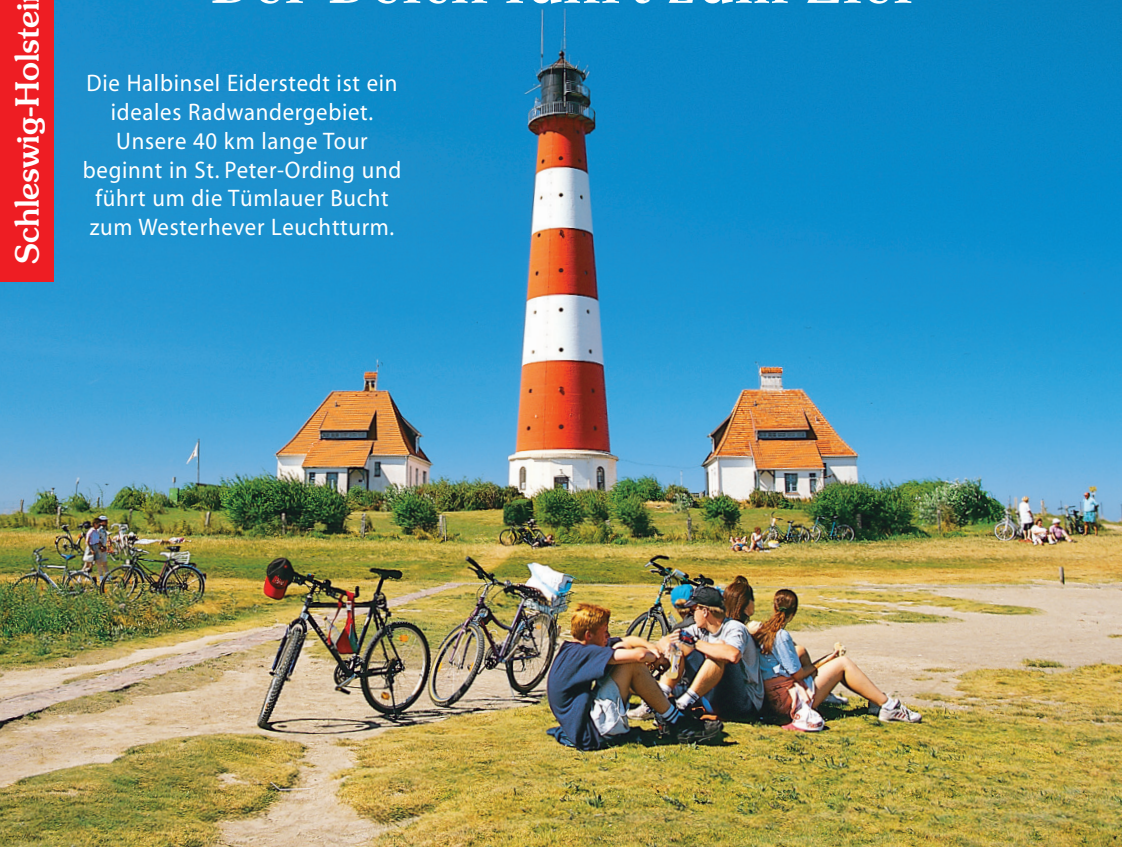
Die frische Ostsee-Brise „schiebt“ nach Poel.

asphaltierte Straße ab. Über eine gut ausgeschilderte Strecke gelangen Sie nach Beckerwitz. An der 1912 errichteten Jugendherberge empfiehlt sich ein Abstecher zur Wiesendorfer Huk. Dort befindet sich auch eine 18-Loch-

Der Deich führt zum Ziel

Die Halbinsel Eiderstedt ist ein ideales Radwandergebiet.

Unsere 40 km lange Tour beginnt in St. Peter-Ording und führt um die Tümlauer Bucht zum Westerhever Leuchtturm.



Das Ziel der Radtour ist der bekannteste Leuchtturm der deutschen Nordseeküste – Westerheversand.

Wir starten in St. Peter-Ording und verlassen den Ort gen Nordwesten Richtung Strand. Nach etwa zehn Minuten stoßen Sie auf den Strandwanderweg, der in den Norderdeich übergeht. Jetzt haben Sie freie Fahrt, denn entlang des Deiches führt ein ausgeschilderter und asphaltierter Radweg. Wenn der Wind das Radfahren erschwert, suchen Sie Schutz hinter dem Deich, bei schönem Wetter nehmen Sie die Seeseite und genießen die Weite des Meeres. Der Blick reicht von hieraus über die Tümlauer

Bucht, und im Norden ist die Insel Pellworm auszumachen. Schnell ändert sich die Landschaft, und nach etwa vier Kilometern zeigt sich die Nordseeküste von ihrer ganz anderen Seite: Schlickwatten und Salzwiesen prägen nun das Bild. Es lohnt sich, ein Fernglas mitzunehmen, denn hier befinden Sie sich inmitten des vogelreichsten Gebietes Mitteleuropas.

Immer weiter am Deich entlang erreichen Sie bald den Tümlauer Hafen. Acht Kilometer haben Sie bereits hinter sich gebracht, und

jetzt ist das Ziel schon zu erkennen. Jenseits der Bucht erhebt sich der 1907 erbaute und 41 Meter hohe, rot-weiße Leuchtturm Westerhever.

Westerhever-Leuchtturm

Aber freuen Sie sich nicht zu früh. In weitem Bogen zieht sich der Deich um die Bucht und bis zum Leuchtturm sind es noch sieben Kilometer. Der Ort Westerhever kommt in Sicht, und von der Deichkrone aus sieht man die St. Stephanus Kirche. Ein Abstecher nach Westerhever lohnt sich, da die Seefahrer-Kirche

NORDFRIESLAND



Zwischendurch: ein Bad in der Nordsee.

zu den ältesten Schleswig-Holsteins zählt. Sie sind nun auf dem Süderdeich. Voraus liegt der Leuchtturm, rechts Westerhever in gut einem Kilometer Entfernung. Vom Süderdeich führt eine Straße direkt in den Ort. Auf gleichem Weg geht es zurück. 300 Meter bevor die Straße auf den Deich stößt, liegt rechterhand eine andere Sehenswürdigkeit: Der Rosenhof von 1855. Das riesige Bauernanwesen ist ein Haubarg.

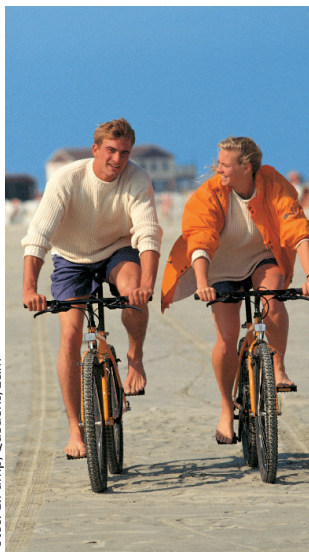
Haubarge gelten als die größten Bauernhäuser Europas. Im Mittelalter gab es viele davon, und sie waren ein deutlicher Beweis für den Wohlstand des Landes. Heute sind sie eine Seltenheit. Wieder auf dem Deich geht es nun zum Leuchtturm Westerheversand. Der Turm ist nicht zu besichtigen, aber es

lohnt sich, das Bauwerk mit den beiden Wärterhäuschen aus der Nähe zu betrachten. Der weite Strand lädt zum Baden ein, und die schöne Landschaft ist für eine Verschnaufpause gut geeignet.

Auf zur Rücktour

Weiter geht es wieder auf dem Deich, der um Utholm führt. Die Inseln Nordstrand und die Hallig Südfall tauchen vor Ihnen auf. Nach vier Kilometern kommen Sie an eine kleine Mühle, kurz danach biegt rechts die Heerstraße ins Landesinnere ab. Drei Kilometer geht es geradeaus an verstreuten Gehöften und den Ortschaften Edamshar und Steinhütten vorbei bis der Radweg endet. Biegen Sie rechts ab und Sie gelangen nach zehn Minuten wieder auf den Deich, der Sie zum Tümlauer Hafen führt. Hier biegt ein Weg nach links nach Tholendorf ab (zwei Kilometer). Von hier geht es weiter Richtung B 202, die Sie überqueren. Nach der Bundesstraße teilt sich die Straße. Rechts geht es auf direktem Weg nach St. Peter-Ording, links führt ein hübscher Radweg zum Flugplatz. Von hier aus starten die Rundflüge über Eiderstedt und das Wattenmeer. Um zurück nach St. Peter-Ording zu kommen, fahren Sie den Weg bis zum Ende nach Schiphamhof. Biegen Sie rechts ab! Jetzt sind es noch gut zwei Kilometer und Sie haben es geschafft.

Lara Louwien



Fotos: G.Pump, Quedens, L&M

Fahrradfahren gehört zum Nordseeurlaub. Auch um St. Peter-Ording herum gibt es ein weit ausgebauten Radwegenetz.



Tour-Infos

Alternative: Um eine nur etwa 20 Kilometer lange Strecke zu fahren, biegen Sie beim Tümlauer Hafen rechts nach Tholendorf ab.

Karten: „Kompass Wanderkarte Nr. 712“ Husum–St. Peter-Ording (1: 50 000). Radwanderführer für St. Peter-Ording und die Halbinsel Eiderstedt. Radwanderkarten sowie den Ortsplan, ebenfalls mit Radtouren, erhalten Sie bei: Kurverwaltung St. Peter-Ording, Maleens Knoll 2, 25826 St. Peter-Ording, Tel.: 04863/99 90, www.st.peter-ording.de.

Sehenswürdigkeiten: Die alte Seefahrer-Kirche St. Stephanus in Westerhever; Leuchtturm Westerhever; Flugplatz, hier können Sie auch zu Rundflügen starten.

Im Revier der Seeadler

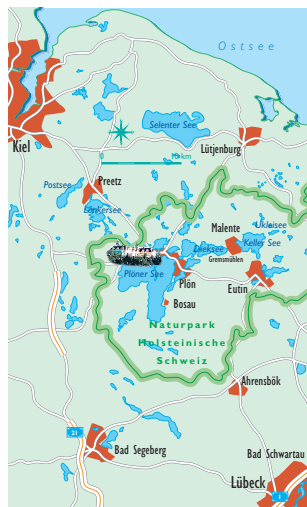
Majestätisch zieht ein Seeadler seine Kreise über dem Großen Plöner See. Die eindrucksvollen Greifvögel nisten auf einer Halbinsel im größten See Schleswig-Holsteins – ein idealer Rastplatz während einer Radtour durch die Holsteinische Schweiz.



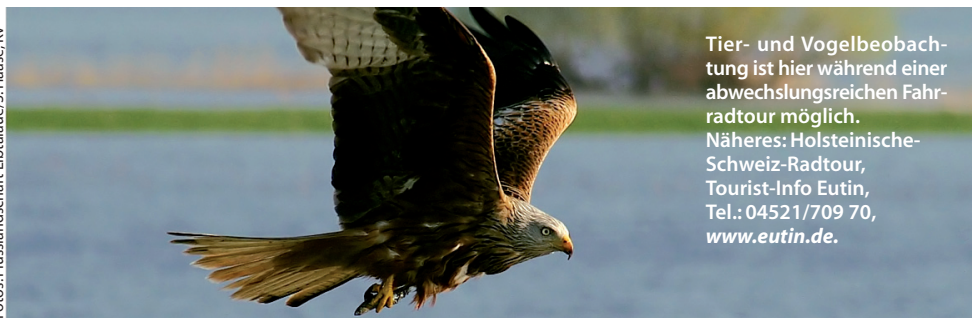
Nur wenige Kilometer von der Ostseeküste entfernt erstreckt sich zwischen Lübeck und Kiel eine der reizvollsten Landschaften Schleswig-Holsteins. Etwa 200 Seen und sanfte Hügel, Wälder und durch Walknicks (Hecken) voneinander getrennte Felder prägen die liebevolle Landschaft. Fischerkatzen und Herrenhäuser, Schlösser und alte Kirchen säumen den Weg. Der Naturpark Holsteinische Schweiz ist mit rund 73.000 Hektar der größte im Land zwischen den Meeren.

ren haben die Landschaft der Holsteinischen Schweiz geformt. Manche Erhebungen lassen Erinnerungen an eine kleine Alpenrepublik aufkommen, darunter auch der 168 Meter hohe Bungsberg. Bei der Fahrt durch schattige Alleen oder entlang bewaldeter Seeufer können sich an Steigungen erhitzte Radler aber immer wieder abkühlen.

In Bad Malente-Gremsmühlen bereiteten sich einst deutsche Kicker auf Fußballweltmeisterschaften vor. Nach dem Motto „erst die Rente, dann Malente“ war das Kneipp-Heilbad lange Zeit bei älteren Kurgästen beliebt. Dennoch sollten Pedalritter einen Abstecher in den malerisch zwischen Diek- und Kellersee gelegenen Kurort nicht versäumen. Nach einem Abstecher zu einem am Ukleisee gelegenen Waldschlösschen



Tier- und Vogelbeobachtung ist hier während einer abwechslungsreichen Fahrradtour möglich. Näheres: Holsteinische-Schweiz-Radtour, Tourist-Info Eutin, Tel.: 04521/709 70, www.eutin.de.



Die von gut einem Dutzend Seen umgebene Kreisstadt Plön liegt mitten im Herzen des Naturparks. Von dort lassen sich Ausflüge mit dem Drahtesel unternehmen. Die Stadt kann aber auch als Ausgangspunkt für die bis zu 250 Kilometer lange Rundtour durch die Holsteinische Schweiz dienen. Die Gletscher der jüngsten Eiszeit vor rund 10.000 Jah-

verläuft die Route südlich am Kellersee entlang nach Eutin, Veranstaltungsort der gleichnamigen Sommerspiele im Juli und August. Wer in einem kleinen Dorf plötzlich über den „Kurfürstendamm“ fährt, sollte sich nicht wundern: Die Gemeinde Berlin hat sämtliche ihrer Straßen nach denen der Bundeshauptstadt benannt. Rothäute und

Cowboys können den Gästen in Bad Segeberg ganz im Süden der Holsteinischen Schweiz begegnen. Das Freilichttheater am 91 Meter hohen Kalkberg ist in den Sommermonaten Schauplatz der Karl-May-Festspiele. Im Winter dienen die begehbaren Gipshöhlen im Kalkberg rund 15.000 Fledermäusen als Schlafquartier. *Helmut Heigert*

Fotos: Flusslandschaft Elbtal/au/S. Haase, KV

Rund um Eckernförde

Die gut 36 Kilometer lange Tour beginnt an der Stadthalle, Ecke Jungfernstieg/Am Exer, – immer sonntags, von Mai bis September auch geführt – und durchquert den Dänischen Wohld südlich der Eckernförder Bucht.

Auf der Straße Am Exer geht es an der Stadtbücherei und dem Schwimmbad vorbei auf die Preusserstraße, die direkt auf den Radweg an der B76 nach Kiel führt, Radweg links. Am alten Bahnhof Altenhof, Restaurant „Am Kamin“, an der Fußgängerampel die Straße überqueren und rechts abbiegen. Kurz hinter dem Lokal „Schmeerhörn“ führt auf der linken Straßenseite ein Fußweg in den Wald, der gut mit dem Rad zu befahren ist. Nach gut 700 Metern trifft er wieder auf die Straße.

Gut Altenhof

Sehr sehenswert ist das Gut Altenhof. Während des Schleswig-Holstein Musikfestivals ist es Austragungsort einiger Konzerte im ehemaligen Kuhhaus. Das dreiflügelige Herrenhaus wurde 1910 im Bau vollendet und hat einen Baukern von 1728.

Nach knapp zwei Kilometern geht's links ab Richtung Bornstein-Gettorf, leider 1,2 Kilometer ohne Radweg, danach aber weiter auf einem Radweg auf der linken Seite. Nun radeln Sie immer geradeaus – hier sollten Sie auf der Straße bleiben.

An der T-Kreuzung in Gettorf wird rechts abgelenkt und den Berg hinauf gefahren. Dann vor der nächsten Kreuzung links abbiegen in die Fußgängerzone.

Teufelsdenkmal

Am Ende der Fußgängerzone ist noch ein Teufelsdenkmal zu bewundern, das auf eine alte Sage zurückzuführen ist, bei der die St. Jürgen-Kirche eine Rolle spielt. Rechts ab geht es nun in die Herrenstraße, Bahnlinie und alte B76 überqueren und weiter geradeaus nach Osdorf.



Die Fahrrad- und Walkingstrecke führt entlang der Eckernförder Bucht, dann im Süden einmal durch den Dänischen Wohld und wieder zurück.



Radweg ab der nächsten Kreuzung links. An der Kreuzung am Ortseingang Osdorf endet der Radweg für die Geradeaus-Weiterfahrt! Nach knapp zwei Kilometern in Borghorsterhütten links abbiegen und nach weiteren 2,2 Kilometern an der T-Kreuzung rechts nach Stubbendorf einbiegen. Dort an der T-Kreuzung links, dann geradeaus durchfahren und an der Hauptstraße Aukamp Osdorf-Noer links-rechts nach Borghorst.

Borghorst

Das Gut hat ein Herrenhaus von 1742, in dem kulturelle Veranstaltungen stattfinden und auch geheiratet werden darf. Die Straße geht

rechts am Gutsteich mit Blick auf das Herrenhaus vorbei. Dem Straßenverlauf folgen und in Neudorf, oben am Berg angekommen, rechts bergab fahren. An der T-Kreuzung rechts durch den Wald und an der Hauptstraße die „Nebenstrecke Kiel“ überqueren und auf dem Radweg links circa 700 Meter weiterfahren und dann bergab nach Schnellmark einbiegen. Die Straße mündet in den Radweg nach Eckernförde an der B76, ganz leicht bergab.

Wer es ein wenig schöner und anstrengender haben will, fährt hinter dem Lokal „Grüner Jäger“ durch das Tor im Wald und kommt so auf der alten Landstraße auch ans Ziel.

Info, Karten, Urlaub

Bei der geführten Tour sind Gäste willkommen, Ortsgruppe Eckernförde e.V., Tel.: 04351/441 21.

Weitere Informationen erhalten Sie bei: Eckernförde Touristik & Marketing GmbH, Am Exer 1/Stadthalle, 24340 Eckernförde,

Tel.: 04351/717 90,
www.ostseebad-eckernfoerde.de.

NEUSTADT IN HOLSTEIN

Neunmal Neustadt

Im Umkreis von Neustadt-Pelzerhaken-Rettin werden neun Touren angeboten. Hier die genauen Streckenbeschreibungen in Kurzform zum Nachradeln.

Nein Touren rund um Neustadt-Pelzerhaken-Rettin:

Erste Tour, ca. 11 km:

Pelzerhaken – (auf der Strandpromenade oder über den Schaarweg nach) Rettin – Dörpstede – Neustadt (links von Famila in den Kreuzweg) – durch die Feldmark nach Pelzerhaken zurück.



Zweite Tour, ca. 15 km:

Rettin – (auf der Straße Richtung Neustadt zum Windberg) – Merkendorf – Neustadt – (Ortsumgehung Ostring L 309 bis Famila) – geradeaus in den Kreuzweg – links durch die Feldmark nach Pelzerhaken – auf der Strandpromenade oder über den Schaarweg zurück nach Rettin.

Dritte Tour, ca. 21 km:

Pelzerhaken – auf der Strandpromenade nach Rettin – Gut Brodau – Straße nach Beusloe – Abstecher an der B 501 links zur Brodauer Mühle – Beusloe – an die K 59 kurz vor Logeberg – links in Richtung Mer-

kendorf – Merkendorf links liegen lassen und nach Neustadt (Ortsumgehung Ostring L 309 bis Famila) – geradeaus in den Kreuzweg – links durch die Feldmark zurück nach Pelzerhaken.

Vierte Tour, ca. 22 km:

Neustadt – Hafenbrücke – Eutiner Straße bis zum Ortsausgangskreisel – dort rechts ab in Richtung Roger-



Neustadts maritimes Flair.

– Brenkenhagen – Bentfel – Groß Schlammin – die Hasselburger Mühle links liegen lassen – Sibstin – Hasselburg (Herrenhaus) – Sierhagen – (Herrenhaus) – Jarkau – Neustadt – Pelzerhaken.

Siebte Tour, ca. 23 km:

Neustadt – AMEOS Psychatrium – Jarkau – Sierhagen (Herrenhaus) – Kassau – Pfefferkrug – Bandorf – Bekkate – Näthkamp – Holzkaten – Gömnitz – Gömnitzer Berg – Roge – Neustadt.

Achte Tour, ca. 28 km:

Neustadt – Roge – Gömnitzer Berg – Gömnitz – Vinzier – Griebel – Zarnekau – Siedlung Zarnekau – Bujendorf – Steinkamp – Roge – Neustadt.

Neunte Tour, ca. 34 km:

Neustadt – Roge – Gömnitzer Berg – Gömnitz – Vinzier – Griebel – Zarnekau – Stendorf – Kasseedorf – Bekkate – Bandorf – Kassau – Sierhagen – (Herrenhaus) – Jarkau – Neustadt.

Fünfte Tour, ca. 28 km:

Pelzerhaken – nach Rettin – Gut Brodau – Bliesdorf – Brenkenhagen – Bentfeld – Krumbek – Logeberg – Beusloe – an der B 501 Abstecher nach rechts zur Brodauer Mühle – Gut Brodau – Rettin – auf der Strandpromenade nach Pelzerhaken.

Sechste Tour, ca. 38 km:

Pelzerhaken – über den Schaarweg nach Rettin – Gut Brodau – Bliesdorf

Weitere Infos beim Tourismus-Service Neustadt-Pelzerhaken-Rettin, Dünenweg 7, 23730 Neustadt-Pelzerhaken, Tel.: 04561/70 11, www.neustadt-holstein.de.

VON LÜNEBURG BIS LÜBECK

Auf der alten Salzstraße

Salz war früher ein begehrtes und teures Gewürz. „Das Salz in der Suppe“ konnten sich nur die besser gestellten Leute leisten. Genau so gefragt war Salz als Konservierungsmittel. Ein ganzes Fass Salz benötigte man, um fünf Fässer Heringe zu pökeln. Ein Großteil des Salzes für den gesamten Ostseeraum stammte aus der über 1000 Jahre alten Lüneburger Saline und wurde auf der Salzstraße transportiert.

Händler brachten „das weiße Gold“ von Lüneburg auf der „via regia“ nach Lübeck. Der Königsweg besaß kein Kopfsteinpflaster, sondern bestand aus sandigem Boden. 30 Tage benötigten die Händler damals für die 95 Kilometer lange unwegsame Strecke. Später wurde ein Großteil der Salzfüßer per Schiff über den Elbseitenkanal nach Lübeck transportiert.

Start in Lüneburg

Heute nehmen Touristen keine Strapazen auf sich, wenn sie die Salzstraße von Lüneburg bis Lübeck entdecken, und sie werden auch noch reichlich belohnt: verträumte alte Städte, idyllische Seen, lange Alleen, Wiesen und Hügel ziehen vorbei. Von Lüneburg geht die Tour am Elbseitenkanal entlang nach Lauenburg. Ein Abstecher nach Scharbeutz lohnt sich, denn hier befindet sich das größte Schiffshebewerk der Welt. Über einen Höhenunterschied von 38 Metern werden hier die Schiffe gehoben!

Lauenburg an der Elbe

Bei einem Besuch in Lauenburg sollten Sie unbedingt durch die Elbstraße mit ihren malerischen Fachwerkhäusern bummeln. Hier steht übrigens eines der schmalsten Häuser Deutschlands sowie das alte Rathaus, dessen Räume heute als Elbschiffahrtsmuseum dienen. Sehenswert ist auch der Schlossturm von 1182, die Lauenburger Mühle und die gesamte Altstadt. Ein Relikt aus der Zeit der Salzstraße entdecken Besucher am Elbe-Lübeck-Kanal. Die



Idyllisch an der Elbe gelegen: Schifferstadt Lauenburg.

Palmschleuse ist eine der wenigen erhalten gebliebenen Kammereschleusen Europas. Sie gehörte einst zu einem mittelalterlichen Kanalsystem, das die Elbe mit Lübeck verband.



Elbe-Lübeck-Kanal

Die Salzstraße verläuft von Lauenburg am romantischen Elbe-Lübeck-Kanal entlang bis Mölln.

Ein Eulenspiegel-Museum und der Eulenspiegel-Brunnen auf dem Marktplatz erinnern an die Figur des Till Eulenspiegels, der hier gestorben sein soll. Liebevoll restaurierte Fachwerkhäuser prägen den historischen Stadtkern Möllns. Weiter geht es immer entlang des Elbe-Lübeck-Kanals. Prachtige Herrenhäuser, Alleen und eine sanft geschwungene Hügellandschaft erwarten die Besucher der Salzstraße. Von Weitem schon kündigen die sieben goldenen Türme damals wie heute die stolze Hansestadt Lübeck an.



Weitere Informationen

Herzogtum Lauenburg,
Marketing & Service,
Junkernstr. 7, 23909 Ratzeburg,
Tel.: 04541/80 21 10, www.hlms.de.

Ratzeburg-Information,
Unter den Linden 1, im Rathaus,
23909 Ratzeburg,
Tel.: 04541/80 00-886,
www.ratzeburg.de

Touristinfo Lauenburg/Elbe,
Amtsplatz 4, 21481 Lauenburg,
Tel.: 04153/512 51,
www.lauenburg.de

Lüneburg Marketing, Am Markt,
Rathaus, 21335 Lüneburg,
Tel.: 04131/207 66 20,
www.lueneburg.de.

Immer am Wasser entlang

Mecklenburg-Vorpommern entdeckt man am besten per Rad. Unsere mehrtägige Tour führt von der Mecklenburgischen Seenplatte an die Ostseeküste, über die Inseln Usedom und Rügen, bevor es – immer am Wasser entlang – bis hin zur Lübecker Bucht geht.



Fotos: MV

Maritimer Trubel im Rostocker Hafen – für Besucher der Hansestadt gibt es hier vieles zu beobachten.

Unsere Fahrradtour beginnt bei Malchow an der Müritz mit dem Kölpinsee und dem Plauer See. Die Mecklenburger Seenplatte ist allein schon eine Fahrradreise wert. Fahren Sie nach Plau am See, wo direkt am Wasser nette Ausfluglokale zum Soljanka-Essen oder zu Kaffee und Kuchen einladen. Ein Campingplatz befindet sich mitten im Ort. Das Leben spielt sich hier größtenteils auf dem oder im Wasser ab – kein Wunder, wir befinden uns in Mitteleuropas größtem geschlossenen Seengebiet.

Alleen und Raps

Für die Weiterfahrt direkt an die Ostsee bieten sich verschiedene Routen an. Wir fahren Richtung Insel Use-

dom, am Nationalpark Müritz entlang. Sie können aber auch etwas weiter westlich radeln, zum Malchiner und Kumerower See und dann immer entlang der Peene bis nach Usedom. Mecklenburg-Vorpommern ist hier von zig Alleen mit altem Baumbestand durchzogen, die nach und nach neben dem Straßenverlauf breite Fahrradwege erhalten. Auf Fahrrad-Touristen legt man hier gro-



ßen Wert und trägt der wachsenden Zahl der Radel-Urlauber Rechnung. Wir durchqueren leuchtend gelbe Rapsfelder, geheimnisvolle Wälder und treffen immer wieder auf Wasser. Mehr als 1000 Seen und die sie verbindenden Flüsse laden rechts und links der Strecke zu Abstechern in die Natur, zum Verweilen oder zu ausgedehnten Wanderungen ein. Wegen der sanften Hügel trägt die Gegend den Namen Mecklenburgische Schweiz.

Usedom Ahlbeck & Heringsdorf

Die Brücke übers Achterwasser öffnet gerade als wir ankommen, sodass nur ein kurzer Blick auf die zahlreichen Segler und Wassersportler, die

VON DER SEENPLATTE BIS AN DIE OSTSEEKÜSTE



Die Seebrücken bieten wunderbare Rastplätze direkt an der Ostsee.

sich hier tummeln, bleibt. Wir queren die wunderschöne Insel Usedom und landen direkt in Ahlbeck an der berühmten Seebrücke. Während man im Windschutz ein kühles, einheimisches Bier trinken kann, spielen die Kinder am Fuße der Seebrücke



Die alte Fischersiedlung von Vitt.

im Sand. Das Restaurant bietet hervorragendes Essen, zum Beispiel Hering in süß-saurer Soße, eine pommersche Spezialität, bei fantastischem Seeblick. Abends lädt Live-Musik zu Tanzveranstaltungen. Für die Übernachtung radeln wir noch ins nahe gelegene Heringsdorf, wo wir eine kleine Pension finden. Früher Fischerdörfer wurden die Usedomer Strandbäder zu beliebten Ferienorten der Großstädter. Heute ist das Image der boomenden Grünzeit wieder aufgepoliert und zeigt

seinen nostalgischen Charme. Hinter den liebevoll restaurierten Fassaden befinden sich komfortable Hotels und gemütliche Pensionen. Weil auch Kaiser Wilhelm II. hier früher Urlaub machte, nennt man sie noch heute „Kaiserbäder“. In Heringsdorf machten schon Kurt Tucholsky und Theodor Fontane Urlaub – und noch heute trifft man hier die Schönen und die Reichen, ein Vergleich zu Sylt drängt sich auf.

Ückeritz & Peenemünde

Den nächsten Tag radeln wir weiter nach Ückeritz. Ein riesiges Camping-Areal verbirgt sich gleich hinter einem kleinen Wald, fast direkt am Ostseestrand und wird derzeit um einige kleine Ferienhäuser ergänzt, von deren Haustür es etwa 20 Meter sind bis in die Fluten der Ostsee. Usedomer Aquavit und Rostocker Doppelkummel heißen die regionalen Hochprozentigen, die man hier in zwei leicht erhöht gelegenen Gaststätten probieren kann. Das Essen ist von bestechender Einfachheit (gebratener Fisch und Kartoffeln), aber hervorragend. Peenemünde ist sehenswert, aber nicht schön. In der ehemaligen, jetzt leerstehenden grauen DDR-Militärsiedlung zeigen Museen und Aus-

stellungen alles, was Kriegs-, Flug-, und Raketentechnik der letzten Jahrzehnte so hergaben. Auch ein U-Boot kann hier besichtigt werden.

Rügen

Kap Arkona & Binz

Usedom verlassen wir einige Tage später bei Wolgast mit der Stahlbrode-Fähre, fahren über Greifswald auf der Hanse-Route nach Stralsund und von dort direkt in die Mitte Rügens, in die Banzewitzer



Die Mecklenburger Radtour

Internet-Adressen für Fahrradurlaub, Camping und Ferien in Mecklenburg-Vorpommern:

www.auf-nach-mv.de, www.mecklenburger-fahrradtouristik.de, www.mecklenburger-radtour.de, www.camping-mecklenburg-vorpommern.de und www.camping-caravan-mv.de.

Alle erwähnten Orte haben auch eine eigene Website:

www.mecklenburgische-seenplatte.de, www.zingst.de, www.usedom.de, www.ruegen.de, www.ueckeritz.de, www.peenemuende.com, www.kap-arkona.de, www.greifswald-online.de, www.wild-east.de/meckpom/ruegen/sassnitz, www.binz.de, www.sellin.de, www.stralsund.de, www.rostock.de, www.kuehlungsborn.de, www.bad-doberan.de, www.wismar.de, www.luebeck.de.



Fotos: U.Engler

VON DER SEENPLATTE BIS AN DIE OSTSEEKÜSTE

Berge, auf den Campingplatz Rappin. Das Grundstück befindet sich oben auf der Steilküste, wo man zwischen einem Platz mit Blick auf den Großen Jasmunder Bodden oder dem Wald-Camping wählen kann. Neben einem Spielplatz fasziniert die Kinder auch der kleine Pfad, der hinunter an den Strand führt. Im Restaurant schmeckt die Hausmannskost. Hier kann man einige Tage verbringen.

Abreisend führt uns die Wittower Fähre über die Einfahrt des Jasmunder Boddens nach Kap Arkona: Sechs Kilometer Rundkurs sind es zu den Leuchttürmen des Kaps, ins idyllische Fischerdorf Vitt und zu den beeindruckenden Kreidefelsen.

Rügen weiter im Uhrzeigersinn umrundend besuchen wir Sassnitz, durchqueren das 4,5 Kilometer lange Nazi-„Denkmal“ Prora und erreichen Binz, das wohl mondänste Seebad. Die Häuser prunkvoll, die Geschäfte schick und der Strand unglaublich lang, weiß und wegen seiner Größe fast leer zu nennen. Erinnerungen an frühere Karibikreisen kommen auf! Ein Campingplatz befindet sich am Ortseingang.

Zingst Darß & Fischland

Von Binz lohnt ein Ausflug nach Sellin, um dort eine nostalgische Fahrt mit dem „Rasenden Roland“ nach Göhren an der Ostseeküste zu unternehmen, wo es auch einen langen

Strand in einer großen Bucht gibt. Wir verlassen Rügen über den Rügendamm bei Stralsund und fahren über Barth nach Zingst. Im gleichnamigen Ort geht es geruhsam zu. Beim Bierchen sind Fischer, Möwen und Ausflugsschiffe zu beobachten. Wir übernachten auf dem neuen, modernen Camping- und Wohnmobilplatz, um wieder in Wassernähe zu sein und ein morgendliches Bad nehmen zu können.

gerade Jahrmarkt ist und uns das Riesenrad einen weiten Blick übers Land ermöglicht. Unbedingt sehenswert ist hier neben der Altstadt der Museumshafen mit alten DDR-Frachtschiffen, Großseglern und Marine-Fahrzeugen.

Weiter führt uns die Reise nach Bad Doberan und später nach Kühlungsborn. Nach Fertigstellung der Autobahnverbindung Richtung Hamburg wird dies das neue Naherholungs-



Fotos: MW, O. Heinzel (1)

Genuss in der Abendsonne: Mecklenburg-Vorpommern am Wasser.

Der nächste Tag führt uns auf der langen Straße über den Darß und Fischland immer an der Ostseeküste entlang.

Die Warnow-Fähre setzt nach Warnemünde über, wo ein Abstecher auf die Mole dazugehört, vorbei an den kleinen Geschäften und Ausflugslokalen. Entlang der Warnow radeln wir in Rostocks Binnenhafen, wo

gebiet der Großstädter sein. Schon jetzt lockt das wunderschöne Seebad mit Golfplatz und moderner Sportboot-Marina Feriengäste aus dem ganzen Bundesgebiet an.

Über die Hafencity Wismar wird die Heimreise angetreten, vorbei an Klütz, Travemünde und Lübeck – eben immer am Wasser entlang.

Undine Schaper



Radtouren am Wasser

Ob Ostsee oder Seenplatte – fast alle Fahrradreisen in Mecklenburg-Vorpommern führen ans Wasser oder am Wasser entlang. An der Mecklenburger Seenplatte sind Radwanderer von mehr als 1000 Seen umgeben. Der Tourismusverband Mecklenburg-Vorpommern hat zusammen mit dem ADFC einen Katalog für Fahrrad-Urlauber herausgegeben: Für das gesamte Bundesland werden 60 ausgewählte Radtouren vorgeschlagen, jeweils mit Streckenverlauf, Karten und der Angabe der wichtigsten Sehenswürdigkeiten. Der Katalog ist kostenlos erhältlich beim Tourismusverband Mecklenburg-Vorpommern e.V., Platz der Freundschaft 1, 18059 Rostock, Tel.: 0381/40 30 500, www.auf-nach-mv.de und beim Landesverband des ADFC in Wismar, Tel.: 03841/28 79 28, www.adfc.de/mv.

Radeln entlang der Ostsee

Für Fahrrad-Touristen an der Ostseeküste unerlässlich ist auch die kleine Broschüre im handlichen Taschenformat für unterwegs, die sich aber auch für die Planung eines Radurlaubs in Mecklenburg-Vorpommern eignet: „Radeln an der Ostseeküste Mecklenburgs – von Travemünde bis Graal Müritz“ beschreibt neun ausgewählte Touren an der Ostseeküste. Das Heftchen ist erhältlich beim Verband Mecklenburgische Ostseebäder e.V., Uferstraße 2, 18211 Ostseebad Nienhagen, Tel.: 038203/77 61-0, www.mecklenburgische-ostseebäder.m-vp.de.

Weitere Touren

Weitere Touren in Mecklenburg-Vorpommern und Norddeutschland beschreibt das Urlaubsmagazin LAND & MEER in der aktuellen Ausgabe, die Sie mit der Postkarte hinten in diesem Heft direkt beim Verlag bestellen können: www.landundmeer.de.



Nossentiner Schwinger Heide

Zahlreiche Ausflugsziele für Radler bietet die Seenplatte in Mecklenburg-Vorpommern, zum Beispiel eine Tour rund um den Drewitzer See, der zum Naturpark Nossentiner Schwinger Heide gehört.

Die Strecke hat eine Länge von 36,4 Kilometern und führt zum Aussichtsturm „Moorochse“ im Naturschutzgebiet „Nordufer Plauer See“.

Beginn der Tour ist die „Jagdresidenz“, das ehemalige Jagdhaus des Ex-Parteichefs der DDR Erich Honecker, geradelt wird bis Drewitz (2 km). Von Drewitz über Dreiersee bis Alt Schwerin (10 km). Dann weiter nach Mönchbusch (3,5 km). Von Mönchbusch bis Glashütte (1 km) und weiter zum Aussichtsturm „Moorochse“ (1 km).

Von dort geht es 1,5 km bis zum „Karower Meiler“, über Fischerei Wendorf (4,3 km) bis Sparow (3,6 km) und über Nossentiner Hütte (3,5 km) zurück zur Jagdresidenz (6 km). Neben den Naturschönheiten des Naturparks können auf der Strecke Fisch- und Seeadler bestaunt und in Alt-Schwerin das Agrarmuseum besichtigt werden.

Unterkunft bietet die Jagdresidenz, www.jagdresidenz.de.

Im City Night Line über Nacht in Richtung Radurlaub.



Im Liegewagen ab
49 Euro
pro Person

So beginnt die nächste Radtour ganz entspannt: Mit dem City Night Line erreichen Sie Ihr Urlaubsziel ganz bequem über Nacht. Zahlreiche Ziele in Deutschland und Europa machen Lust aufs Planen und Verreisen. Und das Beste: Im Radabteil des City Night Line kommt Ihr Fahrrad ganz unkompliziert und gut gesichert mit auf die Reise.

Info und Buchung überall, wo es Fahrkarten gibt, unter 0180 5 996633* und unter www.bahn.de/citynightline

Stets aktuell informiert über www.facebook.com/CityNightLine

Die Bahn macht mobil.

*14 ct/Min. aus dem Festnetz, Tarif bei Mobilfunk max. 42 ct/Min.

City Night Line

VON HAMBURG BIS DÄNEMARK

Nordseeküsten-Radweg

Die North Sea Cycle Route ist der längste zusammenhängende Radweg Europas. Eine Teilstrecke ist der Nordseeküsten-Radweg, der von Hamburg bis Dänemark durch ganz Schleswig-Holstein führt.



Foto: Tash

Immer an der Küste entlang führt Biker der Nordseeküsten-Radweg.

Im Mai 2001 wurde mit der North Sea Cycle Route (NSCR) der längste ausgedehnte Radweg Europas – rund um die Nordsee und durch acht Länder führend – eröffnet. Er misst 6.000 Kilometer – 357 davon in Schleswig-Holstein zwischen der Unterelbe und der dänischen Grenze: der Nordseeküsten-Radweg. Auf dieser Strecke erwartet den Radwanderer ein ebenso erholsames wie erlebnisreiches Vergnügen. Die ebene Landschaft ist zum

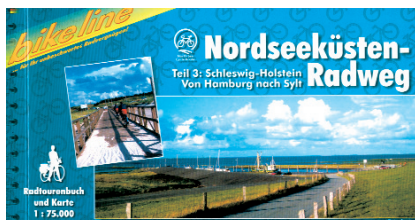
Radeln wie geschaffen, vor allem, wenn der frische Wind von hinten schiebt. Und bläst er gar zu kräftig von vorne, so gibt es vielerorts die Möglichkeit, samt Gefährt einen Fahrradbuss zu besteigen oder ein paar Stationen weit die Bahn zu benutzen. Meistens bewegt man sich auf kaum befahrenen, gut asphaltierten ländlichen Wirtschaftswegen oder sogenannten Katastrophewegen vor oder hinter den Seedeichen. Der Nordseeküstenradweg muss nicht in voller Länge unter die Pedale. Oft wird eine kleine Etappe in Urlaubsortnähe gewählt. Irgendwo unterwegs ein Bett für nur eine Nacht zu bekommen, ist meist kein Problem. Die Gastgeber entlang des

Nordseeküsten-Radwegs haben sich auf die mobilen Gäste eingestellt. In der Hochsaison ist eine Reservierung allerdings anzuraten.

Die Route über Glückstadt und Brunsbüttel, Meldorf und Büsum, das Eidersperrwerk und die Halbinsel Eiderstedt, durch Husum und über die Insel Nordstrand, durch den Beltringharder Koog und die Fährhäfen zu Inseln und Halligen bietet viele reizvolle Verlockungen für kleine Stopp. Die Schleusen am Nord-Ostsee-Kanal sind ebenso faszinierend wie der Windpark im Dithmarscher Kaiser-Wilhelm-Koog. Mit dem Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer wurden zudem hochinteressante naturkundliche Ziele zugänglich oder neu geschaffen, wie zum Beispiel die vielen Infocentren. Ein Muss sind die Seehundstation in Friedrichskoog und das Multimar Wattforum in Tönning. Literarischer Kontrapunkt: das Wohnhaus Theodor Storms in Husums Bilderbuch-Altstadt. Ganz oben im Norden führt die Route am Emil-Nolde-Museum in Seebüll vorbei, würdiger Höhepunkt einer unvergesslichen Radwanderung durch die Landschaft des Malers.

Mehr zum Nordseeküsten-Radweg

Bei: www.nordseekuestenradweg.de und der Nordsee-Tourismus-Service GmbH, Postfach 16 11, 25806 Husum, Tel. 01805/066 077. Hier sind auch kostenlose Karten erhältlich. Nordseeküsten-Radweg-Karten-Bücher sind im Verlag Esterbauer erschienen: www.esterbauer.com.



DER OCHSENWEG VON VIBORG BIS WEDEL

Die Ochsentour

Der historische Ochsenweg verlief 500 Kilometer von Dänemark durch Schleswig-Holstein und sogar weiter in Niedersachsen. Eine Tour auf den Spuren des alten Ochsentracks.



Foto: Geißler

Im 15. und 16. Jahrhundert trotteten jährlich 50.000 Oxen über die deutsch-dänische Grenze.

Der Sandweg - grasbewachsen in der Mitte - ist gesäumt von Heidekraut und Tannen. Hier im Kropper Busch südwestlich von Schleswig drohte den Treibern mit ihren 50-100 Oxen starken Herden Ungemach. Die ausgedehnten Heideflächen des Kropper Busches galten als schwierigster Teil der Ochsentrift. Räuber und Wegelagerer bedrohten in der Heideeinsamkeit Viehtreiber und Herden. Doch auch der tiefe Sand setzte den Oxen und den Treibern zu. So manches Rad brach den Treibern entzwei, die den Herden mit Pferd und Wagen folgten. „Du büs Kropper Busch noch nie vörbi“ (du bist noch nicht am Krop-

per Busch vorbei) - dieser Satz prangt seit Jahrhunderten über dem Eingangstor der Gastwirtschaft „Kropper Busch“. Die alte Wirtschaft lag bis 1845 am historischen Triftweg. Sie und viele andere Gasthäuser entlang des Ochsenweges boten den Treibern nächtliche Unterkunft und Verpflegung für die Tiere.

Harrislee und Flensburg

Doch beginnen wir die Reise in Harrislee an der dänischen Grenze. Geübte Radler fahren von hier bis



Die Tour auf den Spuren des Ochsenweges beschreibt und illustriert sehr informativ die „**Fahrradkarte Ochsenweg**“. Zu beziehen für circa **12,50 Euro inkl. Porto** bei: **Rabs GmbH, Kieler Str. 53, 24768 Rendsburg, Tel.: 04331/126 50.**

Wedel an der Elbe etwa 3 bis 4 Tage. Sie sind damit sehr viel schneller als die Viehtreiber in alten Zeiten, die ihren Ochsenherden keine schnellere Geschwindigkeit als 20 km am Tag abringen konnten. Gewundene Alleen führen an blühenden Rapsfeldern und grünen Weiden vorbei

DER OCHSENWEG VON VIBORG BIS WEDEL

Richtung Flensburg. Kurz vor Oeversee liegt unter einem 500 Jahre alten Weißdorn ein Gräberfeld aus der Jungsteinzeit, das schon damals den Viehtreibern als Orientierungspunkt diente. Im 15. und 16. Jahrhundert trotteten 50.000 Ochsen in einem Jahr über die Grenze. Als im 19. Jahrhundert die Straßen besser ausgebaut wurden und die Eisenbahn den Betrieb aufnahm, hatten die Ochsenwege ihre Funktion verloren und gerieten in Vergessenheit. Leider ist heute nur noch ein Zehntel des alten Ochsenweges erhalten. Ein Großteil der Strecke ist durch Betonstraßen überbaut. Doch immer wieder lassen sich gut erhaltene Teilstrecken der alten unbefestigten Straße entdecken wie in Lürschau und bei Schuby, wo uralte tief gefurchte sandige Pfade übers Feld und durch den Wald in Richtung Schleswig führen.

Schleswig an der Schlei

Schleswig liegt inmitten einer idyllischen Hügellandschaft am Ende der Schlei. Mit dem stattlichen Schloss Gottorf, das ein Museum beherbergt, dem Wikinger-Museum in Haithabu und dem Städtischen Museum gilt die Stadt als ein Zentrum norddeutscher Kultur. Weithin sichtbares Wahrzeichen der Stadt ist der Dom mit seinen zahlreichen Kunstschätzen. Vor 1200 Jahren siedelten sich



Wie in alten Zeiten wird der Ochsenmarkt in Wedel an der Elbe noch heute nach altem Marktbrauch abgehalten: gekauft wird wie besehen und per Handschlag besiegelt.



Der historische Ochsenweg verlief vom dänischen Jütland durch Schleswig-Holstein bis an die Elbe und setzte sich auch auf der niedersächsischen Elbseite fort. Mehr als 500 Kilometer über unbefestigte Wege wurden die großen Ochsenherden über Jahrhunderte gen Süden getrieben.

die Wikinger westlich von Schleswig an und errichteten das größte Handelszentrum des Nordens: Haithabu, von dem jedoch nur wenige Spuren erhalten sind.

Auf dem Holm im alten Kern von Schleswig wähnt sich der Gast in einer anderen Zeit. Kleine Giebelhäuser mit „Klöndören“ – geteilten Türen, die man für einen Klönschnack oben öffnet – säumen die mit Kopfstein gepflasterten Straßen. Stockrosen und kleine Blumenrabbatten schmücken die niedrigen Häuschen. Am nahen Schleiufer warten Sportboote jeder Größe auf einen Ausflug auf dem Wasser.

Von Rendsburg nach Neumünster

Südlich von Schleswig führt der Ochsenweg am Danewerk vorbei, wie der um 650 errichtete, 30 km lange Danewall genannt wird. Er markierte bis ins 13. Jahrhundert die Grenze zu Dänemark. Grünbewachsene Wälle zeugen noch heute von der monumentalen Verteidigungsbastion. Nach dem abenteuerlichen Weg durch den Kropper Busch gelangten die Ochsentreiber schließlich nach Rendsburg. Wer nicht bereits in

Schleswig acht Schilling Wegezoll gezahlt hatte, den baten die Rendsburger im alten Zollhaus zur Kasse. „Schmuggler“ trieben damals ihre Herde an Rendsburg vorbei über die Eiderfurt, um dem Zoll zu entgehen. Radfahrer, die heutzutage an der Eider entlangfahren, genießen die Tour an den schiffbewachsenen Ufern des Flusses.

Der Aukrug

Südlich der Eider teilt sich der Ochsenweg. Östlich führt die Achse über Neumünster am Aukrug vorbei. Ein Abstecher dorthin lohnt sich. Dort können Hobby-Archäologen auch ein Stück Ur-Ochsenweg bestaunen. Im Heidegebiet vor Gnutz im Aukrug ist über mehrere hundert Meter eine breit ausgetretene Spur zu sehen. Der Aukrug ist ein zauberhaftes Naturidyll inmitten von Schleswig-Holstein! Zahlreiche Bäche und Auen winden sich durch natürlich gewachsene Wälder und weitläufige Weidegebiete. Moore und Heidelandschaften und dazu der 77 Meter hohe Box-



DER OCHSENWEG VON VIBORG BIS WEDEL

berg gehören ebenso zu diesem harmonischen Landschaftspanorama, das zu weiteren Radwanderungen einlädt.

Bad Bramstedt

Südlich von Neumünster, entlang der Bundesstraße 4, ist die Trasse des Ochsenweges gut zu erkennen. Wie viele Ochsen zwischen dem 14. und 19. Jahrhundert durch diese Allee getrieben wurden, wer vermog es zu sagen? Nahe der Autobahn Großenaspe befindet sich ein weiteres Relikt des alten Ochsenweges: die Überreste einer Steinbrücke von 1728.



In Bad Bramstedt kündet die hölzerne Roland-Statue auf dem städtischen Ochsenmarkt vom historischen Handel. Bereits im 15. Jahrhundert wurde die erste Roland-Statue auf dem Markt errichtet. Der Roland symbolisierte Marktgerechtigkeit, unter ihm schlossen die Kaufleute ihre Verträge per Handschlag. Im 20. Jahrhundert entwickelte sich Bad Bramstedt zu einem anerkannten Sole- und Moorheilbad. Die Auenlandschaft mit Wald, Heide und Moor ist ideal für Radtouren, Wanderungen und Kanu- oder Kajakfahrten.

„Ossenmarkt“ in Itzehoe

Nahe Uetersen vereinen sich der westliche und der östliche Zweig des Ochsenwegs aufs Neue, und zielstrebig führt die Route der alten Triftstraße nach Wedel. Die westliche Route des Ochsenweges verläuft über Hohenweststedt nach Itzehoe. In Itzehoe kreuzte der westliche Ochsenweg einen weiteren Handelsweg, der Nord- und Ostsee miteinander verband. Hier stößt die schiffbare Stör auf die Landwege. Doch ob die Ochsentreiber diese Möglichkeit nutzten und die Ochsen auf dem Wasserweg weitertransportierten? Wohl kaum. Bereits seit 1238 hat Itzehoe das Stadtrecht. 1462 wurde

zum ersten Mal über den großen „Ossenmarkt“ in Itzehoe berichtet. Angeboten wurde vor allem Vieh aus Jütland, das auf den Weiden rund um Itzehoe fett gemästet wurde, um dann nach Hamburg verkauft zu werden. Spaziert man heute durch Itzehoe, künden barocke Gebäude und vor allem der romantische Prinzenhof mit der St.-Laurentii-Kirche und dem Kreuzgang von der Zeit, als Viehtreiber ihre 50 oder 100 Ochsen starken Herden durch den Ort trieben.

Die Elbmarsch

Von Horst, einem alten Ochsenrastplatz, führt die historische Trift durch den „Ossenpad“ in Uetersen bis nach Wedel. Bei Elmshorn mussten Menschen und Vieh mit Fährkähnen die Krückau überqueren. Die Elbe war nicht mehr weit, wenn die Ochsen die Elbmarschen erreicht hatten, die sich vorzüglich als „Fettweiden“ zum Mästen eigneten. Nach diesen strapaziösen Märschen über Hunderte von Kilometern hatten die Ochsen bis zu 100 Kilogramm an Gewicht verloren und sahen ausgemergelt aus. Welcher Viehhändler will schon einen mageren, müden Ochsen erwerben? Also gewährten die Viehtreiber den Tieren eine Ruhezeit, in der sie auf den saftig grünen Wiesen der Elbmarsch Gras fressen konnten – so lange, bis ihr Fleisch einen saftigen Rinderbraten versprach. Auf den großen Viehmärkten in Wedel, Pinneberg, Altona und Hamburg wechselten schließlich Tausende Ochsen die Besitzer. Vielleicht ging die Reise auch noch weiter bis nach Niedersachsen oder in die Niederlande. Doch egal wo die Ochsentour auch endete, in Pinneberg, Amsterdam oder Kassel, eines ist sicher: der Kochtopf war die letzte Station.

Uta Nommensen

Stationen am Ochsenweg
Schleswig-Holstein Binnenland e.V.
Große Nübelstraße 31, 25348 Glücksburg, Tel.: 04124/60 83 28,
www.sh-binnenland.de (Hier gibt es Kartenmaterial und interessante Pauschalangebote für Radwanderungen auf dem Ochsenweg!)

Fremdenverkehrsverein Naturpark Aukrug, 24613 Aukrug-Innien, Bargfelder Straße 10, Tel.: 04873/999 44,
www.aukrug.de.

Tourist-Information Schleswig, 24837 Schleswig, Plessenstraße 7, Tel.: 04621/98 16 16 und www.schleswig.de.

Tourismusbüro Bad Bramstedt, Bleek 17–19, 24576 Bad Bramstedt, Tel.: 04192/506 27,
www.bad-bramstedt.de.

Stadtmanagement Itzehoe, Kirchenstraße 2, 25524 Itzehoe, Tel.: 04821/58 00, www.itzehoe.de.

Tourismus in der Marsch e.V., Oberrecht 7B, 25436 Neuendeich, Tel.: 04122/90 14 60.

Amt Wilstermarsch, Kohlmarkt 25, 25554 Wilster, Tel.: 04823/94 82 26,
www.wilstermarsch.de.

Stadt Wedel, Rathausplatz 3–5, 22880 Wedel, Tel.: 04103/707-0,
www.wedel.de.

Weitere Informationen bei:

www.ochsenweg.de

Und: Gebietsgemeinschaft Grünes Binnenland e.V.:

www.tourismus-nord.de.

Der Ochsenweg in Dänemark

Auf deutscher Seite heißt er Ochsenweg, auf dänischer Seite „Hervej“ oder Heerweg. Die Strecke wurde in weiten Teilen rekonstruiert und kann mit dem Fahrrad abgefahren werden. Wer will, kann bis hinauf ins dänische Viborg radeln. Fünf Jugendherbergen in Dänemark zwischen Padborg und Viborg bieten für Heerweg-Radler besonders günstige Konditionen. Zum Beispiel Familienzimmer, Frühstück und Fahrradkarte inklusive.

Urlaub in Dänemark kann gebucht werden bei:

Feriepartner Danmark,

Tel.: 0800/358 75 28,

www.feriepartner.de.

Oder: www.visitfyn.de.





KREIS STEINBURG

Von Wilster nach Glückstadt

An den Ufern der Stör entlang führt uns diese Radtour von Wilster nach Glückstadt, wo der Fluss in die Elbe mündet.

Wir starten in Wilster, einem Städtchen aus dem 12. Jahrhundert. Vom Ausgangspunkt, dem alten Rathaus, geht es über die Rathausstraße Richtung Wewelsfleth, doch wir biegen bald links nach Kasenort ab und radeln an der Wilster Au entlang zur Schleuse mit einer alten Zugbrücke. Vom Schleusendeich blickt man weit über die Stör, die sich in Kurven durch das platte Land schlängelt. Am Deich geht es weiter Richtung Bei-

ter geht es durch die Kremper Marsch bis Krempe. Nach einer Linksabbiegung auf dem Radweg erreichen wir den Marktplatz. Im 750 Jahre alten Krempe sollten Sie rasten.

Aus der Stadt fahren wir am Dorfteich und dem Wasserturm entlang. Auf dem Radweg an der Straße radeln wir bis Ortsende Süderau, biegen dann rechts ab in die Dorfstraße nach Elskop. Das kleine Sträßchen führt schnurstracks durch die Marsch, bis wir nach 4 km auf eine Straße nach Herzhorn stoßen. Nach einigen 100 Metern biegen wir rechts ab in den Wanderweg entlang des Kremper Rhins. Nach dem Überqueren einer Brücke erreichen wir bald eine größere Straße, in die wir links einbiegen und auf dem Radweg bleiben bis zu den Eisenbahnschranken. Wir haben unser Ziel, die Renaissancestadt Glücksstadt, erreicht.



denfleth. Wir halten uns links, biegen noch mal links ab und radeln auf dem Kopfsteinpflaster an der Kirche entlang bis zum Fähranleger. Eine Seilfähre bringt uns über die Stör. Dort geht es rechts in Richtung Glückstadt. Wir gelangen nach einer scharfen Rechtskurve an eine Abzweigung nach Neuenkirchen. Ein kleiner Abstecher zur Kirche mit hölzernem Glockenturm lohnt sich. Wei-

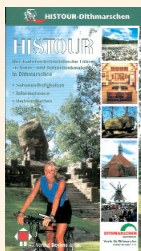


Foto: MET

Glückstadts Binnenhafen.

Geschichtstour

„Histour Dithmarschen“, so heißt das Leitsystem für Feriengäste, das mit einer neuen Rad- und Wanderwege-Beschilderung zu den interessantesten landeskundlichen Sehenswürdigkeiten des Kreises führt. Von den 2000 Kilometern Radwanderwegen in Dithmarschen wurden 1000 Kilometer mit 150 Hinweisschildern bestückt und 25 Informationsvitrienen aufgestellt.



Das Buch zum Thema beschreibt die Tour durch Dithmarschen zu den Natur- und Kulturdenkmälern: „Histour-Dithmarschen“, Boysen-Verlag,

ISBN 3-80 42-1008-2, ca. 10 Euro. Im gleichen Verlag erschienen: „Radwanderführer Angeln und Schlei“, 22 ausgeschilderte Radwanderwege zwischen Glücksburg und Schleswig, ca. 10 Euro, ISBN 3-8042-1119-4.

Weitere Karten

„Karte des Kreises Nordfriesland“, Landesvermessungsamt Schleswig-Holstein, Maßstab: 1:75.000 oder 1:100.000.

„ADFC-Regionalkarte Schleswig-Holsteinische Nordseeküste mit Inseln“, Bielefelder Verlagsanstalt, Maßstab: 1:75.000.

„ADFC-Radtourenkarten, Blatt 1: Nordfriesland/ Schleswig“, Bielefelder Verlagsanstalt, Maßstab: 1:150.000.

Schleswig-Holstein im Netz
Zig Touren stellt der Schleswig-Holsteinische Zeitungsverlag (sh:z) seinen Internet-Lesern vor. Jeweils mit Karten und genauen Streckenbeschreibungen versehen finden Radler hier tolle Tourenvorschläge fürs ganze Land zwischen den Meeren: www.shz.de.

Weitere Literatur und Karten bei: www.radwege-online.de.



Karten und Infos:

Wilstermarsch Service GmbH,
Mühlenstraße 13, 25554 Wilster,
Tel.: 04823/92 15 95-0,
www.wilstermarsch-service.de.

Touristinformation Brunsbüttel:
Markt 4, 25541 Brunsbüttel,
Tel.: 04852/91 77, Fax: 04852/91 78,
www.brunsbuettel.de.
Glückstadt, Tel.: 04124/93 75 85;
Itzehoe, Tel.: 04821/58 00;
Kellinghusen, Tel.: 04822/371 07;
Krempe, Tel.: 04824/816;
Wilster, Tel.: 04823/94 04 13.

Störtörn-Rundroute

Radeln Sie entlang der ruhig dahinfließenden Stör, genießen Sie den wundervollen Blick über die Störauen und entdecken Sie das grüne und abwechslungsreiche Holsteiner Auenland.

Durch die Felder geht es über Quarnstedt nach Hagen und zunächst weiter in östlicher Richtung, um der Bramstedter Straße folgend in das Moor- und Soleheilbad Bad Bramstedt zu gelangen. Vorbei an der Maria-Magdelenen-Kirche aus dem 13. Jahrhundert führt der Weg vorbei am „Schloss“, dem Torhaus des ehemaligen Bramstedter Gutes. Der davor stehende Roland aus der Zeit des Ochsenhandels wacht noch heute als Symbol der

Marktgerechtigkeit über den Handel der Stadt. Der Hamburger Straße folgend gelangen Sie über den Ortsteil Bissenmoor nach Weddelbrook, wo das Restaurant-Café „Seeterrassen“ zum Rasten einlädt. Frisch gestärkt geht es weiter nach Förhden-Barl. Immer an der Bramau entlang fahren Sie über Stellau nach Wittenbergen. Urtümlichkeit und Einsamkeit des Westerhorner und des Breitenburger Moores bestimmen die nächsten Kilometer der Route über Moordiek,

Westermoor nach Kronsmoor. In diesem Gebiet wird noch heute fast wie vor 100 Jahren der Torf abgebaut und auf Feldbahnen verladen.

Vorbei an den riesigen Breitenburger Kreidegruben, in denen Kreide zur Zementherstellung abgebaut wird, überqueren Sie in Breitenburg die Stör.

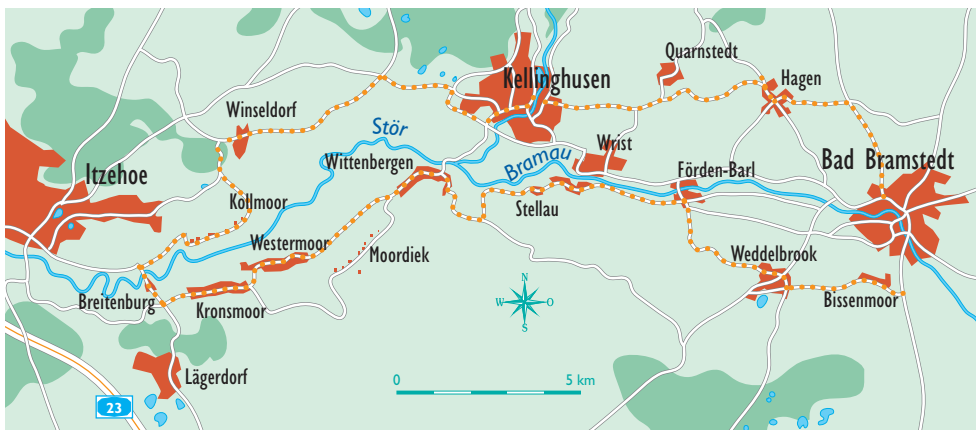
Beschaulich geht es weiter, vorbei an den einsamen Bauernhöfen von Kollmoor den Fluß entlang über Winseldorf zurück nach Kellinghusen.

Die Route beginnt in Itzehoe. Von dort führt die Strecke zunächst entlang der Stör Richtung Breitenburg. Eine Rast bietet sich im „Café Amönenhöhe“ an. Es ist schön schattig im Wald oberhalb des Störtals gelegen. Vom Pavillion erstreckt sich ein wundervoller Ausblick auf die Störauen. Weiter vorbei am Schloß Breitenburg geht es auf der Südseite der Stör nach Wittenbergen bei Kellinghusen. Es lohnt sich noch ein Abstecher in die Kera-

mik- und Fayencenstadt bevor man entlang der Moortour, durch idyllische Landschaften zurück nach Itzehoe radelt (ab Breitenburg dem Signet „Störtörn“ Richtung Itzehoe folgen). Streckenlänge: 35 km/GPS.

Weitere Informationen unter:
www.metropolregion.hamburg.de und
 Holstein Tourismus, Große Nübelstr. 31,
 25348 Glückstadt, Tel.: 04124/604 95 92,
www.holstein-tourismus.de.

Foto: Holstein Tourismus-photocompany



Wie der Schimmelreiter

Neben der 55 km langen Fahrradtour sollten Sie nicht versäumen, sich auch für Husum, unseren Startort, gebührend Zeit zu nehmen.



Das Husumer Schloss.

Fotos: Tash, L&M

Wir starten auf dem roten Radweg in Richtung Simonsberg und passieren in Finkhaushallig die alte Deichlinie. Es geht rechts ab in die Straße Ricke Reech, danach links auf den Deich, den wir nach dem dritten passierten Gatter in Richtung Landesinneren wieder verlassen. Nachdem wir den alten Deich erreicht haben, fahren wir zunächst Richtung Witzwort, biegen jedoch vorher nach Uelvesbüll ab und fahren auf der Straße BarnECKsmoor Richtung Oldenswort. Nach 5 km erreichen wir die Hauptstraße, folgen der Dorfstraße nach Westerhever und biegen anschließend links nach Gunsbüttel ab. Nach einer Brücke biegen wir rechts ab und halten uns links bis zur Hauptstraße, wo es rechts abgeht. Nach dem Ortsschild Kotzenbüll radeln wir den Axendorfer Weg entlang. Nach einer Bahnlinie geht es links in

die Katinger Landstraße. Die hübsche kleine Hafenstadt Tönning ist erreicht, und eine Besichtigung des Eidersperwerkes lohnt sich. Um die Eider zu überqueren, folgen wir der großen Straße nach Heide und Husum, wobei wir auf dem Radweg nicht die Unterführung nehmen, sondern die Rampe. Ein Kilometer hinter der Eider folgen wir dem Schild nach Lunden; dort angekommen biegen

wir links ab. Jetzt sind es nur noch 10 km bis Friedrichstadt. An der 1,5 Kilometer entfernten Kreuzung biegen wir zunächst nach rechts und dann nach links ab und folgen der Hauptstraße nach Friedrichstadt. Hier sollten Sie sich zum Abschluss eine Bootsfahrt durch die Kanäle und Grachten der Stadt gönnen. Zurück nach Husum kommen Sie bequem mit Bus oder Bahn.



Näheres: Nordsee-Tourismus-Service GmbH, Postfach 16 11, 25806 Husum, Tel.: 04841/89 75-0, www.nordseetourismus.de. Die Broschüre „10 Radwandertouren Husumer Bucht und Insel Nordstrand“ gibt es bei: Tourismus und Stadtmarketing Husum, Großstraße 27, 25813 Husum, Tel.: 04841/89 87-0, www.husum.de. „7 Touren durch 7 Köge“ bietet www.nordstrand.de.

Fahrradtouren am Nord-Ostsee-Kanal

Quer durch Schleswig-Holstein

Quer durch Schleswig-Holstein geht es immer am Nord-Ostsee Kanal entlang – von der Nordsee bis zur Ostsee. Eine Tour direkt an der Schifffahrtsstraße.

In Brunsbüttel, dem Ort, wo die großen Schleusen die Unterelbe mit dem Nord-Ostsee-Kanal verbinden, geht es los. Die erste Tagesetappe führt an der rechten, südlichen Kanalseite bis nach Burg. Die Fähre Burg ist eine der 14 Fähren, die Tag und Nacht über den Kanal pendeln. Weil die künstliche Wasserstraße die uralten Handelswege einfach durchschnitten hat, muss die Fähre Mensch und Tier kostenlos übersetzen. Und das schon seit 1895, als Kaiser Wilhelm II. den Kanal eingeweiht hat.

Rasten in Burg

Nach dem Übersetzen geht es am nördlichen Kanalufer fast ebengleich an. Auf einer eiszeitlichen Endmoräne mit weitem Blick über die flache Marsch liegt der kleine Ort Burg. Wir steigen bei Familie Schramm erschöpft von den Rädern. Im Garten steht ein kleines, liebevoll umgebautes Haus mit riesigem Wintergarten und Terrasse, das wir für eine Nacht beziehen dürfen. „Sie müssen jetzt erst einmal auf der Nordseite des Kanals bleiben und bei Hoch-



Mit dem Rad fährt man die meiste Zeit direkt am Nord-Ostsee-Kanal.

donn nach Süden rüber. Dort lässt es sich besser fahren.“ Herr Schramm gibt uns am nächsten Morgen diesen guten Tipp mit auf den Weg. Eigentlich sind auf beiden Seiten des Kanals die alten Treidelpfade erhalten. Doch hat es sich herausgestellt, dass die Südseite die bessere Fahrseite ist. Besonders schön sind die hohen Bäume. Sie spenden in der heißen Julisonne immer etwas Schatten.

Von Burg nach Rendsburg

Ein absolutes Muss für Kanal-Radler ist die Fahrt mit der Schwebefähre. Sie hängt unter der Rendsburger Eisenbahnbrücke und schwebt wenige Meter über dem Wasser. Einige Autos, etliche Radler und Fußgänger zwängen sich auf das kleine Deck. Dann geht es ganz sachte los, im Tiefflug über den Kanal. Den Abend genießen wir „Hotel Pelli-Hof“ in der Rendsburger Altstadt.

Holtenau an der Ostsee

Am nächsten Tage radeln wir weiter am Südufer des Kanals nach Osten. Erst bei der Fähre Sehestedt muss man sich für eine Kanalseite entscheiden. Im Norden führt der kür-

zere Weg etwas vom Kanal weg über die Dörfer, im Süden dauert es etwas länger. Dafür kommt man an der alten Eiderkanal-Schleuse Klein Königsförde vorbei. Wir entscheiden uns für den kürzeren Weg. Bis Holtenau sind es noch 15 Kilometer. Wir haben Schleswig-Holstein einmal durchquert. Eine kleine Fähre bringt uns auf die andere Seite, zu unserem Hotel direkt am Kanalufer von Holtenau mit Blick auf die Schleusen zur Ostsee.



Tour-Informationen

- 1. Tag:** Brunsbüttel–Burg: ca. 30 km
- 2. Tag:** Burg–Rendsburg: ca. 55 km
- 3. Tag:** Rendsburg–Kiel: ca. 40 km

Brunsbüttel: Tourist-Info,
Koostr. 70, 25541 Brunsbüttel,
Tel.: 04852/391-333,
www.brunsbuettel.de.

Touristische Arbeitsgemeinschaft
Nord-Ostsee-Kanal,
24768 Rendsburg,
Tel.: 04331/696 38 44,
www.nok-route.de.

Burg: www.burg-dithmarschen.de.

Radeln mit Meeresbrise

Ein leichter Westwind kräuselt die Wasseroberfläche der Ostsee. Nur wenige Wolken stören das strahlende Blau des Himmels – ideales Wetter für eine Fahrradtour auf dem Ostseeküsten-Radweg in Schleswig-Holstein. 452 Kilometer misst die Strecke von Krusau an der dänischen Grenze bis nach Travemünde, dem Seebad der Hansestadt Lübeck.



Foto: DK



Info und Karten

Die größeren Städte und die Seebäder an der Lübecker Bucht sind mit der Deutschen Bahn erreichbar. Außerdem sind in zahlreichen Landkreisen Busse mit Fahrradanhängern ausgestattet. Trainierte Radfahrer schaffen die gesamte Strecke in sechs Tagen (rund 75 Kilometer am Tag). Familien mit Kindern sollten eher zehn Tage einplanen mit Tagesetappen zwischen 40 und 50 Kilometern.

Weitere Informationen sind erhältlich bei: Ostsee-Holstein Tourismus, Bahnhofstraße 2, 23683 Scharbeutz, Tel.: 04503/88 85-13, www.ostsee-schleswig-holstein.de.

Literatur: „Bikeline Ostseeküsten-Radweg, Teil 1, von Flensburg nach Lübeck“, Esterbauer Verlag. „Ostseeküsten-Radweg“, vom Hauptka Verlag. „Ostseeküsten Radweg“ von Flensburg bis Travemünde, Hans-Jürgen Fuß, Bielefelder Verlagsanstalt.

Und: www.landundmeer.de.

Nur wenige Kilometer sind es von der alten Rum-Stadt Flensburg bis zum Wasserschloss Glücksburg. Die „Wiege europäischer Königshäuser“ liegt in einem 8000 Quadratmeter großen Park. Vom bewaldeten Südufer der Flensburger Förde bieten sich immer wieder traumhafte Blicke zur dänischen Küste auf der anderen Seite.

Kappeln an der Schlei

Nach etwa 70 Kilometern ist Kappeln an der Schlei erreicht. Fischreicher und Kormorane sitzen auf den Heringszäunen nahe der Schleibrücke. Wahrzeichen des Heimathafens vieler Traditionssegler ist die größte Holländer-Windmühle Schleswig-Holsteins, „Amanda“. Am anderen Ufer der Schlei führt der Ostsee-



Fotos: MV

OSTSEEKÜSTEN-RADWEG



küsten-Radweg durch die Landschaft Schwansen. Stellenweise läuft der Weg nur 40 Zentimeter vom Abgrund der Steilküste bei Ritenrad entlang. Dann führt der Radweg in Sichtweite der Ostsee wieder durch Felder und Wälder, Wiesen und Moore.

Eckernförde bis Kiel

Als Etappenziel bietet sich nach rund 50 Kilometern Fahrtstrecke Eckernförde mit seinen schmucken Bürgerhäusern an. Badestrände und Steilufer lösen sich an der Küste des Dänischen Wohlds ab, der die Eckernförder von der Kieler Förde trennt. Die moderne Landeshauptstadt Kiel bietet mit Werften, Fährhafen und den Schleusen des Nordsee-Kanals maritimes Flair.

Wer allerdings auf den Besuch der Großstadt verzichten möchte, kann mit der Fähre von Strande nach Laboe übersetzen.

Fehmarn und Lübecker Bucht

An der Küste der sogenannten Probs- tei befinden sich bei Brasilien, Kalifornien und Schönberg drei der schönsten Strände in Schleswig-Holstein. Von Heiligenhafen aus fällt der Blick über den Fehmarn-Sund auf die einzige Ostseeinsel Schleswig-Holsteins. Die Rundtour um die „Sonneninsel“ Fehmarn ist etwa 110 Kilometer lang.

Südlich von Fehmarn erstreckt sich die Lübecker Bucht mit den Seebädern Grömitz, Haffkrug, Scharbeutz, Timmendorfer Strand und Travemünde.

Helmut Heigert



Dänemark – fahrradfreundlich

Mit einem dicht ausgebauten Netz von mehr als 10.000 Kilometern beschilter Radwege sowie elf nationalen Routen hat Dänemark Radtouristen viel zu bieten. Ein neues Qualitätslogo zeigt Radlern nun den kürzesten Weg zu besonders fahrradfreundlichen Unterkünften und Regionen. Das Logo garantiert, dass die ausgezeichneten Hotels, Ferienhäuser, Jugendherbergen und Campingplätze speziell auf Gäste mit Fahrrad eingestellt sind: geboten werden verschleißbare Abstellmöglichkeiten fürs Rad, Werkzeugverleih, Trocknungsmöglichkeiten für Ausrüstung und Kleidung... Darüberhinaus können Radler hier mit einem speziellen, energiereichen Frühstück rechnen, erhalten Wetterinformationen sowie Auskünfte zur Strecke oder zu Zug- und Bahnverbindungen. Auch besteht die Möglichkeit, Fahrräder zu mieten. Näheres: www.visitdenmark.com/radfahren.

Der Ostseeradweg in Dänemark

Durch Dänemark führt der Ostseeküsten-Radweg weiter. 800 Kilometer geht's durch Südostjütland, über Ærø, Langeland, Lolland-Falster, Møn, Süd-Seeland und an den Küsten Fünens entlang, zum Schluss über die Lillebelt-Brücke und entlang der jütländischen Ostküste. Die Strecke verläuft durch einige der schönsten Gebiete Dänemarks, wie beispielsweise die Fjordlandschaft westlich des kleinen Belts, das Inselmeer um Südfünen und die großartigen Klippen auf der Insel Møn.

Die Route ist so angelegt, dass man die Strecke entweder ganz mit dem Rad zurücklegen oder auch in kleinere Touren aufteilen kann, denn die Erlebnisvielfalt reicht auch für mehrere Fahrradtouren. Unterwegs kann man in einer der vielen spannenden Städte oder auf einer der idyllischen Inseln entlang der Strecke Station machen.

Nähere Informationen:

Bike & Sea Denmark,
Svendborgvej 83-85,
DK-5260 Odense S, Dänemark,
www.bikeandsea-denmark.com.



Radeln mit *www.landundmeer.de*

Auch im Internet ist der LAND & MEER-Verlag für den Norden führend.

Tagesaktuelle Meldungen aus allen Feriengebieten sind auf www.landundmeer.de ebenso zu finden wie immer neue und aktuelle Fahrradtouren durch den ganzen Norden. Schauen Sie rein bei www.landundmeer.de! Und besuchen Sie uns auch auf Facebook!



Mediaserver-Hamburg.de/R.Hegeler

Auf www.landundmeer.de, dem Internetportal des LAND & MEER-Verlages, finden Radler viele weitere Fahrradtouren in Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Hamburg und Bremen.

Radeln im Norden

Immer neue Fahrradtouren präsentiert der LAND & MEER-Verlag auf seiner Internetseite www.landundmeer.de – die tagesaktuelle Ergänzung zu den jährlich erscheinenden Publikationen LAND & MEER sowie FAHR-RAD-WANDERN-WALKING.

Wir haben Ihnen in diesem Heft eine Menge Tipps zu Websites unserer Partner an der Küste genannt. All jene informieren unsere Redaktion stets über Neuigkeiten oder ganz neu ausgearbeitete Fahrradtouren entlang der Küste oder durch das reizvolle Binnenland Norddeutschlands. Deshalb können wir auch unsere Leser immer schnell informieren.

Auf dem Portal www.landundmeer.de gibt es für Fahrradurlauber und -aus-

flügler eine Extra-Rubrik: unter „Fahrradtouren“, in der Navigation links auf www.landundmeer.de zu finden. Schauen Sie regelmäßig rein. Die Texte können Sie sich ausdrucken und für die Planung Ihrer Fahrradtour verwenden.

Wie gewohnt gibt es auch dort zahlreiche Hinweise und Tipps – auch darüber, woher Sie weiterführende Literatur bekommen, welche Gemeinde kostenfrei Kartenmaterial versendet oder weitere Routenbeschreibungen anbietet.

Touren kompakt im Internet

Das Tourenangebot auf www.landundmeer.de wird ständig erweitert. Bis heute finden Besucher der Website diese Touren (eine Auswahl):

- Die Mühlenroute: Wasser-, Wind- und Motormühlen führen im Landkreis Rotenburg (Wümme) in längst vergangene Zeiten und sind Bestandteil der Niedersächsischen Mühlenstraße mit mehr als 170 historischen Mühlen.
- Der Weserradweg: Überwiegend abseits der Hauptverkehrsstraßen verläuft der Weserradweg auf etwa 400 Kilometern immer am Fluss entlang.
- Holsteinische Schweiz: Per Rad durch die Holsteinische Schweiz zu reisen, ist die schönste Art, diese idyllische Landschaft kennen zu lernen.
- Hamburger-Hafen-Erlebnisroute: Eine Tour, die sich noch in der Entstehung befindet. www.landundmeer.de klärt über den aktuellen Stand auf!

TOUREN IM NORDEN






**1000
URLAUBSIDEEN**

WWW.OPLEVFYN.NU

Ab €465

**FAHRRADURLAUB
AUF FÜNEN**

Hamburg



StadtRad-Stationen befinden sich an vielen 5- und 10-Uhr-Bahnhöfen

Per Rad durch den Hamburger Hafen

Aktuell entsteht die Hafenerlebnisroute und führt Hamburger und Besucher der Hansestadt per Rad kreuz und quer durch den Hamburger Hafen. Zwischen dem Leuchtturm Buntlauer Spitze und der von Containern umringten Allenwelder Kirche gibt's Museen, Brücken und vor allem Hafenbetrieb zu erleben. [mehr...](#)

Weser-Radweg



Radeln zwischen Küstern und Dampftram

Durch den Sommer radeln

Nachfahren ist eine Sportart, die im Sommer Spaß macht. Eine abwechslungsreiche Radreise vom Mittelgebirge bis zur Nordsee führt auf dem Weser-Radweg von Hamm. Münden bis Bremen durch eine fast ebene Flusslandschaft. [mehr...](#)

SHOP



LAND & MEER 2011 – Die Jahressausgabe
Diese Themen finden Sie in Land & Meer 2011 nur 6,90 €

Rügen Radtour



Rügens Südosten – Abwechslungsreiche 60 Kilometer

Rügens schöner Südosten

Radeln Dänemark



[www.reiseland-niedersachsen.de](#)
11.05.2011 Internationales Museumstag 2011 am 15.5.11
09.05.2011 Städterreise nach Götter
[www.tatooe.de](#)
Platte Fische an der Ostsee
Drachen auf der

Suchen

Fotowettbewerb
Aktuelles
Online lesen
Küche der Küste
Hotels der Küste
Kultur des Nordens
Fahrradtouren
Reisetipps
Golfen im Norden
Shop
Küsten ABC
Links
Leuchttürme
Wetter ABC
Verlag
Newsletter
Kontakt

Blieben Sie automatisch auf dem Laufenden mit dem LAND & MEER RSS-Feed!

Besuchen Sie LAND & MEER bei Facebook!

Google-Anzeigen

Radreise ins Baltikum mit Vanille Tours aufwärts Radtour

Außerdem auf
www.landundmeer.de:

- Fotowettbewerb 2011: Ihr schönstes Urlaubsfoto einsenden und per Voting mitentscheiden, welches Bild gewinnen soll. Dann nehmen Sie automatisch an der Verlosung der aktuellen Kodak-Drucker teil!

Außerdem:

- Aktuelle Meldungen aus dem ganzen Norden
- Hotels der Küste
- Kultur der Küste
- Golfplätze Norddeutschlands
- Und natürlich viele, viele gute Reisetipps...
- Ebenso leckere Rezeptvorschläge und gute Restaurant-Adressen – sowie das Rezept des Monats vom Sternekoch Heinz Wehmann exklusiv für LAND & MEER-Onlineleser!

Darüber hinaus können Sie online aus dem LAND & MEER-Shop unsere nur hier zu findenden Produkte bestellen – vom Kunstdruck mit Leuchtturmmotiven bis zur blauen Pudelmütze – ein Muss im Norden!

Die Versandkosten übernimmt auch für Internet-Bestellungen der LAND & MEER-Verlag. Besuchen Sie uns auf www.landundmeer.de und auch auf Facebook!

Auf www.landundmeer.de können Sie in unserem Magazin LAND & MEER sowie dem Sylt-Special blättern – auch darin finden Sie weitere interessante Fahrradtouren-Vorschläge.



LAND & MEER

Das Magazin für alle, die das Nordsee-Revier lieben

Nordsee · Ostsee
Alle Inseln

Wohnmobiltour
UNESCO-Weltreue-Tour
Hartz bis Wattenmeer

Fahrradtouren

Leser-Fotowettbewerb

Küsten-Wandern · Hamburg bei Nacht · Exzer · Geröllfeld

Gratis: Leuchtturm-Postkarten zum Herausnehmen



NORDDEUTSCHLAND FAHRRAD-WANDERN

Der Natur auf der Spur

Obwohl es eine relativ ungenutzte Route ist, führt der Naturweg durch das Norddeutsche Tiefland. Hier sind viele wunderschöne Landschaften zu entdecken. Der Naturweg führt durch die Landschaften der Nordsee-Region. Hier sind viele wunderschöne Landschaften zu entdecken. Der Naturweg führt durch die Landschaften der Nordsee-Region. Hier sind viele wunderschöne Landschaften zu entdecken.



NORDDEUTSCHLAND FAHRRAD-WANDERN

Der Natur auf der Spur

Obwohl es eine relativ ungenutzte Route ist, führt der Naturweg durch das Norddeutsche Tiefland. Hier sind viele wunderschöne Landschaften zu entdecken. Der Naturweg führt durch die Landschaften der Nordsee-Region. Hier sind viele wunderschöne Landschaften zu entdecken.

LAND & MEER Jetzt neu!

Mit vielen Fahrradtouren. Direkt beim Verlag versandkostenfrei für nur 6,90 Euro zu bestellen:

Tel.: 040/390 76 81
www.landundmeer.de

Oder mit der Bestellkarte auf Seite 79-80!

SHOP JETZT BESTELLEN

Achtung – Ihr Vorteil!
Alle Preise sind Endpreise:
inklusive Mehrwertsteuer,
Porto und Verpackung!

Schauen Sie auch in unseren Internet-Shop: Auf www.landundmeer.de finden Sie das ständig aktualisierte Programm – und noch viel mehr vom Meer! Einfach online bestellen – oder per Postkarte, die Sie im Anschluss auf Seite 79/80 finden!



... für Ihren Urlaub im Norden LAND & MEER 2011 - die aktuelle Jahresausgabe. Ausflugsstipps, Sylt-Special, Radtouren, Storys, Fotowettbewerb, Norddeutsche Küche und vieles mehr vom Meer!

6,90 Euro
 versandkostenfrei!

... für unterwegs: exklusives LAND & MEER-Taschenmesser
 Mit 11 Werkzeugen, darunter Kreuzschlitz-Schraubendreher, aber auch Korkenzieher, Flaschenöffner und Schere, die im Hotel oder unterwegs so oft fehlen! Aus poliertem Stahl, Qualität und Handhabung wie bei einem Schweizer Messer. Länge: 9 cm, Klingenlänge 6,5 cm, mit Öse zum Anhängen und exklusivem LAND & MEER-Emblem.



Nur bei uns für 24,90 Euro Endpreis



... mützt ja nix:
Die Pudelmütze – ein Muss im Norden!
Und die Rollmütze – total angesagt!

Das Original, die klassische dunkelblaue Pudelmütze. Und die neue Rollmütze – für Wind und Wetter, passt auf jeden Kopf.

je 12,90 Euro
 Endpreis

... maritim:

Der Seesack für den Strand

Praktischer Seesack für Ihre Strandutensilien, Bade- oder Picknicksachen. Knallrot, Baumwolle, Maße: 25 x 45 cm (BxH).

9,90 Euro
 Endpreis



Bestell-Postkarte

**Unseren Shop finden Sie auch auf:
www.landundmeer.de**

Aus dem LAND & MEER-Shop möchte ich bestellen:

Bestellmenge

_____	TASCHENMESSER mit 11 Funktionen - für LAND & MEER-Fans	€ 24,90
_____	Hand-/Strand-ASCHENBECHER aus Messing	€ 12,90
_____	Kunstdruck LEUCHTTÜRME an Nord- und Ostsee „Nordlichter“	€ 17,90
_____	SEESACK, rot	€ 9,90
_____	Kartenspiel: 55 Spielkarten mit LEUCHTTURM-Motiven	€ 9,95
_____	Kartenspiel: 55 Spielkarten mit KÜSTEN-Motiven	€ 9,95
_____	PUDELMÜTZE, dunkelblau	€ 12,90
_____	ROLLMÜTZE, dunkelblau	€ 12,90
_____	LAND & MEER 2011 - das aktuelle Urlaubsmagazin einmal bestellen	€ 6,90
_____	LAND & MEER-Urlaubsmagazin regelmäßig lesen. Jahresgebühr nur (Näheres siehe Rückseite)	€ 6,90

Alle Preise sind Endpreise (inkl. MwSt., Porto- und Versandkosten!)



LAND & MEER jetzt bestellen!

- Ja, ich will LAND & MEER - das Urlaubsmagazin für den ganzen Norden - regelmäßig lesen und automatisch 1 x im Jahr erhalten. Es kostet nur 6,90 Euro im Jahr, versandkostenfrei! Die Berechnung erfolgt erst mit der Lieferung der nächsten aktuellen Ausgabe. An unten stehende Anschrift geht auch das LAND & MEER-Badehandtuch bzw. die blaue Fleecedecke und bei Bankeinzug auch der praktische rote Seesack.

Jederzeit wieder kündbar, auch per Mail und Telefon.

- Ich möchte die Fleecedecke Ich möchte das Badehandtuch

Absender und Lieferanschrift:

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Tel. für Rückfragen:

- Ich erbitte Bankeinzug bei:

Bank:

Kto.-Nr.:

BLZ:

- Ich möchte eine Rechnung.

Ich weiß, dass ich meine Bestellung innerhalb von 14 Tagen widerrufen kann, und bestätige dies mit meiner

Unterschrift:.....



LAND & MEER-Verlag

Neumühlen 46

22763 Hamburg

LAND & MEER jetzt bestellen!

- Ja, ich will LAND & MEER – das Urlaubsmagazin für den ganzen Norden – regelmäßig lesen und automatisch 1 x im Jahr erhalten. Es kostet nur 6,90 Euro im Jahr, versandkostenfrei! Die Berechnung erfolgt erst mit Lieferung der nächsten aktuellen Ausgabe. An unten stehende Anschrift geht auch das LAND & MEER-Badehandtuch bzw. die blaue Fleecedecke und bei Bankeinzug der praktische rote Seesack.

Jederzeit wieder kündbar, auch per Mail und Telefon.

- Ich möchte die Fleecedecke Ich möchte das Badehandtuch

Absender und Lieferanschrift:

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Tel. für Rückfragen:

- Ich erbitte Bankeinzug bei:

Bank:

Kto.-Nr.:

BLZ:

- Ich möchte eine Rechnung.

Ich weiß, dass ich meine Bestellung innerhalb von 14 Tagen widerrufen kann, und bestätige dies mit meiner

Unterschrift:.....

FWW

Bitte
ausreichend
frankieren

LAND & MEER-Verlag

Neumühlen 46

22763 Hamburg



Bestell-Postkarte

**Unseren Shop finden Sie auch auf:
www.landundmeer.de**

Aus dem LAND & MEER-Shop möchte ich bestellen:

Bestellmenge

_____	TASCHENMESSER mit 11 Funktionen – für LAND & MEER-Fans	€ 24,90
_____	Hand-/Strand-ASCHENBECHER aus Messing	€ 12,90
_____	Kunstdruck LEUCHTTÜRME an Nord- und Ostsee „Nordlichter“	€ 17,90
_____	SEESACK, rot	€ 9,90
_____	Kartenspiel: 55 Spielkarten mit LEUCHTTURM-Motiven	€ 9,95
_____	Kartenspiel: 55 Spielkarten mit KÜSTEN-Motiven	€ 9,95
_____	PUDELMÜTZE, dunkelblau	€ 12,90
_____	ROLLMÜTZE, dunkelblau	€ 12,90
_____	LAND & MEER 2011 – das aktuelle Urlaubsmagazin einmal bestellen	€ 6,90
_____	LAND & MEER-Urlaubsmagazin regelmäßig lesen. Jahresgebühr nur (Näheres siehe Rückseite)	€ 6,90

Alle Preise sind Endpreise (inkl. MwSt., Porto- und Versandkosten!)

SHOP JETZT BESTELLEN

Achtung – Ihr Vorteil!
Alle Preise sind Endpreise:
inklusive Mehrwertsteuer,
Porto und Verpackung!

... praktisch:
Taschen-
Aschenbecher

Für Raucher am Strand
oder vor dem Restau-
rant – kleiner, funk-
tionaler Klapp-Aschen-
becher aus Messing.
Durchmesser: 6 cm, 72 g.

12,90 Euro Endpreis



... für das Spiel:

1. Kartenspiel mit Leuchtturm-Motiven

2. Kartenspiel mit Küstentieren

Beide Kartenspiele haben je 55 Spielkarten
inkl. drei Jokern – für Skat, Mau-Mau und
andere Spiele. Alle Spielkarten sind mit
einem Nord- oder Ostsee-Leuchtturm-Motiv
bzw. Küstentieren – vom Seehund bis zur
Muschel – detailgetreu illustriert.

je 9,95 Euro Endpreis



... zum Aufhängen:

Kunstdruck

Leuchttürme

Der Hochglanz-Kunst-
druck „Nordlichter“
zeigt auf 30 Bildern
die Leuchttürme der
deutschen Nord- und
Ostseeküste.

Maße: 60 x 80 cm (BxH).

17,90 Euro Endpreis

Der LAND & MEER-Shop
Bestell-Tel.: 040/390 76 81
Fax: 040/390 76 82
Neumühlen 46,
22763 Hamburg
E-Mail: mail@landundmeer.de

Auch im Internet:

www.landundmeer.de

Für die exklusiv im LAND & MEER-
Shop angebotenen Produkte gilt:
Unser Vertrauen für Ihr Vertrauen,
wir liefern auf Rechnung oder,
wenn gewünscht, per Bankeinzug.
Ohne weitere Aufschläge,
versandkostenfrei!

Unsere Preise sind Endpreise –
inklusive Porto, Verpackung
und Mehrwertsteuer! Lieferung
der Produkte nur solange
der Vorrat reicht.

Gewinnen Sie mit **City Night Line** auf www.landundmeer.de!

Gewinnen Sie eine von insgesamt 3 Schlafwagenreisen für jeweils 2 Personen auf einer City Night Line-Strecke Ihrer Wahl!

Ausgeschlafen die aufregendsten Metro-
 polen Europas erreichen. Entspannt
 und unkompliziert geht es mit dem
 City Night Line, dem Nachtreisezug der
 Deutschen Bahn, auf 15 Verbindungen in
 acht europäische Länder. Ob als romanti-
 sche Reise, als Familienausflug oder als
 Städteroute – gerade für Kurzreisen und
 Wochenendtrips ist die An- und Abreise mit
 dem City Night Line bestens geeignet.
 Denn über Nacht wird wertvolle Zeit
 gewonnen. Einfach abends einsteigen,
 eine geruhsame Nacht auf Schienen verbringen und morgens ausgeschlafen zum Beispiel im Zentrum
 von Amsterdam, Berlin, Hamburg, Kopenhagen, Paris, Rom oder Zürich ankommen.
 Und auch für alle, die mit dem Fahrrad verreisen wollen ist der City Night Line die ideale Lösung, denn
 City Night Line bietet auf fast allen Verbindungen die Fahrradmitnahme an. So erreichen auch Radfahrer
 günstig über Nacht die schönsten Rad-Destinationen in Deutschland und dem benachbarten Ausland.
 Im Rad-Abteil des City Night Line geht das Fahrrad gut gesichert mit auf Reise. Der Preis für die Fahrradkarte
 liegt zwischen sechs und zehn Euro. Die notwendige Vorab-Reservierung des Stellplatzes ist dabei
 kostenlos. An Bord des City Night Line kann der Fahrgast zwischen drei Komfortklassen wählen:
 Schlaf-, Liege oder Sitzwagen. Die modernen, klimatisierten
 Schlafwagen bieten Deluxe-Abteile mit Dusche und WC und
 Economy-Abteile mit Waschgelegenheit.
 Auch in den ruhigen, bequemen Liegewagen oder den Sitz-
 wagen gibt es den gewünschten Komfort, um sich auf der Reise
 wohlfühlen. Schlafgenuss pur: Nach einer angenehmen Fahrt
 übernimmt das Service-Personal im Liegewagen oder im eigen-
 en Schlafwagenabteil den Weckdienst.
 Eine Reise mit dem City Night Line im Liegewagen ist innerhalb
 Deutschlands ab 49 Euro, europaweit schon ab 59 Euro pro
 Person und Strecke erhältlich. Für nur 20 Euro mehr ist bereits
 eine Reise im komfortablen Schlafwagen inklusive Frühstück möglich.



**Informationen und Buchungen zum City Night Line überall, wo es Fahrkarten gibt,
 unter Tel.: 0180 5 99 66 33 (14ct/Min. aus dem deutschen Festnetz, Tarife bei Mobilfunk max. 42ct/Min.)
 und unter: www.bahn.de/citynightline. Stets aktuell informiert: www.facebook.com/CityNightLine**

**Wir verlosen 3 City Night Line-Fahrkarten für je 2 Personen im Schlafwagen bei freier Streckenwahl!
 Und so gehts: Besuchen Sie www.landundmeer.de und klicken Sie auf das **City Night Line-Logo**.
 Wenn Sie Ihre Adresse eintragen, nehmen Sie automatisch an dem Gewinnspiel teil!**

Teilnahmebedingungen: Unter den Teilnehmern werden 3 Fahrkarten für je 2 Personen im Schlaf-
 wagen bei freier Streckenwahl (je nach Verfügbarkeit) verlost. Wert des Preises: bis zu 600 Euro.
 Das Gewinnspiel endet am 30. November 2011. Keine Barauszahlung der Gewinne. Mitarbeiter
 des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

In Kooperation mit **DB BAHN**
City Night Line

Impressum

FAHRRAD-WANDERN-WALKING © LAND & MEER-Verlag
 D-22763 Hamburg, Neumühlen 46, Tel.: 040/390 76 8-1, Fax: -2,
mail@landundmeer.de, www.landundmeer.de

V.i.S.d.P.: Undine Schaper (Leitung LAND & MEER-Verlag)
 Redaktion Text und Fotos: Uta Nommensen, Solveig
 Meyer-Odewald, Ottmar Heinze, Helmut Heigert,
 Wim Fritz Hölscher, Renate Preuss, Hans Jessel, Lara Louwien,
 Kai Quedens, Kornelia und Winfried Stinn, Tom Dieck
 Art Direction: www.uvam.de, Heinke Vogt

Titelfoto: KV Rostock-Warnemünde, Karten: Lucie Deinzer

Anzeigen: LAND & MEER-Verlag, Undine Schaper (verantwort.)
 Anzeigen regional: Schmidt, Schuberting 26, 22848 Norderstedt,
 Tel./Fax: 040/523 97 71, Schmidt-DC@t-online.de
 Anzeigen Sylt: Christian Preuss, Dorfstraße 15, 25980 Sylt/Archsum,
 Tel.: 04651/88 93-87, Fax: -89, Christian.preuss@online.de
 Druck: Silberdruck, Hamburg
 Vertrieb: Axel-Springer-Vertrieb, Hamburg
 © Es gelten die Verlags- und Urheberrechte von LAND & MEER.

Mit freundlicher Unterstützung der örtlichen Tourismus-Verbände,
 Stadt- und Kurverwaltungen sowie der Metropolregionen.

Immer neue Wege erfahren.

FLEHMING & BEFFEL



Die Service-Hotline:
0521-55 99 22
für **Trekkingbiker**

TREKKINGBIKE – das Fahrradmagazin für alle Trekkingbiker: 6x im Jahr erscheinen hier die besten Reise- und Tourentipps, kompetente Kaufberatungen, ausführliche Testberichte sowie faszinierende Fotoreportagen.

Jetzt bestellen und Geschenk nach Wahl kassieren!

Ja, ich möchte TREKKINGBIKE

selbst lesen verschenken

Und zwar für mindestens 1 Jahr (6 Ausgaben) zum derzeit gültigen Preis von € 27,- (Deutschland), € 36,30 (Ausland), inklusive Porto und Versandkosten. Nach diesem Jahr kann ich die Lieferung jederzeit stoppen (Geschenkabos werden nur für ein Jahr aufgenommen).

Als Begrüßungsgeschenk erhalte ich (bitte ankreuzen):

- das Miniwerkzeug von TOPEAK (ZTR01) oder
 die Handschuhe „Gel Protect“ von CHIBA
 S (ZTR14) M (ZTR15) L (ZTR16) XL (ZTR17)

Aktion: EA - 1 632 / GA - 1 633

Anschrift des Heftempfängers (nur bei Geschenkabos):

Name, Vorname _____
 Straße, Nr. _____
 PLZ, Ort _____
 Telefon _____
 Geburtsdatum _____
 E-Mail _____

Anschrift des Auftraggebers:

Name, Vorname _____
 Straße, Nr. _____
 PLZ, Ort _____
 Telefon _____ / Geburtsdatum _____
 E-Mail _____

Datum und Unterschrift des Auftraggebers

Ich bezahle per:

Bankeinzug (nur mit deutscher Bankverbindung möglich)

Bei Zahlung mit Bankeinzug oder Kreditkarte erhalten Sie ein Heft gratis vor Abobeginn.

Konto-Nr./BLZ _____ / _____
 Name/Sitz des Kreditinstitutes _____
 VISA Card **MASTERCARD** Gültig bis: _____
 Card-Nr. _____
 Prüfziffer _____

Rechnung

www.trekkingbike.com

Trekkingbike
DAS FAHRRADMAGAZIN



Prüffig.
Das robuste Miniwerkzeug von TOPEAK bietet gleich 9 praktische Werkzeugkomponenten und passt trotzdem in jede Tasche.*



Handwarm.
Mit den TREKKINGBIKE-Gel Protect Handschuhen von CHIBA verlieren Sie nicht den Halt. Die optimale Gel-Polsterung mindert Stöße und Vibrationen und bietet optimalen Schutz bei Stürzen. Der spezielle Frotteedaumen ermöglicht eine schnelle Schweißaufnahme. Mit praktischer „Quick Pull“-Ausziehhilfe.*

*Lieferung solange Vorrat reicht

Jetzt direkt bestellen: ☎ 0521-55 99 22 📠 0521-55 98 88 13 ✉ Delius Klasing Verlag, Postfach 10 16 71, D-33516 Bielefeld

Ein Sonderheft von LAND & MEER · www.landundmeer.de

Fahrrad–Wandern–Walking

Die schönsten Fahrradtouren in Norddeutschland: Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen sowie in und um die Hansestädte Bremen und Hamburg.

Lassen Sie sich bezaubern von Raps- und Obstblüte, radeln oder wandern Sie durch die blühende Heide oder entlang der Nord- und Ostseeküste sowie auf den fahrradfreundlichen Inseln.

Fahrrad–Wandern–Walking stellt Ihnen mehr als 50 Touren unterschiedlicher Länge vor, die sich ebenso zum Wandern oder Nordic Walking eignen. Neu: Auch Pilger-Routen im Norden werden vorgestellt.

Alle Strecken sind detailliert beschrieben, bebildert und mit Streckenkarten versehen.

Sie finden neben sehenswerten Ausflugszielen auch die Adressen der zuständigen Gemeinden, die Ihnen gern kostenfrei weiteres Informations- und Kartenmaterial zusenden!



Foto: Sylt-Marketing

Damit Ihrer Urlaubsplanung nichts mehr im Wege steht!

www.landundmeer.de

IHRE SPEZIALISTEN FÜR URLAUB IM NORDEN