

Vormittags- und Feierabendtouren

Montags, einmal im Monat — flott



Flotte Frauen Fahrt: Einmal im Monat bieten wir eine flotte Feierabendtour an für alle, die Bewegung, frische Luft und nette Gesellschaft suchen. Damit bieten wir erstmals eine Tour am Montag. Dauer ca. 2,5 Stunden über etwa 40 km.

Dienstags, alle 14 Tage — Gemütliche Vormittagstour



Wer sich dienstags zum Mittagessen den richtigen Appetit holen will, ist bei dieser Tour goldrichtig: es geht im gemütlichem Tempo von 14 – 18 km/h in etwa 2 bis 2 ½ Stunden ca. 30 km durch das schöne Umland – und vielleicht haben die wechselnden TourGuides ja noch eine kleine Überraschung in petto ...

Dienstags alle 14 Tage — gemütlich



Donnerstags alle 14 Tage — gemütlich



Auf dem Fahrrad in gemütlichem Tempo (14–18 km/h) den Feierabend einläuten, frische Luft schnappen und dabei die Stadt und die nahe Umgebung besser kennenlernen. Wechselnde TourGuides führen die Teilnehmer in 2 bis 2,5 Stunden auf Touren von ca. 30 km. Während der Tour gibt es 1 bis 2 kurze Pausen.

Mittwochs — Feierabendsport 20 — 25 km/h



Oldenburgs wunderschöne Umgebung genießen, nette Gespräche mit Gleichgesinnten führen, sich an der eigenen körperlichen Fitness erfreuen, bei dieser Mixtur lassen sich Glücksgefühle kaum vermeiden. Wer über ausreichende Fitness verfügt und sein Fahrrad sicher beherrscht ist bei der schnellen Feierabendtour des ADCF Oldenburg genau richtig. Wir TourGuides freuen uns über ihre Teilnahme.

Donnerstags, alle 14 Tage — flott



Wer gerne nach Feierabend etwas flotter (17–21 km/h) auf dem Fahrrad unterwegs sein möchte, ist herzlich zu diesen Touren willkommen. Wechselnde TourGuides führen die Teilnehmer in 2,5 Stunden etwa 40 km in die nähere Umgebung und zurück. Während der Tour sind 1 bis 2 kurze Pausen eingeplant.

Freitags, einmal im Monat — gemütlich



Start ins Wochenende! Den Kopf frei bekommen, die zu Ende gehende Woche abschließen und Appetit holen für eine weitere Ausfahrt am Wochenende? Die 35 Km langen Touren führen uns ins nähere Umland von Oldenburg. Kleine Kaffeepausen sind nicht ausgeschlossen; ein Picknick oder eine Einkehr sind immer geplant. Ende ca. 17:30 Uhr.

Freitags, einmal im Monat — flott



„Radeln & mehr“: Radfahren hält fit, entspannt und ist gesund; was können wir uns zusätzlich noch Gutes tun? In themenbezogenen Pausen an besonderen Orten möchten wir euch Tipps geben. Achtsamkeit, Dehnung, Ernährung und vieles mehr – lasst euch überraschen. Dauer ca. 2,5 Stunden über etwa 30 km.

Kalender Vormittags- und Feierabendtouren

Wochentag	Tempo	Juli	August	September	Oktober
Montag 17:30 Uhr Infoladen Ziegelhofstr. 97	Flotte Frauen flott 17–21 km/h	06.07.26	17.08.26	07.09.26	---
Dienstag 10:00 Uhr Stautorkreisel Hafenseite	vormittags gemütlich 14–18 km/h	vormittags 14.07.26 28.07.26	vormittags 11.08.26 25.08.26	vormittags 08.09.26 22.09.26	vormittags 06.10.26
Dienstag 18:00 Uhr Stautorkreisel Hafenseite	abends gemütlich 14–18 km/h	07.07.26 21.07.26	04.08.26 18.08.26	01.09.26 15.09.26 29.09.26	
Mittwoch 17:30 Uhr Stautorkreisel Hafenseite	<i>schnell</i> 20–25 km/h	01.07.26 08.07.26 15.07.26 22.07.26 29.07.26	05.08.26 12.08.26 19.08.26 26.08.26 30.09.26	02.09.26 09.09.26 16.09.26 23.09.26 30.09.26	07.10.26 14.10.26 21.10.26 (17:00 Uhr)
Donnerstag 18:00 Uhr Stautorkreisel Hafenseite	abends gemütlich 14–18 km/h	09.07.26 23.07.26	06.08.26 20.08.26	03.09.26 17.09.26	
Donnerstag 18:00 Uhr Stautorkreisel Hafenseite	abends flott 17–21 km/h	02.07.26 16.07.26 30.07.26	13.08.26 27.08.26	10.09.26 24.09.26	
Freitag 14:00 Uhr Stautorkreisel Hafenseite	nachmittags gemütlich 14–18 km/h	17.07.26	14.08.26	05.09.26	02.10.26
Freitag 17:00 Uhr Infoladen Ziegelhofstr. 97	Radeln & mehr flott 17–21 km/h	10.07.26	21.08.26	18.09.26	09.10.26 (16:30 Uhr)