

## Sonntag, 27.3.2011

Rad & Wandern

### **Wildkräuter sammeln in Gehlsdorf**

Mit der „Kräuterhexe“ unterwegs

**Treff:** 10:00 Uhr, ADFC-Büro, St.-Georg-Straße 60

Die familien- und kindertaugliche Radtour führt durch die ruhige Innenstadt bis nach Gehlsdorf zur Fährstraße. Dort werden die Fahrräder abgestellt und es geht zu einem

2-stündigen Wildkräuter sammeln mit der sachkundigen Heilpraktikerin Antje Katreniok

Auf der Rückfahrt wird bei einem Stopp eine kleine Stärkung in dem Gartenlokal der Dierkower Mühle möglich sein. Lassen wir uns überraschen.

**Streckenlänge:** 18 km

**Tempo:** gemächlich

**Tourenleiter:** Martin Elshoff Tel.: 0171-221 28 67 oder 0381-20 35 48 21 oder

[martin.elshoff@adfc-rostock.de](mailto:martin.elshoff@adfc-rostock.de)

**Informationen:** Kosten 15.- € je Einzelperson, Paare mit Kindern (10 bis 14 Jahre) 26.- €

**Anmeldung:** bis 1 Woche vor Abfahrtstermin möglich, Mindestanzahl: 5 Teilnehmer

**Siehe auch:** [www.heilpraxis-katreniok.de](http://www.heilpraxis-katreniok.de)

## Samstag, 9.4.2011

keine Radtour – ein Pannenkurs

### **Hilfe, mein Fahrrad hat einen Plattfuß!**

ADFC-Fahrradwerkstatt (nicht nur) für Frauen

**Treff:** 14:00 Uhr, Fahrrad Fritz, Ziolkowskistraße 8A, 18059 Rostock (am Südstadt-Center)

Häufig passiert es dann, wenn man nicht damit rechnet: ein Plattfuß am Rad, doch weit und breit keine Hilfe in Sicht. Eine gute Alternative zum Schieben, wäre das Rad selbst zu reparieren. Kein großes Problem, wenn man das schon einmal gemacht hat. Fahrradtechniker Gerhard Milde demonstriert, wie man unterwegs das Rad ausbaut und den Schlauch wechselt. Weil ein sauberes und gut gepflegtes Rad, den Spaß am Radfahren erhöht, vermittelt der Kurs auch grundlegende Kenntnisse zur Fahrradpflege und zu regelmäßigen Wartungsarbeiten. Darüber hinaus gibt es Tipps zum Einstellen der richtigen Sitzposition und dem nötigen Werkzeug für unterwegs. Die ADFC-Fahrradwerkstatt wendet sich vorrangig an Frauen, auch interessierte Männer sind willkommen.

Inhalte der Fahrradwerkstatt auf einen Blick: Reifen- und Schlauch wechseln, Schmier- und Ölen des Fahrrads, Routine-Sicherheitschecks, Sattel und Lenker richtig einstellen, Reparatur-Werkzeug für unterwegs

**Kosten:** 2,00 € für ADFC-Mitglieder, 4,00 € für Nicht-Mitglieder, zzgl. Materialkosten bei Bedarf

**Information:** Dauer ca. 3 Stunden, Teilnehmerzahl auf 12 begrenzt, Voranmeldung bitte bis zum 7.4.2011

**Kontakt:** Tel.: 0381-37 70 69 76 oder [kontakt@adfc-mv.de](mailto:kontakt@adfc-mv.de)

## **Sonntag, 10.4.2011**

Rad & Wandern

### **Wildkräuter sammeln in Gehlsdorf**

Mit der „Kräuterhexe“ unterwegs

**Treff:** 10:00 Uhr, ADFC-Büro, St.-Georg-Straße 60

Die familien- und kindertaugliche Radtour führt durch die ruhige Innenstadt bis nach Gehlsdorf zur Fährstraße. Dort werden die Fahrräder abgestellt und es geht zu einem

2-stündigen Wildkräuter sammeln mit der sachkundigen Heilpraktikerin Antje Katreniok

Auf der Rückfahrt wird bei einem Stopp eine kleine Stärkung in dem Gartenlokal der Dierkower Mühle möglich sein. Lassen wir uns überraschen.

**Streckenlänge:** 18 km

**Tempo:** gemächlich

**Tourenleiter:** Martin Elshoff Tel.: 0171-221 28 67 oder 0381-20 35 48 21 oder [martin.elshoff@adfc-rostock.de](mailto:martin.elshoff@adfc-rostock.de)

**Informationen:** Kosten 15.- € je Einzelperson, Paare mit Kindern (10 bis 14 Jahre) 26.- €

**Anmeldung:** bis 1 Woche vor Abfahrtstermin möglich, Mindestanzahl: 5 Teilnehmer

**Siehe auch:** [www.heilpraxis-katreniok.de](http://www.heilpraxis-katreniok.de)

## **Samstag und Sonntag, 16. und 17.04.2011**

Individuelle Rad-Tour zum JEDERMANN- & LIZENZ-RENNEN

### **SCAN-HAUS-CUP Radsport-Weekend in Marlow Straßenrennen und Bergkriterium**

**16.4.** ab 15.00Uhr, Hobbyrennen, Rundstreckenrennen für Senioren, Jedermann und Elite, ca.39 km

**17.4.** 11.00 Uhr, Rund um die grüne Stadt Marlow, Straßenrennen, für Jedermann, Senioren und Elite ,Rundstreckenrennen für Nachwuchsklassen.

Die Anreise zur Veranstaltung ist individuell. Vom Bahnhof Ribnitz-Damgarten West führt die Tour direkt auf die Regionaltour „Tour der Steine“. Vom Bahnhof aus geht es stadtauswärts in Richtung Sanitz. Es geht durch die Felder in Richtung Freudenberg Ausbau, dort durch den Wind- und Solarpark in Richtung Kuhlrade. Der Storchenhof wartet mit einer Erfrischung auf und bietet auch Einzel-Übernachtung mit Frühstück

in der Radlerkoje oder Ferienwohnung. Weiter gelangt nach Alt-Gutendorf. Auch hier kann man übernachten und frühstücken, unter anderem im Heu, auf dem Nussbaumhof oder im Gutshaus. Nach ca.4 km ist das Ziel, die Grüne Stadt Marlow erreicht. Das fahrradfreundliche Recknitztal-Hotel lädt zur Rast auf seiner Terrasse und bietet feine regionale Küche. Der Vogelpark mit Flugschau und vielen Spielmöglichkeiten bietet eine Alternative zum Radrennen.

**Streckenlänge:** 35 km

**Tempo:** gemächlich bis flott nach eigenem Ermessen

**Bahn:** Rostock - Ribnitz-Damgarten (wahlweise)

**Kontakt:** Helga Auerswald und Rainer Frerichmann Tel.: 03821-39 01 80 oder [info@storchenhof-ostsee.de](mailto:info@storchenhof-ostsee.de)

**Informationen:** SCAN-HAUS-CUP Radsport-Weekend in Marlow, Veranstalter und Ausrichter ist der Mecklenburger Fahrradtörn e.V., Stadt Marlow, Startzeiten sind auf dem Anmeldeportal für interessierte Radsportler zu ersehen.

**siehe auch:** [www.mecklenburgerfahrradtoern.de](http://www.mecklenburgerfahrradtoern.de), [www.stadtmarlow.de](http://www.stadtmarlow.de), [www.tourdersteine.de](http://www.tourdersteine.de), [www.storchenhof-ostsee.de](http://www.storchenhof-ostsee.de), [www.recknitztal-hotel.de](http://www.recknitztal-hotel.de)

## **Sonntag, 17.4.2011**

Rad

### **Die 6. Warnowtour**

**Treff** ab 09:30 **Start:** 11:00 Uhr, Messehalle in Schmarl

Wie jedes Jahr veranstalten die **Kreishandwerkerschaft und die Innung der Zweiradmechaniker** ihre jährliche Tour. Die 6. Warnowtour wird auch 2011 wieder durch den Warnowtunnel führen. Ziel ist die DKB Arena. Die Tour beginnt an der Messehalle in Schmarl und führt einmal rund um Rostock über Lichtenhagen, Elmenhorst und den Warnowtunnel zurück zur Hansemesse. Bitte die aktuelle Tagespresse beachten.

**Streckenlänge:** voraussichtlich 40 km

**Tempo:** gemächlich bis flott

**Informationen:** [www.rostock-handwerk.de](http://www.rostock-handwerk.de) oder [www.adfc-rostock.de](http://www.adfc-rostock.de) oder Martin Elshoff Tel.: 0171-221 28 67 oder 0381-20 35 48 21 oder [martin.elshoff@adfc-rostock.de](mailto:martin.elshoff@adfc-rostock.de)

## **Donnerstag, 28.4.2010**

Rad

### **Die Bürgermeister-Rad-Tour in Güstrow** mit Bürgern und Politikern

**Treff:** 16:00 Uhr, Marktplatz, Rathaus Güstrow

Der wiedergewählte Bürgermeister von Güstrow, Arne Schuldt, lädt alle Bürger und Politiker sowie seine Verwaltungsangestellten ein, zusammen mit dem ADFC Rostock eine „Erfahrung“ mit und in der Stadt Güstrow zu machen.

**Streckenlänge:** voraussichtlich 30 km

**Tempo:** gemächlich bis flott

**Tourenleiter:** Martin Elshoff Tel.: 0171-221 28 67 oder 0381-20 35 48 21 oder [martin.elshoff@adfc-rostock.de](mailto:martin.elshoff@adfc-rostock.de)

**Informationen:** [www.guestrow-tourismus.de](http://www.guestrow-tourismus.de), [info@guestrow-tourismus.de](mailto:info@guestrow-tourismus.de), [www.adfc-rostock.de](http://www.adfc-rostock.de)

## **Samstag, 30.4.2011**

Rad

### **Anradeln in Güstrow**

Krakow am See, Tour für alle, die Lust auf die neue Radsaison haben

**Treff:** 8:30 Uhr, **Start:** 9:00 Uhr, Marktplatz, Rathaus Güstrow

Die Tour startet ab Güstrow und führt über Mühl-Rosin, Kirch-Rosin, Bellin, Groß Tessin bis in den Luftkurort Krakow am See und von dort über Alt Sammit und Groß Breesen zurück nach Bellin und weiter nach Güstrow. Sehr gute Verweilmöglichkeiten bestehen in Bellin, Krakow und Breesen.

Während der Tour erwartet Sie ein abwechslungsreiches und spannendes Programm. Näheres entnehmen Sie bitte der Tagespresse und den Informationen des Vereins GüstrowTourismus e.V.

**Streckenlänge:** 45 km

**Tempo:** gemächlich bis flott

**Tourenleiter:** Martin Elshoff Tel.: 0171-221 28 67 oder 0381-20 35 48 21 oder [martin.elshoff@adfc-rostock.de](mailto:martin.elshoff@adfc-rostock.de) und Dieter Brott, Tel.: 0174-343 48 82 oder [Dbrott1302@aol.com](mailto:Dbrott1302@aol.com)

**Information:** [www.guestrow-tourismus.de](http://www.guestrow-tourismus.de), [info@guestrow-tourismus.de](mailto:info@guestrow-tourismus.de), Güstrow Tourismus: Tel.: 03843-68 10 23 oder , [www.adfc-rostock.de](http://www.adfc-rostock.de) Martin Elshoff Tel.: 0171-221 28 67 oder 0381-20 35 48 21 oder [martin.elshoff@adfc-rostock.de](mailto:martin.elshoff@adfc-rostock.de)

## **Sonntag, 1.5.2011**

Rad

### **Verblasste und neu erstrahlte Herrensitze**

Herrenhäusern und Parks, wie sie unterschiedlicher nicht sein könnten

**Treff:** 10:00 Uhr, Marktplatz Ribnitz am Bernsteinbrunnen

Die Tour startet ab Ribnitz zu einem kurzen Stopp am Gutshaus Behrenshagen, um dann weiter zum zauberhaften Schloss Schlemmin zu fahren. Nach einem Blick auf den Park wird herrschaftlich im Schloss das Mittag eingenommen. Gestärkt geht es

nun zu einer Parkführung am Schloss in Semlow. Vor Marlow führt der Weg ein wenig bergan und weiter zum Gutshaus Alt Guthendorf. Hier lädt der wunderschöne Garten zu einer Kaffeepause ein. Gegen 17:30 Uhr wird voraussichtlich wieder Ribnitz erreicht.

**Streckenlänge:** 55 km

**Bahn:** Rostock Hbf 9:01 Uhr, an Ribnitz-Damgarten West 9:22 Uhr

**Tourenleiterin:** Erlebnisradtouren Andrea Krüger Tel: 03821-81 10 80 oder 0152-01 42 88 33 oder [sonntags-radtouren@gmx.de](mailto:sonntags-radtouren@gmx.de)

**Anmeldung:** 2 Tage vor der Tour

**Information:** 24,00 € inklusive Mittag und Kaffee

**Siehe auch:** [www.gutshaus-behrenshagen.de/](http://www.gutshaus-behrenshagen.de/), [www.schloss-schlemmin.de/](http://www.schloss-schlemmin.de/), [www.schlosspark-semLOW.de/](http://www.schlosspark-semLOW.de/), [www.gutshof-alt-guthendorf.de](http://www.gutshof-alt-guthendorf.de)

## Samstag, 7.5.2011

Rad & Bus



### Insel Fehmarn

Deutschlands zweitgrößte Insel

**Treff:** 7:00 Uhr, Rostock ZOB

Insgesamt 78 km Küste spiegeln die abwechslungsreiche Küstenlandschaft des südlichen Ostseeraumes wider. Lassen wir uns zwischen Puttgarden und Fehmarnsund eine frische Brise Ostseeluft um die Nase wehen. Zeit für einen Besuch der Städtchen Burg auf Fehmarn und Heiligenhafen werden wir bei unserer Tourenplanung auf jeden Fall berücksichtigen.

**Streckenlänge:** Tour I: Länge 24 km, Burg auf Fehmarn-Fehmarnsund-Heiligenhafen

Tour II: Länge 44 km, Puttgarden- Burg auf Fehmarn-Fehmarnsund-Heiligenhafen

Bus: Rostock-Burg auf Fehmarn, Heiligenhafen-Rostock

**Tempo:** gemächlich

**Tourenleiter:** Horst Winkelmann, Tel: 0170-22 600 10 oder [horst@winkelmann-rostock.de](mailto:horst@winkelmann-rostock.de)

**Information:** Martin Elshoff Tel.: 0171-221 28 67 oder 0381-20 35 48 21 oder [martin.elshoff@adfc-rostock.de](mailto:martin.elshoff@adfc-rostock.de)

**Anmeldung** möglichst frühzeitig erforderlich, weil größere Nachfrage; mindestens 10 Teilnehmer, 31.- € Hin- und Rückfahrt im Fahrradbus mit Fahrradtransport

**Siehe auch:** [www.winkelmann-rostock.de](http://www.winkelmann-rostock.de), [www.kofahl-reisen.de](http://www.kofahl-reisen.de)

## Samstag, 7.5.2011

Rad

### RadlerInnen Treffen „Ribnitz trifft Rostock“

Radeln mit den Ribnitzern

Treff: 9:00 Uhr, Warnemünde/Hohe Düne, Fähranleger

In diesem Tourenjahr wird veranstaltet der ADFC Rostock ein Treffen mit der RadlerInnen Gruppe des Ribnitzer Sport Vereins (RSV). Einige Aktive haben die Gleichgesinnten auf einer Tour nach Pantlitz kennengelernt. Die Tour beginnt am Fähranleger in Hohe Düne und führt über Markgrafenheide durch die Rostocker Heide bis zum Ribnitzer Moor. Dort ist der Treffpunkt mit den Radlern des RSV. Nach einer geführten Moorwanderung, einer schönen Stärkung und bestimmt interessanten Gesprächen führt die Tour mit ein paar gemeinsamen Kilometer zurück nach Warnemünde.

**Streckenlänge:** voraussichtlich 40 km

**Tempo:** gemächlich bis flott

**Tourenleiter:** Martin Elshoff Tel.: 0171-221 28 67 oder 0381-20 35 48 21 oder [martin.elshoff@adfc-rostock.de](mailto:martin.elshoff@adfc-rostock.de)

## **Samstag, 7.5.2011**

Rad

**Fotostopp: Rapsfeld**

**Treff:** 10:00 Uhr, Parkplatz neben dem Trihotel am Schweizer Wald

Im Frühling per Rad in die Rapsfelder - das ist ein besonderes Erlebnis! Ziel ist die Wolfsberger Mühle bei Tessin. Wer die Fotografie zu seinem Hobby auserkoren hat, der findet schon auf dem Weg dorthin reichlich Motive. Das Gelb der Felder, das Blau des Himmels und das frische Grün des Frühlings werden Sie an diesem Tag inspirieren. Sie sollten Ihren Fotoapparat mitnehmen und eine Fahrradtour mögen. Ihr Tourenleiter führt Sie über die unterschiedlichen Wege vorbei an Rapsfeldern.

**Streckenlänge:** 50 km

**Bahn:** Bei Westwind ist die Rückfahrt mit Bahn ab Tessin sinnvoll

**Tempo:** gemächlich bis flott

**Tourenleiter:** Siegfried Werner, Tel.: 0151-56 94 19 35 oder [werner.sanitz@freenet.de](mailto:werner.sanitz@freenet.de)

**Information:** Ohne Fotoapparat, nur halbe Freude

## **Mittwoch, 11.5.2011**

Rad & Schiff

**Erlebnistradtour auf dem Fischland**

Auf dem Ostseeküsten-Radweg unterwegs

**Treff:** 9:40 Uhr, Hafen Ribnitz, Anlegestelle

Das Fahrgastschiff MS „Boddenkieker“ befördert uns um 10:00 Uhr zum Ostseebad Wustrow. Nach einem leckeren Fischimbis im Hafen Wustrow, einer Kirchenbesichtigung und einer kleinen Ortsrundfahrt geht's auf dem Ostseeküsten-Radweg zurück über Dierhagen - Neuhaus – Klockenhagen – Graal- Müritz (Kaffeerast im „Cafestübchen Witt“, tolles Tortenangebot) – Markgrafenheide – Hohe Düne

**Streckenlänge:** 45 km, bei Bahnrückfahrt 35 km

**Bahn:** wahlweise 9:01 Uhr von Rostock Hbf - Ribnitz-Damgarten West und auch Rückfahrt ab Graal-Müritz möglich

**Tourenleiter:** Reinhard Kunza, Tel. 0152-26 63 43 58 oder [rkunza@t-online.de](mailto:rkunza@t-online.de)

**Kosten:** Rostock-Ribnitz 5,20 €, Tagesfahrradkarte 4,50 €, MS „Boddenkieker“ mit Fahrrad 7,50 €

**Anmeldung:** Bitte bis 1 Woche vorher

**Siehe auch:** [www.tv-fdz.de](http://www.tv-fdz.de), [www.ostseebad-wustrow.de](http://www.ostseebad-wustrow.de)

## Samstag, 14.5.2011

Rad & Bus



### Nord-Ostsee-Kanal zwischen Rendsburg und Kiel

Entlang der Straße der Traumschiffe

**Treff:** 7:00 Uhr, Rostock ZOB

Technische Meisterwerke, Schiffe aus aller Welt sowie Kultur und Natur pur – der Radwanderweg entlang des Nord-Ostsee-Kanals hat viel zu bieten: stille Naturreservate, imposante Brückenbauwerke, malerische Dörfer und maritimes Flair. Prächtige Luxusliner und beeindruckende Hochseeschiffe kreuzen unseren Weg und kürzen über den knapp 100 km langen Kanal ihren Weg nach Übersee ab. Imposant sind die Schwebefähre unter der Rendsburger Eisenbahnhochbrücke und die große Schleusenanlage in Kiel-Holtenau. Das Land zwischen den Meeren ist flach – flacher geht es nicht.

**Streckenlänge:** Tour I: Länge 30 km, Sehestedt-Kiel-Holtenau, Tour II: Länge 55 km, Rendsburg- Sehestedt-Kiel-Holtenau

**Bus:** Rostock-Rendsburg, Kiel-Holtenau-Rostock

**Tempo:** gemächlich

**Tourenleiter:** Horst Winkelmann, Tel.: 0170-22 600 10 oder [horst@winkelmann-rostock.de](mailto:horst@winkelmann-rostock.de)

**Information:** Martin Elshoff Tel.: 0171-221 28 67 oder 0381-20 35 48 21 oder [martin.elshoff@adfc-rostock.de](mailto:martin.elshoff@adfc-rostock.de)

**Anmeldung** möglichst frühzeitig erforderlich, weil größere Nachfrage; mindestens 10 Teilnehmer, 31.- € Hin- und Rückfahrt im Fahrradbus mit Fahrradtransport

**Siehe auch:** [www.winkelmann-rostock.de](http://www.winkelmann-rostock.de), [www.kofahl-reisen.de](http://www.kofahl-reisen.de)

## Samstag, 14.5.2011

Rad

### **Zum Frühlingsfest und Pflanzenmarkt mit dem Rad zum Biohof Teschendorf zu BioFrisch Nordost**

**Treff:** 10:00 Uhr, .St.-Georg-Straße 60, bei den Polizeigärten

Diese Tour führt über Roggentin an Broderstorf vorbei nach Teschendorf auf den Hof zu unserem Fördermitglied BioFrisch Nordost. Auf dem Biohof findet ein Frühlingsfest statt mit viel Information rund um die Biokost, reichlich Möglichkeiten zum Kauf von Bio-Pflanzen und Bio-Waren. Das Hoffest wird bereichert mit dem Bauern- und Kunsthandwerkermarkt, den Kutschfahrten mit "Helwi" und "Tindra" und musikalischen Einlagen. Strohtoben, Wandmalen und Tonbasteln freut sicherlich die Kleinen. Fürs leibliche Wohl stehen: Leckeres vom Grill und aus der Pfanne, Kaffee und Kuchen, Brause, Saft und Milchshakes. Für Unterhaltung der Kinder ist also gesorgt.

**Streckenlänge:** 25 km

**Tempo:** familienfreundlich

**Tourenleiter:** Martin Elshoff Tel.: 0171-221 28 67 oder 0381-20 35 48 21 oder [martin.elshoff@adfc-rostock.de](mailto:martin.elshoff@adfc-rostock.de)

**Information:** BioFrisch Nordost ist Förderer des ADFC Rostock

**Siehe auch:** [www.biofrischnordost.de/wirueberuns.php](http://www.biofrischnordost.de/wirueberuns.php)

## **Sonntag, 15.5.2011**

Rad & Kanu

### **Kanu- und Rad-Tour Unteres Warnowtal**

Rostock- Schwaan- Benitz- Rostock

**Treff:** 8:00 Uhr, ADFC-Büro, St.-Georg-Straße 60

Die Ganztagestour beginnt in Rostock mit dem Rad und führt bis zur anmutigen Künstlerstadt Schwaan. Nach einer Stärkung im Schwaanschen Café (mitgebrachtes kann auch verzehrt werden), geht die Tour ein paar Kilometer zurück nach Benitz. Von dort aus paddeln wir mit Kanadiern nach Rostock. Die Tour ist für jedermann/frau geeignet und machbar.

Wir statten in Benitz die Tourenteilnehmer mit den Booten des Kanuverleihers WANDERER aus und übergeben Paddel, Schwimmwesten und Packtonnen (oder -säcke). Nach einer kleinen Einweisung zur Paddeltechnik und den Grundregeln von Sicherheit und Naturschutz beim Wasserwandern geht es auch schon los. Die etwa 16 km führen durch das Naturschutzgebiet "Unteres Warnowtal", das mit einer reichen Tier- und Pflanzenwelt aufwartet. Die Tour endet in Rostock am Mühlendamm, wo an der Kanu-Station neben dem Flussbad das Mietmaterial abgegeben wird. Der Fahrradtransport von Benitz nach Rostock ist garantiert, so dass die Räder an der Kanu Station dann wieder bereit stehen.

**Streckenlänge:** 26 km Rad, 16 km Kanu

**Tempo:** gemächlich bis flott

**Tourenleiter:** Martin Elshoff Tel.: 0171-221 28 67 oder 0381-20 35 48 21 oder [martin.elshoff@adfc-rostock.de](mailto:martin.elshoff@adfc-rostock.de)

**Anmeldung:** Bitte wegen der Bereitstellung der Boote spätestens 2 Tage vor Fahrtbeginn

**Informationen:** Kosten einschließlich der Miete für das Kanu oder den Kajak, 28.- € je Teilnehmer, Kinder bis 14 Jahre bitte nur in Begleitung Erwachsener

**Siehe auch:** [www.adfc-rostock.de](http://www.adfc-rostock.de) oder [www.wanderer-aktivtour.de](http://www.wanderer-aktivtour.de)

## Sonntag, 22.5.2011

Rad

### AOK Storchentour West

Beobachtung des Vogels Aedebar

**Treff:** 10:00 Uhr, Stadthafen Warnowufer gegenüber dem AOK Gebäude

Der ADFC Rostock e.V. und die AOK Rostock haben dieses Jahr gemeinsame Touren erarbeitet, die für ADFC- und AOK-Mitglieder kostenlos sind. Die genaue Streckenführung richtet sich danach, welche Nester 2011 belegt sind. Der Tourenleiter wird zur Zeit der Ankunft und der Storchhochzeiten mehrere Vorabtourern machen. Der Altstorchenvater, Hans-Heinrich Zöllick, wird entsprechende Informationen hinzufügen.

**Streckenlänge:** 25 bis 30 km je nach Nestbesatz

**Tempo:** familienfreundlich

**Tourenleiter:** Thomas Kalbe Tel.:0173-601 56 91 oder [t.kalbe@web.de](mailto:t.kalbe@web.de) und Martin Elshoff Tel.: 0171-221 28 67 oder 0381-20 35 48 21 oder [martin.elshoff@adfc-rostock.de](mailto:martin.elshoff@adfc-rostock.de)

**Siehe auch:** [www.stoerche-doberan.de](http://www.stoerche-doberan.de), [www.aok.de/mecklenburg-vorpommern](http://www.aok.de/mecklenburg-vorpommern)

## Donnerstag, 26.5.2011

Rad & Schiff

### Von Prerow durch den Darßer Wald und Prerowstrom 1

Mit dem Rad und Schiff auf dem Darß

**Treff:** 9:00 Uhr, Ostseebad Prerow, Strandstraße 24

Das Besondere dieser Tour sind die Erläuterungen zum Darßer Wald und die Kombination mit einer Schiffstour auf dem Prerowstrom. Der Prerowstrom führt durch das strenge Naturschutzgebiet und bietet mit seinen Mäandern immer wieder neue Einblicke in die herrliche Boddenlandschaft. Da die Landwege kaum Steigungen enthalten, werden Sie genügend Luft für Ihre Sinne haben – der Weg ist das Ziel. Von Prerow nach Born mit dem Rad durch viel Wald und Zeit für ein Picknick (Selbstversorger) am Weststrand und mit dem Schiff zurück nach Prerow – ein Tag voller Eindrücke und vieles, was Sie noch nicht wussten.

**Streckenlänge:** 21 km Land und ca. 2 Stunden mit dem Schiff

**Tempo:** gemächlich

**Tourenleiterin:** Ulrike Schuldt

**Anmeldung:** Küstenjournal Tel.: 0163-714 91 33

**Informationen:** Kosten 15.-€ je Teilnehmer, Kind bis 12 Jahre 5.- €, 9.50 € je Teilnehmer für Schiffspassage (inkl. Fahrrad und 1 Kind frei); Fahrradverleih möglich; Parkplatz kostenlos, Mindestanzahl: 6 Teilnehmer

**Siehe auch:** [www.kuestenjournal.de](http://www.kuestenjournal.de), [www.adfc-rostock.de](http://www.adfc-rostock.de)

## Samstag, 28.5.2011

Rad & Kanu

### Kanu- und Rad-Tour Unteres Warnowtal

Rostock – Schwaan – Benitz - Rostock

**Treff:** 8:00 Uhr, ADFC-Büro, St.-Georg-Straße 60

Die Ganztagestour beginnt in Rostock mit dem Rad und führt bis zur anmutigen Künstlerstadt Schwaan. Nach einer Stärkung im Schwaanschen Café (mitgebrachtes kann auch verzehrt werden), geht die Tour ein paar Kilometer zurück nach Benitz. Von dort aus paddeln wir mit Kanadiern nach Rostock. Die Tour ist für jedermann/frau geeignet und machbar.

Wir statten in Benitz die Tourenteilnehmer mit den Booten des Kanuverleihers WANDERER aus und übergeben Paddel, Schwimmwesten und Packtonnen (oder -säcke). Nach einer kleinen Einweisung zur Paddeltechnik und den Grundregeln von Sicherheit und Naturschutz beim Wasserwandern geht es auch schon los. Die etwa 16 km führen durch das Naturschutzgebiet "Unteres Warnowtal", das mit einer reichen Tier- und Pflanzenwelt aufwartet. Die Tour endet in Rostock am Mühlendamm, wo an der Kanu-Station neben dem Flussbad das Mietmaterial abgegeben wird. Der Fahrradtransport von Benitz nach Rostock ist garantiert, so dass die Räder an der Kanu Station dann wieder bereit stehen.

**Streckenlänge:** 26 km Rad, 16 km Kanadier

**Tempo:** gemächlich bis flott

**Tourenleiterin:** Sabina Ilchmann Tel.:0176-23 58 55 96 oder [s.ilchmann@adfc-rostock.de](mailto:s.ilchmann@adfc-rostock.de)

**Anmeldung:** Bitte wegen der Bereitstellung der Boote spätestens 2 Tage vor Fahrtbeginn **Informationen:** Kosten einschließlich der Miete für das Kanu oder den Kajak 28.- € je Teilnehmer, Kinder bis 14 Jahre bitte nur in Begleitung Erwachsener **siehe auch:** [www.adfc-rostock.de](http://www.adfc-rostock.de) oder [www.wanderer-aktivtour.de](http://www.wanderer-aktivtour.de)

## Samstag, 28.5.2011

Rad

### 6. Fotofestival horizonte zingst

**Treff:** 8:30 Uhr, Rostock Hauptbahnhof, DB-Reisezentrum

Das Umweltfotofestival findet vom 28. Mai bis zum 5. Juni 2011 statt. Im Mittelpunkt stehen der Mensch und seine Beziehungen zu Landschaft, Flora und Fauna. Nur was der Mensch kennt, kann er auch lieben und schätzen. Sehen und mit der Kamera festhalten, das vertieft Erkenntnisse. Die Hinfahrt erfolgt mit der Bahn bis Graal-Müritz, mit dem Rad entlang des Ostseeradweges über das Fischland, den Darss bis Zingst. In der Jugendherberge Zingst kann Übernachtung nach eigenem Ermessen gebucht werden.

**Streckenlänge:** 45 km

**Bahn:** Rostock – Graal Müritz

**Rückfahrt:** individuell

**Tempo:** gemächlich bis flott

**Tourenleiter:** Siegfried Werner Tel.: 0151-56 94 19 35 oder

[werner.sanitz@freenet.de](mailto:werner.sanitz@freenet.de)

**Siehe auch:** [www.horizonte-zingst.de](http://www.horizonte-zingst.de)

## **Sonntag, 29.5.2011**

Rad & Schiff

### **Martimes Inselflair auf Poel**

Backsteingotik in Wismar und Naturerleben auf der Insel Poel

**Treff:** 8:30 Uhr, Ribnitz Marktplatz oder 9:30 Uhr, „Wasserkunst“ in Wismar

Ab Ribnitz oder 1 Stunde später ab Wismar, starten die Radler an der „Wasserkunst“ zu einem kleinen Exkurs durch die Wismarer Altstadt. Um 11.00 Uhr wird dann, mit dem Schiff, zur Überfahrt nach Kirchdorf (Poel) in See gestochen. Vom Rad aus lässt sich die Natur des Wonnemonats auf der Insel so richtig genießen. Ein maritimes Mittag und ein Kaffeepicknick sind fest geplant. Die Rückfahrt von der Insel nach Wismar erfolgt mit dem Rad

**Streckenlänge:** ca. 45 km

**Tempo:** gemächlich

**Bahn:** Rostock Hbf 8.06 Uhr/ Ankunft Wismar 9.15 Uhr

**Schiff:** 11.00 Uhr ab Hafen Wismar

**Tourenleiterin:** Erlebnisradtouren Andrea Krüger Tel: 03821-81 10 80 oder 0152-01 42 88 33 oder [sonntags-radtouren@gmx.de](mailto:sonntags-radtouren@gmx.de)

**Anmeldung:** 2 Tage vor der Tour

**Information:** 34,00 € inklusive Mittagessen, Kaffeepicknick und Schiffsüberfahrt

**Siehe auch:** [www.insel-poel.de/unsere-insel.html](http://www.insel-poel.de/unsere-insel.html)