

Radurlaub in Niedersachsen

Niedersachsen auf 11.000 Kilometern Radfernwegen entdecken

Hannover, im März 2026. Niedersachsen ist Radland. Ob mit Touren- oder Mountainbike, Rennrad oder E-Bike, Jung oder Alt, Genussradler, Sportler, Individualisten, Familien oder Gruppen – hier sind alle richtig. Das zweitgrößte Bundesland bietet reichlich Abwechslung und belegt bei der Radreiseanalyse 2025 des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC) in der Kategorie Radreise ab drei Übernachtungen den zweiten Platz der meistbefahrenen Bundesländer hinter Bayern. Die meisten Teilnehmer der Analyse verbrachten ihren Urlaub in den Regionen Grafschaft Bentheim, Emsland und Osnabrücker Land in Niedersachsen. Und mit Elberadweg und Weser-Radweg liegen die zwei seit längerem beliebtesten deutschen Radfernwege in Niedersachsen, während der EmsRadweg ebenfalls in der TOP 10 der meistbefahrenen Radfernwege mit dabei ist. Von der hohen Qualität der Touren zeugen die Auszeichnungen des ADFC für vier Radfernwege.

Knotenpunktsysteme

Bei Knotenpunktsystemen handelt es sich um ein System aus den Niederlanden und Belgien, wo nach Zahlen geradelt wird und die Route ohne vorgegebenen Start- oder Endpunkt selbst zusammengestellt werden. Die Routen sind in Wabenstrukturen unterteilt; am Eckpunkt jeder Wabe sind Knotenpunkte entstanden, die die Waben miteinander verbinden. Die Punkte sind mit Zahlen durchnummeriert und geben eine gute Orientierung über die Radroute. Auf Infotafeln wird regelmäßig der aktuelle Standort und die nächste Wabe angezeigt. In Niedersachsen kann man sich u.a. in weiten Teilen Ostfrieslands, im Oldenburger Münsterland, im Emsland, in der Grafschaft Bentheim, im Teufelsmoor, in der Südheide Gifhorn, im Dümmer-Weser-Land, im Ammerland und in der Stadt Oldenburg – mit einem Knotenpunktsystem die persönliche Wunschtour zusammenstellen.

Radfernwege für alle Geschmäcker

Das Radland Niedersachsen lässt sich zwischen Harz und Nordsee, Ems und Elbe auf 11.000 Kilometern und 34 unterschiedlichen Radfernwegen entdecken. Damit jeder schnell die für sich passende Route findet, sind die Touren in der Broschüre „Aktiv durch Niedersachsen“ gekennzeichnet – einerseits nach Schwierigkeitsgrad und zusätzlich als „Rundweg“ bzw. „Streckenradweg“. Der 6.000 Kilometer lange Nordseeküsten-Radweg erstreckt sich nicht nur durch acht Länder und steht mit seiner Länge sogar im Guinness-Buch der Rekorde – auf 567 Kilometern führt er auch durch Niedersachsen, vom Alten Land nach Ostfriesland bis an die Niederländische Grenze.

Abwechslungsreiche Themenrouten

Radrouten stehen in Niedersachsen häufig unter einem Motto, das mit Wasser zu tun hat. So haben die Internationale Dollard-Route oder die Deutsche Fehnroute immer ein Gewässer in der Nähe. Die 800 Kilometer lange „Kulturroute – durch Hannover und drum herum“ verbindet in 15 Etappen das reiche Kulturangebot der Landeshauptstadt und die Städte des Umlandes inmitten einer Fluss-, Heide- und Seenlandschaft. Die „Friedensroute“ verbindet die beiden historischen Rathäuser von Osnabrück und Münster, die Schauplatz der fünfjährigen Friedensverhandlungen zur Beendigung des Dreißigjährigen Krieges gewesen sind. Die landschaftlich und kulturell abwechslungsreiche Rundradroute auf 163 Kilometern Länge folgt dabei den historischen Reiterpfaden der „Friedensreiter“, die im Auftrag der Gesandten aller beteiligten europäischen Mächte Nachrichten zwischen den Lagern überbrachten. Entlang der Route finden sich nicht nur historische Sehenswürdigkeiten, sondern auch zwölf Hörstationen, die Erzählungen rund um diesen Teil der Weltgeschichte präsentieren. Die Artland-Rad-Tour führt mit einer Streckenlänge von 103 Kilometern durch den nördlichen Landkreis Osnabrück. Entlang der Strecke kann die Artländer Bauernhofkultur mit den schönen denkmalgeschützten Fachwerkhäusern erlebt werden. Die Schnitzwerke sind ein Zeichen von Reichtum, den die Bauern in früheren Zeiten den fruchtbaren Boden in der Region verdankten. Auf der eher flachen Strecke finden sich mehrere Hofläden, die zu einer Pause einladen und Produkte aus der Region verkaufen. Und die „Boxenstopp-Route“ im Oldenburger Münsterland zeigt auf 100 Erlebnisstopps die Varianten ländlicher Lebensart.

ADFC-Auszeichnungen und Qualitätssiegel

Dass Niedersachsen bei Radurlaube so beliebt ist, kommt nicht von ungefähr – beim Radfahren in Niedersachsen stimmt die Qualität. Mit der „Grenzgängeroute Teuto Ems“, dem „Weser-Radweg“ und der „Friedensroute“ dürfen sich drei Radfernwege Vier-Sterne ADFC-Qualitätsradroute nennen, während die Artland-Rad-Tour drei Sterne vorweisen kann. Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club vergibt maximal fünf Sterne für die Strecken. Das Teufelsmoor ist neu als ADFC-RadReiseRegion zertifiziert und bietet eine große Vielfalt an Themenrouten. Insgesamt dreizehn ausgeschilderte Rundtouren zwischen 16 und 62 Kilometern Länge führen durch die faszinierende Kulturlandschaft und vorbei an idyllischer Natur, eindrucksvollen Ausblicken sowie kulturellen Höhepunkten. Die Routen verbinden beispielsweise die bekannten Künstlerdörfer Worpsswede und Fischerhude, verlaufen entlang der idyllischen Wasserarme der Wümme und führen an einer funktionstüchtigen Wassermühle, der beeindruckenden Bunker-Valentin-Ruine und der historischen Michaeliskirche in Neuenkirchen vorbei. Darüber hinaus erschließen sie stille Moorlandschaften, in denen im Frühjahr und Herbst Kraniche rasten. Vom Aussichtsturm Neu Helgoland aus hat man einen eindrucksvollen Ausblick über die Hammeniederung. Neben dem Teufelsmoor gibt es noch eine weitere RadReiseRegion in Uelzen. Auch hier ist das radtouristische Angebot herausragend: mit dem Angebot an Radtouren, der Qualität der Radwege-Infrastruktur, der Dichte an

fahrradfreundlichen Unterkünften und den begleitenden Services wie Mitnahmemöglichkeiten im öffentlichen Verkehr oder Fahrradmietstationen.

Sportlich-rasant mit Rennrad und Mountainbike

Im Landkreis Rotenburg (Wümme) sind neun Rundkurse als Rennradrouten ausgewiesen. Davon vier „Schleifchen“, also kurze Rennradstrecken zwischen 60 und 70 Kilometern Länge, sowie fünf anspruchsvolle Tagesrouten von mindestens 100 Kilometern Länge. Darunter auch die Königsschleife, ein 204 Kilometer langer Rundkurs durch den gesamten Landkreis. Das Streckennetz überzeugt mit glatten Asphaltstraßen, kaum Verkehr und genug Platz, um sich in den Wind zu legen und richtig „Druck“ zu machen. Alle Rennradtouren verlaufen dabei größtenteils auf verkehrsarmen Straßen sowie geteerten Wirtschaftswegen. Häufig sind dies Strecken ohne straßenbegleitende Radwege, so dass die Straßen offiziell genutzt werden darf. Die Streckenverläufe sind nicht ausgeschildert, sondern digital als GPX-Tracks abrufbar. Sie werden als Download auf Strava und auf Komoot sowie der dazugehörigen Website zur Verfügung gestellt.

Dass Niedersachsen alles andere als platt ist, beweist das Mountainbike-Revier Volksbank Arena Harz. Die Arena bietet Routen in unterschiedlichen Schwierigkeitsniveaus mit Angeboten auch schon für Kinder und Jugendliche an. Wer sein Rad nicht mitbringen will oder kann, leiht eines – im Harz stehen sogar E-Mountainbikes bereit. Hier bieten zudem einige Bikeparks Fahrtechnikkurse an. Auch in anderen Wäldern und anderen Bergen kann man in Niedersachsen hervorragend unterwegs sein – ob Deister, Süntel, Göttinger Wald oder Harburger Berge: sie alle bieten eine Menge Herausforderungen.

Weitere Informationen: www.reiseland-niedersachsen.de/erleben-entdecken/aktiv-erlebnis/radfahren

Die Broschüre „Aktiv durch Niedersachsen“ mit Tourentipps ist online unter www.reiseland-niedersachsen.de/info-service/broschueren erhältlich.

Bildmaterial: www.niedersachsen-bilder.de

Anmeldung zum englischsprachigen Newsletter für die Reisebranche: www.niedersachsen-tourism.com/travel-insights

WEITERE INFORMATIONEN

TourismusMarketing Niedersachsen GmbH (TMN)

Annett Knechtel

Essener Str. 1 | 30173 Hannover

T +49 (0)511 | 270 488 62

trade@tourismusniedersachsen.de

Über die TourismusMarketing Niedersachsen GmbH (TMN)

Die TMN ist zentraler Ansprechpartner für den Tourismus in Niedersachsen. Gegründet wurde die Gesellschaft im Auftrag des Niedersächsischen Ministeriums für Wirtschaft, Verkehr und Bauen im Jahr 2001. Seit Januar 2014 ist die TMN eine hundertprozentige Landesgesellschaft. Hauptaufgabe des Unternehmens ist die Entwicklung und Durchführung von Maßnahmen zur zukunftsorientierten Positionierung Niedersachsens im nationalen und internationalen Tourismuswettbewerb in Zusammenarbeit mit den regionalen Tourismusakteuren. Dabei steht die regionale und überregionale Vermarktung des Reiselandes Niedersachsen, die Entwicklung von Markenkonzekten, Internetportalen und Qualitätsmanagementsystemen für touristische Angebote im Vordergrund.
