

Aktiv durch Niedersachsen

Mit großer Rad-
und Wanderkarte

Inhalt

3 **Herzlich willkommen**
Hier sind Sie genau richtig

6 **Radfahren**
Ausgezeichnete Strecken
und Regionen

22 **Pilgern**
Ihre persönliche Auszeit
in der Natur

26 **Kanu und SUP**
Sport, Natur und
Hochgenuss

30 **Radrouten im Überblick**
Ausgewählte Wege und
Regionen auf einen Blick

38 **Weitere Informationen**
Noch mehr Inspiration

4 **Überblick**
Ihr Aktivurlaubsland
in Zahlen

14 **Wandern**
Unterschiedliche Landschaften
im Überblick

23 **Naturräume**
Abwechslungsreich
und einzigartig

28 **Qualität**
Ausgezeichnete Erlebnisse

34 **Wanderwege im Überblick**
Ausgewählte Wege
auf einen Blick

39 **Herausnehmbare Karte**
Impressum und Bildnachweis

QR-Codes in dieser Broschüre

Um Ihnen den Zugang zu weiterführenden Informationen noch einfacher zu machen, haben wir an verschiedenen Stellen in der Broschüre QR-Codes mit entsprechenden Website-Links hinterlegt.

Scannen Sie die QR-Codes einfach mit dem Smartphone.



Willkommen in Niedersachsen Hier sind Sie genau richtig



Das Land der Weite empfängt Sie mit einer großen Auswahl an Möglichkeiten, seine atemberaubende Natur aktiv zu erleben. Hier erwarten Sie 15 unterschiedliche Regionen, die erkundet, bewandert, durchradelt, erpaddelt oder auf Ihre ganz persönliche Art und Weise entdeckt werden wollen.

Aktive Naturliebhabende sind hier also absolut richtig. Ein Großteil aller Reisenden in Niedersachsen möchte Urlaub in der Natur machen. Zum Beispiel, um einen der 14 Naturparke zu erleben, in denen die vielseitigen Landschaften und Lebensräume besondere Anerkennung genießen.

Auf [reiseland-niedersachsen.de](https://www.reiseland-niedersachsen.de) finden Sie noch viele weitere Aktivurlaubs-Themen wie Golfen, Urlaub mit Pferd oder Rennradtouren.

Das Reiseland Niedersachsen freut sich auf Sie!

10.000

Kilometer Radfernwege



Rund **20** zertifizierte Wanderwege
und viele weitere Mehr- und Eintagestouren sorgen laufend
für tolle Ausblicke auf nahezu jedem Wanderkilometer.

14 Naturparke schützen unsere
typischen Landschaften und Naturräume
und machen sie mit umweltgerechter
Nutzung nachhaltig erlebbar für alle.

51°35'26"N, 10°6'22"O

Egal, was andere sagen: Im nieder-
sächsischen Krebeck liegt natürlich der
„wahre“ Mittelpunkt Deutschlands.

15 Regionen

jede mit einem ganz eigenen
Charakter und zig Gründen
für einen Besuch.



2.000

Kanu-Kilometer
durchziehen Niedersachsen
und lassen jeden Paddelnden
seine Traumtour finden.

3.000 Kilometer
Mountainbikenetz

Rasante Abfahrten, knackige Anstiege und viel, viel Natur
für alle – von ganz leicht bis hin zur Profistrecke.

1 ganzes Meer
mit 7 Inseln, eingebettet in
das UNESCO-Weltnaturerbe
Wattenmeer.

Abenteuerspielplatz Niedersachsen Ihr Aktivurlandsland in Zahlen

Von großer Stadt bis weites Land, von spitzen Bergen bis flache Küste, vom mystischen Moor bis zur farbenfrohen Heide: In Zahlen ausgedrückt dürfte Niedersachsen ganz klar Ihr Reiseland Nummer 1 sein, wenn es um abwechslungsreichen Aktivurlaub geht. Viel Spaß mit der grenzenlosen Vielfalt vom höchsten bis zum niedrigsten Punkt im Land – der im Übrigen zweieinhalb Meter unter dem Meeresspiegel liegt.

Radfahren in Niedersachsen

Niedersachsen gehört offiziell zu den Top 3 der beliebtesten Bundesländer für Radreisen. Warum? Das erfahren Sie auf den nächsten Seiten. Aber am besten erleben Sie es selbst. Bei Ihrem nächsten Besuch. Egal, ob ein- oder mehrtägige Touren, ob Flachland oder Berge, ob Küste oder Bikepark – Radfahrende werden in Niedersachsen garantiert auf ihre Kosten kommen.



Navigation und Planung Wenn Verfahren fast unmöglich wird

Für die perfekte Vorbereitung Ihrer Touren können Sie den **Radroutenplaner Niedersachsen** nutzen. Hier planen Sie individuelle Radtouren und interessante Abstecher schon im Vorfeld. Auf dem mobilen Gerät sogar auch noch von unterwegs.

Einfach Start, Ziel und nach Bedarf Zwischenziele eingeben und Route berechnen lassen. Der Planer liefert Details zur Streckenlänge, Fahrtdauer, Höhenmeter, Highlights auf der Strecke und Infos zur Anreise. Zum Beispiel mit der Bahn oder dem Bus. Ihre Strecken können Sie sich als GPX- oder KML-Tracks auf Ihr mobiles Gerät laden. Wegbeschreibung und Karten lassen sich aber auch ausdrucken und mitnehmen.

Radroutenplaner Niedersachsen

Den Planer finden Sie online auf niedersachsen-radroutenplaner.de

Oder Sie lassen sich mit dem QR-Code auf die Seite führen.



Der Weser-Radweg Keine großen Steigungen, aber viele Höhepunkte

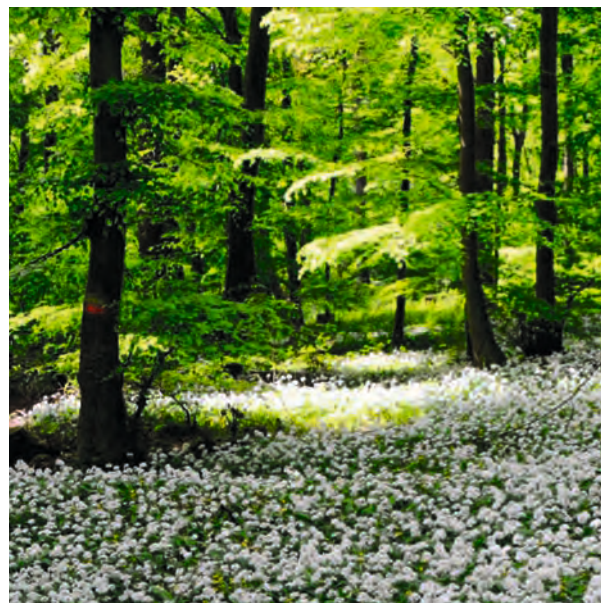
Die familienfreundliche und mit vier Sternen ausgezeichnete **ADFC-Qualitätsradroute** führt Sie ganz entspannt durch viele Highlights Niedersachsens: Die weiten Landschaften des Weserberglandes, beschauliche Fachwerkstädte wie die Rattenfängerstadt Hameln und natürlich die imposanten Bauwerke der Weserrenaissance. Ohne große Steigung führt der Weg von Hann. Münden, wo sich Werra und Fulda zur Weser vereinigen, über Verden und Nienburg, durch die grüne Wesermarsch nach Bremerhaven und schließlich an der Küste entlang bis ans Ziel: das Meer in Cuxhaven.

 Weitere Informationen finden Sie auf Seite 30 und auf der Radkarte.

Die Grenzgängeroute Teuto-Ems Mehrtagestour voller lohnender Abstecher

Die 4-Sterne **ADFC-Qualitätsradroute** führt Sie auf idyllischen Wegen durch wunderschöne Landschaften. Dabei dürfen Sie immer wieder völlig unbehelligt insgesamt 14 historische und aktuelle Grenzen zu Nordrhein-Westfalen auf alten Schmugglerpfaden passieren, um keines der Highlights zu verpassen: Das Bad Iburger Schloss, die Solheilmäder, den Teutoburger Wald und die reizenden und kulinarisch interessanten Orte im Osnabrücker Land, die besonders für ihren Spargel bekannt sind.

 Weitere Informationen finden Sie auf Seite 30 und auf der Radkarte.



Grüner Tipp

Niedersachsens Regionen sind gut an das Schienennetz der Deutschen Bahn und das Streckennetz der Fernbusse angeschlossen. Für mehrtägige Etappentouren in eine Richtung ist das besonders praktisch. Sogar im ICE nimmt die Bahn auf ausgewählten Strecken Räder mit. Weitere Informationen dazu finden Sie auf reiseland-niedersachsen.de/gruen-reisen

Die Vechtetalroute Natur, Kunst und Kultur

Moore, Wälder, Kanäle, abwechslungsreiche Landschaften und jede Menge Kunst. Das alles können Sie auf der mehrtägigen Vechtetalroute von Darfeld durch die Grafschaft Bentheim bis ins niederländische Zwolle erleben. Die Burg Bentheim, der Bronzezeithof Uelsen und die Vechteinsel in Nordhorn zählen zu den Highlights der grenzüberschreitenden und mit drei Sternen ausgezeichneten **ADFC-Qualitätsradroute** – sie müssen sich Ihre Aufmerksamkeit aber mit jeder Menge spektakulärer Konkurrenz teilen: über 80 frei zugängliche Kunstwerke entlang der Strecke, die sich mit der Umgebung und der regionalen Kultur auseinandersetzen. Die Skulpturen und Installationen mitten in der Natur sind im „kunstwegen-projekt“ ab Nordhorn zu bestaunen.

 Weitere Informationen finden Sie auf Seite 30 und auf der Radkarte.



ADFC-RadReiseRegion Wesermarsch Weit und breit die besten Touren

Tief durchatmen und die Weite Niedersachsens fühlen. Auf der linken Weserseite zwischen Bremen und Jadebusen lädt ein gut ausgeschildertes Radwegenetz mit 840 Kilometern Länge zu 10 familienfreundlichen Touren zwischen Marsch und Moor, Weser, Jade und Nordsee ein. Das Projekt „Natur erleben Langwarder Groden“, die Nordsee-Lagune Butjadingen, die Moorseeer Mühle, das historische Dielenschiff Hanni oder der Tier- und Freizeitpark Jaderberg sind nur einige der vielen Highlights in der **ADFC-RadReiseRegion** Wesermarsch.

 Weitere Informationen finden Sie auf Seite 33 und auf der Radkarte.



Grüner Tipp

Fahren Sie mit dem Entdeckerbus Heide-Shuttle mit Rad-Mitnahme kostenfrei und emissionsarm durch die Lüneburger Heide. Zahlreiche E-Tankstellen und viele Hofläden oder fahrradfreundliche Gasthöfe werden Sie einladen, vielleicht sogar noch ein bisschen länger zu bleiben.

ADFC-RadReiseRegion Uelzen Heidenspaß für alle

Im Osten der Lüneburger Heide heißt Sie die zertifizierte **ADFC-RadReiseRegion** Uelzen willkommen. Das ca. 1.000 km lange Routennetz enthält 40 Thementouren – darunter 11 geprüfte Tagesrouten – 5 davon entstanden gemeinsam mit dem Naturschutzbund Deutschland und führen durch attraktive Natur- und Landschaftsschutzgebiete. Sie können hier auf Rundkursen die Heidelandschaften genießen und Highlights wie den Hundertwasser-Bahnhof in Uelzen, viele Mühlen, Klöster und Museen entdecken. Von etwa Anfang August bis Mitte September erwartet Sie die bezaubernde Heideblüte.

 Weitere Informationen finden Sie auf Seite 33 und auf der Radkarte.



Wandern in Niedersachsen

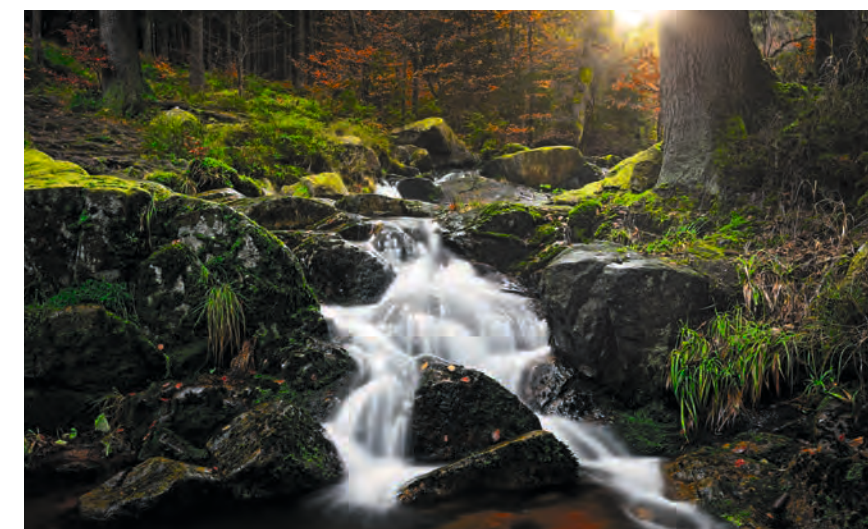
Wo können Sie auf schroffen Felsen durch traumhafte Berge wandern, auf geführten Touren durchs UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer bis auf ferne Inseln gelangen oder in blühender Heide atemberaubende Ausblicke genießen? Genau: im Reiseland Niedersachsen. Hier finden Sie vom Harz bis an die Küste garantiert das perfekte Wandererlebnis für jeden Anspruch.





Hügel & Berge Von Wichtel bis Gipfel

Hier ist Niedersachsen kein bisschen flach: Harz und Weserbergland halten mehrtägige und anspruchsvolle Touren durch Hügel und Höhenzüge bereit und belohnen jeden Aufstieg mit tollen Panorama-Ausblicken. Von der kurzen Naturwanderung bis zur Rucksacktour, die Sie tagelang tief in die weitläufigen Wälder führt, ist alles möglich.



Märchenhafte Felsen

Wie gut die Bergluft der atemberaubenden Mittelgebirgslandschaften tut, erfahren Sie bei Ihrem Besuch – ganz egal, wie viele der 8.000 Kilometer Wanderwegenetz Sie durch das Naturparadies Harz für sich nutzen. Mit etwas Glück erspähen Sie vielleicht sogar seltene Tierarten. Zum Beispiel auf dem Karstwanderweg Südharz oder direkt auf der Luchstour in Bad Harzburg.



Weitere Informationen finden Sie ab Seite 34 und auf der Wanderkarte.

Sagenhafte Ausblicke

Auch im Weserbergland können Sie einige Höhenmeter bewältigen. Hier spielen aber eher traumhafte Schlösser und Burgen, historische Altstädte und der idyllische Flusslauf der Weser die Hauptrolle. Verschiedenste Routen, darunter auch der bekannte Weserbergland-Weg, warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden.

Küste & hinterm Deich Watt und Weite

Willkommen in Niedersachsens Flachland-Wanderregion! Das wellige Auf und Ab der Geest, geheimnisvolle Moore, verwunschene Wälder, naturbelassene Flussläufe und nicht zuletzt das UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer garantieren Abwechslung auf höchstem Niveau.

Erleben Sie faszinierende Landschaftsabschnitte und von Naturgewalten geprägte Gegenden. Die Auswirkungen von Ebbe, Flut und Wind sind hier bis weit ins grüne Binnenland zu spüren. Zum Beispiel auf dem mehrtägigen Ostfriesland-Wanderweg. Es geht aber auch kürzer: Ein 5 Kilometer langer Rundweg im Langwarder Groden führt Sie über Stege und Brücken durch eine einzigartige Vogelwelt und neu entstehende Salzwiesen.

Je weiter Sie die Deiche hinter sich lassen, desto sanfter wird die Natur: Wiesenbäche, stille Wälder, Moore. Durchwandern Sie Niedersachsens beeindruckende Flachland-Wanderregion zwischen Weser und Elbe unbedingt auf den Nordpfaden – 24 vorbildlich markierte Rundwanderwege ohne viel Steigung durch die schönsten Landschaften der Region.



Weitere Informationen finden Sie ab Seite 34 und auf der Wanderkarte.



Natur & Historie Mitten in geologischen Phänomenen

Zwischen Küste und Gebirge warten mitten in Niedersachsen weitere sehr spannende und unterschiedliche Landschaften. Alle haben eins gemeinsam: Ist man einmal dort, kommt man aus dem Staunen über die Vielfältigkeit kaum heraus. Es gibt so viel zu entdecken, dass sich jeder Besuch lohnt.




Blühende Heide im Osten

Einer der schönsten mehrtägigen Wanderwege Deutschlands verläuft dort, wo die Heidschnucken grasen. Entlang der Strecke des Heidschnuckenwegs reihen sich die Heideflächen der Lüneburger Heide wie auf einer Perlenkette aneinander. Aber auch Eintagestouren wie der Naturerlebnispfad Südheide sind hier natürlich zu finden.


Historische Erkundung im Westen

Hier wird der Lebenslauf der Erde sichtbar. Und der verlief im wahrsten Sinne des Wortes nicht immer glatt: Auffaltung und Erosion, Überflutung und Vergletscherung, Wüstenklima oder Permafrost. Die Zyklen der Erdgeschichte lassen sich hier hautnah zu Fuß erleben. Wandern Sie doch mal durch den UNESCO-Geopark TERRA.vita im Osnabrücker Land auf hochattraktiven und bestens markierten Wanderwegen, wie beispielsweise dem Ahornweg, durch die abwechslungsreiche Landschaft.

 Weitere Informationen finden Sie ab Seite 34 und auf der Wanderkarte.

Pilgern in Niedersachsen Ihre persönliche Auszeit in der Natur

Die spirituelle Form des Wanderns ist Erholung für Körper und Geist. Durch bewusstes Gehen im individuellen Rhythmus mit Augenblicken des Schweigens kann die Wanderung zu einem meditativen Erlebnis werden. Lassen Sie sich auf eine Reise zu sich selbst ein – oder genießen Sie einfach nur die ganz besondere Pilger-Atmosphäre auf einem der inspirierenden Pfade, wie dem Sigwardsweg oder dem Pilgerweg Loccum Volkenroda.

 Weitere Informationen finden Sie auf Seite 36 und auf der Wanderkarte.



Naturräume in Niedersachsen

Abwechslungsreich und einzigartig wie kaum ein anderes Bundesland: Mit dem Blick auf die 7 verschiedenen Naturräume Niedersachsens wird das besonders deutlich: Meer & Marsch, Seen & Flüsse, Geest, Heide, Moore, Börde und Berge. Jeder unserer Naturräume lädt Sie ein, ihn aktiv zu erleben. Naturparke übernehmen die Aufgabe, Tourismus und den Schutz der Natur in Einklang zu bringen. Fast ein Drittel Niedersachsens ist als Nationale Naturlandschaft ausgewiesen und hält Einblicke auf eine besonders schützenswerte Tier- und Pflanzenwelt bereit.





Naturparke Nachhaltig und vorteilhaft für alle

In den Naturparken Niedersachsens wird ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Naturschutz, Lebensqualität und wirtschaftlichem Wohlergehen angestrebt. So wird ein nachhaltiges touristisches Angebot in besonders geschützten Natur- und Landschaftsschutzgebieten geschaffen – die perfekte Kombination für Ihren Aktivurlaub in Niedersachsen. Mit 14 Naturparken im Land ist die Auswahl wie gewohnt abwechslungsreich: Entscheiden Sie selbst, ob Sie mit dem Rad die Heide erkunden oder auf einer Wanderung die Kraniche bei ihrer Rast an Niedersachsens Mooren beobachten. Fühlen Sie sich eingeladen, diese vielfältige Natur auf Ihre eigene aktive Art zu entdecken!



Grüner Tipp

Helfen Sie uns mit Ihrem Verhalten, die Natur zu erhalten: Vermeiden Sie Müll, schrecken Sie keine Tiere auf und zelten sowie wandern Sie nur auf gekennzeichneten Wegen und Flächen. Auch das Grillen und Lagerfeuer dürfen natürlich nur an ausgewiesenen Stellen stattfinden.

Nationalparke & Biosphärenreservate Ganz besonders und besonders behütet

Wunderschöne naturbelassene Landschaften genießen – das geht in Niedersachsen besonders beeindruckend. „Natur Natur sein lassen“ ist das Motto der Nationalparke, wie zum Beispiel der Harz einer ist. Die Elbtalaue ist eines der von der UNESCO anerkannten Biosphärenreservate, bei denen es im Sinne eines vorbildlichen Miteinanders von Mensch und Natur über den klassischen Naturschutz hinausgeht. Das Wattenmeer ist nicht nur Nationalpark und Biosphärenreservat, es darf sich darüber hinaus auch noch völlig unbescheiden UNESCO-Weltnaturerbe nennen.



Kanutouren in Niedersachsen Sport, Natur und Hochgenuss

Mit dem Blick vom Wasser aus erleben Sie Niedersachsen noch einmal völlig anders! Selbst bekannte Gegenden lassen sich auf Paddeltouren mit Kajak und Kanadier ganz neu entdecken. Sie gleiten durch Naturschutzgebiete, genießen tolle Ausblicke und nähern sich interessanten Orten auf ungewohnten Wegen. Sanft dahintreibend und beobachtend bekommen Sie einmalige Einblicke in den Lebensraum der Tiere am Ufer. Oder Sie rauschen durchs Wildwasser und lassen sich von der Kraft der Natur beeindrucken. Urlaub, Ausflug oder Mehrtagestouren in Etappen – für Familien, ganz neu Beginnende oder Kanu-Erfahrene. Auf Niedersachsens 22 befahrbaren Gewässern finden alle Wassertreibrer das passende Revier.

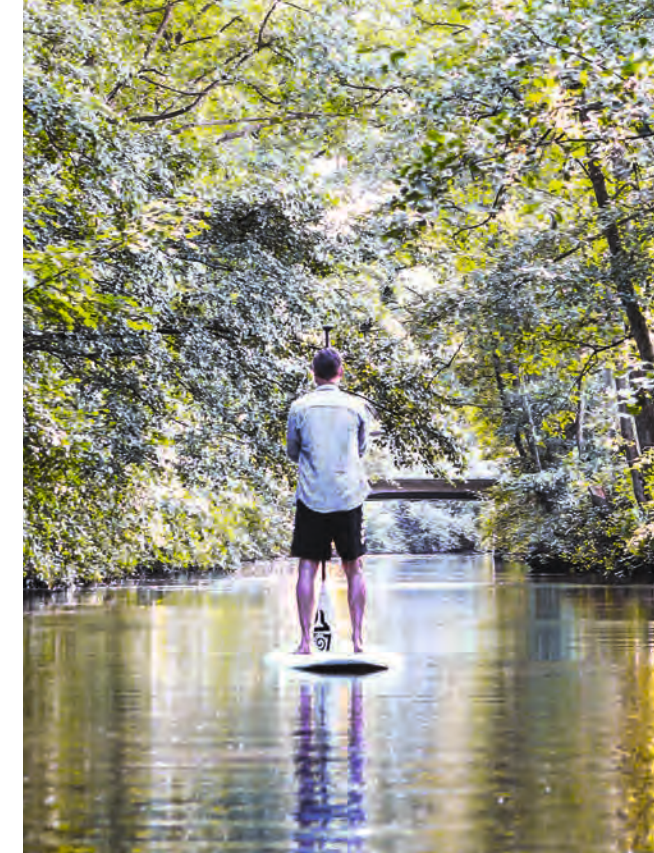
Service

Zahlreiche engagierte und erfahrene Kanuvermietungen tragen mit guter Ausrüstung und fachkundiger Einweisung zu den idealen Voraussetzungen für Ausflüge und Urlaube auf dem Wasser bei. Viele davon sind sogar durch das Qualitätsmanagement Wassertourismus Kanu (QMW) zertifiziert.

Stand Up Paddling Der Surfbrett-Trend

Einmal hawaiianisch entspannt durch die versteckten Buchten Niedersachsens treiben – der Trendsport mit Surfbrett und Stechpaddel erfreut sich zu Recht steil wachsender Beliebtheit. So intensiv und gleichzeitig flexibel auf dem Wasser sind Sie bei keiner anderen Wassersportmöglichkeit. Sie ist zudem gut für das Trainieren von Tiefenmuskulatur und Gleichgewichtssinn.

Wer Stand Up Paddling ausprobieren möchte, findet an vielen Orten die Möglichkeit, unter Anleitung von erfahrenen Guides die ersten Paddel- und Stehversuche zu unternehmen.



Weitere Informationen zu Kanutouren und Stand Up Paddling finden Sie auf [reiseland-niedersachsen.de](https://www.reiseland-niedersachsen.de).



Ausgezeichnet Hier wird auf Qualität geachtet.

Geprüfte Qualität Mit Sicherheit gut unterwegs

Niedersachsens Wander- und Radwege werden für unbeschwerte Urlaubserlebnisse regelmäßig auf Qualität, Zustand und Beschilderung geprüft. Darüber hinaus werden einige Wege von Fachverbänden ausgezeichnet und klassifiziert – wobei natürlich auch die nicht offiziell geehrten Wege absolut empfehlenswert sind. Die Unterkünfte in den Regionen und entlang der Strecken können sich als besonders rad- oder wanderfreundlich zertifizieren lassen und sind an den entsprechenden Siegeln zu erkennen.



Der ADFC klassifiziert seine sogenannten **ADFC-Qualitätsrad-routen** mit bis zu fünf Sternen. Niedersachsen bietet drei dieser klassifizierten Routen. Regionen, in denen Sie insgesamt ein tolles Angebot mit mehreren Tagestouren finden, werden als **ADFC-RadReiseRegionen** ausgezeichnet. Von diesen besonderen Regionen hat der ADFC nicht nur eine, sondern gleich zwei in Niedersachsen ausgemacht. Auf den Seiten 9–13 finden Sie Kurzporträts dieser Routen und Regionen.



Wandernde in Niedersachsen können sich über eine Vielzahl von Wanderwegen freuen, die das Zertifikat **Qualitätsweg Wanderbares Deutschland** des Deutschen Wanderverbandes tragen oder mit dem **Deutschen Wandersiegel** als Premiumweg gekennzeichnet sind. Dabei werden Kriterien wie Wegebeschaffenheit, Rastmöglichkeiten und abwechslungsreiche Umgebung bewertet. Da weiß man, was man zu erwarten hat!



Aktiv-Erholung Wander- und fahrradfreundliche Gastgebende

Aktivurlaubende haben nach ereignisreichen Touren auch beim Einkehren besondere Erwartungen. Damit das Ankommen mit zu den Höhepunkten einer Tour zählt, helfen auch hier die Verbände mit Zertifizierungen von Gastronomie- und Übernachtungsbetrieben. So können sich Wandernde und Radfahrende vom aktiven Tag erholen und am nächsten Morgen gestärkt zur nächsten Etappe aufbrechen.



Mit **Bett+Bike** hat der ADFC rund 600 fahrradfreundliche Unterkünfte in Niedersachsen zertifiziert, die sich besonders auf die Bedürfnisse von Radurlaubenden eingestellt haben. Hier gibt es z. B. Unterstellmöglichkeiten für Räder, und der Aufenthalt ist auch kurzfristig und nur für eine Nacht möglich.



Die **Qualitätsgastgeber Wanderbares Deutschland** sorgen für die perfekten Unterkünfte und Gastronomie beim Wandern. Sie werden vom Deutschen Wanderverband zertifiziert und sind ein gutes Kriterium für die Urlaubsplanung. Beispielsweise wird darauf geachtet, dass es einen Raum zum Trocknen der Kleidung gibt.

Grüner Tipp

Unsere intakte Natur ist wie eine Garantie für unbeschwerte Urlaubserlebnisse. Deshalb achten wir ganz besonders auf Nachhaltigkeit. Entdecken Sie die „Grünen Betriebe“ Niedersachsens. Diese Unternehmen müssen eine Vielzahl von ökologischen, sozialen und ökonomischen Kriterien erfüllen, um sich mit diesem Titel schmücken zu dürfen.



Die hier bei den einzelnen Routen abgebildeten Zeichen finden Sie auch als Beschilderung vor Ort.

Radrouten im Überblick

Weitere Infos zu den hier aufgeführten Wegen und die Download-Möglichkeit der **GPX-** oder **KML-Tracks** stehen für Sie unter reiseland-niedersachsen.de zur Verfügung. Dort warten auch noch viele weitere Radwege darauf, von Ihnen entdeckt zu werden.

Legende

- Länge
- Start/Ziel
- Aufstieg/Abstieg
- Streckentour
- Höchster Punkt
- Rundtour

Schwierigkeit

- Einfach
- Mittel
- Schwierig

Radfernwege

1 - Weser-Radweg

- 522 km
- 655 m / 787 m
- 156 m
- Hann. Münden
- Cuxhaven

Weser-Radweg Infozentrale,
+49 (0)5151 930039, weserradweg-info.de



2 - Grenzgängerroute Teuto-Ems

- 149 km
- 560 m / 560 m
- 153 m
- Bad Rothenfelde / Dissen

Tourismusgesellschaft Osnabrücker Land mbH,
+49 (0)541 3234567, grenzgaengerroute.de



3 - Vechtelroute

- 227 km
- 499 m / 598 m
- 106 m
- Darfeld
- Zwolle (NL)

Grafschaft Bentheim Tourismus,
+49 (0)5921 961196, vechtetalroute.de



4 - Nordseeküsten-Radweg

- 567 km
- 295 m / 300 m
- 23 m
- Bad Nieuweschan (NL)
- Hamburg-Finkenwerder

AG Nordseeküsten-Radweg Niedersachsen/Bremen,
+49 (0)4721 599666, cuxland.de



5 - Brückenradweg

- 290 km
- 838 m / 819 m
- 152 m
- Osnabrück
- Bremen

Tourismusgesellschaft Osnabrücker Land mbH,
+49 (0)541 3234567, osnabruecker-land.de



6 - Radfernweg Hamburg-Bremen

- 151 km
- 157 m / 157 m
- Hamburg
- Bremen

Arbeitsgemeinschaft Radfernweg Hamburg-Bremen,
+49 (0)426 81960, radfernweg-hamburg-bremen.de



7 - Elberadweg

- 800 km
- 2.800 m / 2.700 m
- 160 m
- Cuxhaven
- Bad Schandau

Koordinierungsstelle Elberadweg Nord c/o Herzogtum Lauenburg Marketing und Service GmbH, +49 (0)4542 856862, elberadweg.de



8 - Ilmenauradweg

- 125 km
- 405 m / 499 m
- 76 m
- Bad Bodenteich
- Hoopte

Lüneburger Heide GmbH,
+49 (0)4131 3093960, lueneburger-heide.de



9 - Aller-Radweg

- 254 km
- 549 m / 763 m
- 180 m
- Verden (Aller)
- Seehausen

Celle Tourismus und Marketing GmbH,
+49 (0)5141 909080, allerradweg.de



Weitere Informationen zu diesen und vielen weiteren Radrouten finden Sie auf der Website reiseland-niedersachsen.de. Der QR-Code führt direkt dorthin.



10 - Leine-Heide-Radweg

- 407 km
- 667 m / 994 m
- 338 m
- Leinefelde
- Hamburg

Koordinierungsstelle Leine-Heide-Radweg,
+49 (0)3605 2006760, leineheideradweg.de



11 - Ammerlandroute

- 164 km
- 370 m / 371 m
- 164 m
- Westerstede, Apen, Rastede oder Bad Zwischenahn

Ammerland-Touristik,
+49 (0)4488 563000, ammerland-touristik.de



12 - Deutsche Fehnroute

- 173 km
- 157 m / 158 m
- 15 m
- Leer oder Papenburg

IG Deutsche Fehnroute e.V.,
+49 (0)491 91969640, deutsche-fehnroute.de



13 - Internationale Dollard Route

- 300 km
- 80 m / 80 m
- 7 m
- Leer oder Papenburg

Internationale Dollard Route e.V.,
+49 (0)491 91969650, dollard-route.de



14 - Friesenroute Rad up Pad

- 288 km
- 122 m / 119 m
- 12 m
- Emden

Ostfriesland Touristik - Landkreis Aurich GmbH,
+49 (0)4931 9383200, mein-ostfriesland.de



15 - Tour de Fries

- 280 km
- 158 m / 158 m
- 16 m
- Wilhelmshaven

Friesland-Touristik / Wilhelmshaven Touristik & Freizeit GmbH, +49 (0)4421 9130017, friesland-touristik.de



16 - EmsRadweg

- 380 km
- 210 m / 315 m
- 126 m
- Hövelhof
- Emden

Interessengemeinschaft Emsradweg,
+49 (0)5257 5009866, emsradweg.de



17 - Emsland-Route

- 308 km
- 555 m / 555 m
- 53 m
- Meppen

Emsland Tourismus GmbH,
+49 (0)5931 9250900, emsland-route.de



18 - Rad-Route Dortmund-Ems-Kanal

- 340 km
- 506 m / 574 m
- 85 m
- Dortmund
- Norden

Emsland Tourismus GmbH,
+49 (0)5931 9250900, dortmund-ems-kanal-route.de



Die hier bei den einzelnen Routen abgebildeten Zeichen finden Sie auch als Beschilderung vor Ort.



19 - Grafschafter Fietsentour

🚲 212 km ⬆️ 687 m / 688 m 🏔️ 83 m
frei wählbar



Grafschaft Bentheim Tourismus,
+49 (0)5921 961196, grafschaft-bentheim-tourismus.de

20 - Hunte-Radweg

🚲 134 km ⬆️ 455 m / 420 m 🏔️ 44 m
Elsfleth
Dümmer



Naturpark Wildeshäuser Geest,
+49 (0)4431 85351, hunte-natur.de

21 - Boxenstopp-Route

🚲 341 km ⬆️ 307 m / 292 m 🏔️ 140 m
Cloppenburg



Verbund Oldenburger Münsterland e.V.,
+49 (0)4441 956512, om-tourismus.de

22 - 3-Seen-Route

🚲 261 km ⬆️ 795 m / 795 m 🏔️ 139 m
Dümmerlohhausen



Verbund Oldenburger Münsterland e.V.,
+49 (0)4441 956512, om-tourismus.de

23 - Radroute der Megalithkultur

🚲 392 km ⬆️ 1.789 m / 1.854 m 🏔️ 160 m
Osnabrück
Oldenburg



Arbeitsgemeinschaft Straße der Megalithkultur,
+49 (0)541 3234567, strassedermegalithkultur.de

24 - Friedensroute

🚲 163 km ⬆️ 1.505 m / 1.505 m 🏔️ 200 m
Osnabrück oder Münster



Tourismusgesellschaft Osnabrücker Land mbH,
+49 (0)541 3234567, friedensroute.de

25 - Hase-Ems-Tour

🚲 332 km ⬆️ 1.281 m / 1.292 m 🏔️ 175 m
Melle oder Lingen



Tourismusgesellschaft Osnabrücker Land mbH,
+49 (0)541 3234567, osnabruecker-land.de

26 - Vom Teufelsmoor zum Wattenmeer

🚲 448 km ⬆️ 543 m / 548 m 🏔️ 37 m
Bremen



AG Radwanderweg "Vom Teufelsmoor zum Wattenmeer",
+49 (0)471 414141, teufelsmoor-wattenmeer.de

27 - Mönchsweg

🚲 530 km ⬆️ 1.500 m / 1.490 m 🏔️ 75 m
Bremen
Puttgarden auf Fehmarn



Mönchsweg e.V.,
+49 (0)431 12850873, moenchsweg.de

28 - Radwanderweg Weites Land

🚲 133 km ⬆️ 375 m / 383 m 🏔️ 38 m
Bremen



Touristikagentur Teufelsmoor-Worpswede-Unterweser e.V.,
+49 (0)4791 9303433, weites-land.info

29 - Wümme-Radweg

🚲 256 km ⬆️ 637 m / 649 m
Wilsede oder
Undeloh



Arbeitsgemeinschaft Wümme-Radweg,
+49 (0)4261 81960, wuemme-radweg.de

30 - Deutsche Sielroute

🚲 189 km ⬆️ 126 m / 126 m 🏔️ 7 m
Nordenham



Touristikgemeinschaft Wesermarsch,
+49 (0)4401 856114, nordseejadeweser.de

31 - Deutsche Fährstraße

🚲 250 km ⬆️ 148 m / 151 m 🏔️ 27 m
Bremervörde
Kiel



Arbeitsgemeinschaft Ostland e.V.,
arbeitsgemeinschaft-ostland.de

32 - Kulturroute Hannover

🚲 422 km ⬆️ 1.327 m / 1.328 m 🏔️ 220 m
Hannover



Region Hannover, Netzwerk Erweiterter Wirtschaftsraum Hannover,
+49 (0)511 61622503, kulturroute-hannover.de

33 - Innerste-Radweg

🚲 105 km ⬆️ 406 m / 949 m 🏔️ 619 m
Clausthal-Zellerfeld
Sarstedt



Tourist-Information Hildesheim,
+49 (0)5121 17980, welterberadweg.de

34 - Große Weserlandroute

🚲 210 km ⬆️ 370 m / 371 m 🏔️ 124 m
Landesbergen



Mittelweser-Touristik GmbH,
+49 (0)5021 917630, mittelweser-tourismus.de

ADFC-RadReiseRegionen

35 - Uelzen

🚲 1.000 km
Weitere Informationen zur Heideregion Uelzen finden Sie im vorderen Teil der Broschüre auf der Seite 13.

HeideRegion Uelzen e.V.,
+49 (0)581 73040, radregion-uelzen.de



36 - Wesermarsch

🚲 850 km
Weitere Informationen zur Region Wesermarsch finden Sie im vorderen Teil der Broschüre auf der Seite 12.

Touristikgemeinschaft Wesermarsch,
+49 (0)440 856114, nordseejadeweser.de



Mountainbike-Regionen

37 - Volksbank Arena Harz

🚲 2.300 km ⬆️ 50.000 m 🏔️ 74 Einzelrouten

Von „Wild Man's Trail“ bis „Leichte Wassertour“, von anspruchsvoller Downhill-Strecke bis familienfreundliche Einsteigertour – hier findet jeder die passende Route für seinen Geschmack.

Zweckvereinbarung Mountainbike-Park Harz,
+49 (0)5323 982461, volksbank-arena-harz.de



38 - Solling-Vogler-Region im Weserbergland

🚲 760 km ⬆️ 17.000 m 🏔️ 16 Einzelrouten

Von Familientour bis zur „TorTour“ ist hier jedes Extrem zu finden. Rasante Abfahrten und knackige Anstiege inmitten herrlichster Natur erwarten Sie.

Solling-Vogler-Region im Weserbergland e.V.,
+49 (0)5536 960970, solling-vogler-region.de



Die hier bei den einzelnen Routen abgebildeten Zeichen finden Sie auch als Beschilderung vor Ort.

Wanderwege im Überblick

Weitere Infos zu den hier aufgeführten Wegen und die Download-Möglichkeit der **GPX-** oder **KML-Tracks** stehen für Sie unter reiseland-niedersachsen.de zur Verfügung. Dort lohnt sich auch der Blick auf die vielen weiteren Wanderwege in Niedersachsen.

Legende

- Länge
- Start/Ziel
- Aufstieg/Abstieg
- Streckentour
- Höchster Punkt
- Rundtour

Schwierigkeit

- Einfach
- Mittel
- Schwierig

Mehrtagestouren

1 - Harzer-Hexen-Stieg

- 95 km
- 1.517 m / 1.572 m
- 1.141 m
- Osterode
- Thale

Harzer Tourismusverband e.V.,
+49 (0)5321 34040, harzinfo.de



2 - Karstwanderweg Südharz

- 181 km
- 2.669 m / 2.586 m
- 564 m
- Bad Grund
- Pölsfeld

Harzer Tourismusverband e.V.,
+49 (0)5321 34040, harzinfo.de



3 - Kaiserweg

- 100 km
- 1.794 m / 2.082 m
- 874 m
- Bad Harzburg
- Tilleda

Regionalverband Harz e.V.,
+49 (0)3946 96410, harzregion.de



4 - Harzer Försterstieg

- 57 km
- 1.561 m / 1.446 m
- 620 m
- Goslar
- Riefensbeek

Harzklub e.V.,
+49 (0)5323 81758, harzklub.de



5 - Harzer Grenzweg am Grünen Band

- 91 km
- 1.596 m / 1.451 m
- 1.141 m
- Osterwieck
- Bad Sachsa

Harzer Tourismusverband e.V.,
+49 (0)5321 34040, harzinfo.de



6 - Harzer BaudenSteig

- 97 km
- 3.040 m / 3.085 m
- 810 m
- Bad Grund
- Walkenried

Harzer Tourismusverband e.V.,
+49 (0)5321 34040, harzinfo.de



7 - Weserbergland-Weg

- 224 km
- 6.259 m / 6.343 m
- 495 m
- Hann. Münden
- Porta Westfalica

Weserbergland Tourismus e.V.,
+49 (0)5151 93000, weserbergland-tourismus.de



8 - Ith-Hils-Weg

- 104 km
- 1.970 m / 1.970 m
- 482 m
- Coppenbrügge

Weserbergland Tourismus e.V.,
+49 (0)5151 93000, weserbergland-tourismus.de



9 - Heidschnuckenweg

- 223 km
- 1.174 m / 1.126 m
- 169 m
- Hamburg-Fischbek
- Celle

Lüneburger Heide GmbH,
+49 (0)4131 3093960, lueneburger-heide.de



Weitere Informationen zu diesen und vielen weiteren Wanderrouten finden Sie auf der Website reiseland-niedersachsen.de. Der QR-Code führt direkt dorthin.



10 - Ostfriesland-Wanderweg

- 97 km
- 74 m / 76 m
- 18 m
- Rhaderfehn
- Bensenziel

Ostfriesland Tourismus GmbH,
+49 (0)491 91969660, ostfriesland.travel



11 - Watten-Route

- 423 km
- 14 m / 15 m
- 14 m
- Anna Paulowna (NL)
- Varel

Ostfriesland Tourismus GmbH,
+49 (0)491 91969660, ostfriesland.travel

12 - Grafschafter Spurensuche

- 79 km
- 272 m / 340 m
- 83 m
- Bad Bentheim
- Coevorden (NL)

Grafschaft Bentheim Tourismus,
+49 (0)5921 961196, grafschaft-bentheim-tourismus.de



13 - Ahornweg

- 101 km
- 1.749 m / 1.749 m
- 331 m
- Bad Iburg

Natur- und Geopark TERRA.vita,
+49 (0)541 5014217, geopark-terravita.de



14 - DiVa-Walk

- 105 km
- 1.280 m / 1.277 m
- 202 m
- Bramsche

Natur- und Geopark TERRA.vita,
+49 (0)541 5014217, geopark-terravita.de



15 - Mühlenweg am Wiehengebirge

- 97 km
- 1.250 m / 1.251 m
- 164 m
- Wallenhorst

Natur- und Geopark TERRA.vita,
+49 (0)541 5014217, geopark-terravita.de

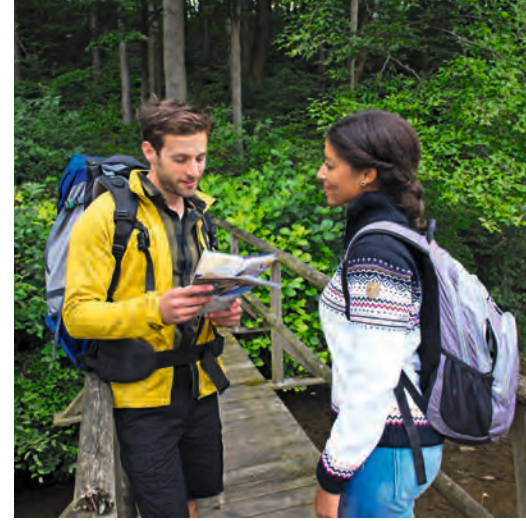


16 - Elmkreisel

- 75 km
- 1.090 m / 1.090 m
- 328 m
- Schöningen

Tourismusgemeinschaft Elm-Lappwald e. V.,
+49 (0)5351 1211444, elm-lappwald.de





Pilgerwege

17 - Hümmlinger Pilgerweg

91 km 382 m / 382 m 75 m
Sögel

Hümmlinger Pilgerweg e.V.,
+49 (0)5952 206400, huemmlinger-pilgerweg.de

19 - Sigwardsweg

163 km 1.454 m / 1.442 m 360 m
Minden

Besucherservice Sigwardsweg,
+49 (0)571 807 23170, sigwardsweg.de

18 - Jacobusweg Lüneburger Heide

433 km 822 m / 809 m 169 m
Hamburg
Neustadt a. Rübenge

Lüneburger Heide GmbH,
+49 (0)4131 3093960, lueneburger-heide.de

20 - Pilgerweg Loccum-Volkenroda

277 km 4.243 m / 4.008 m 503 m
Kloster Loccum
Volkenroda

Haus kirchlicher Dienste der Ev.-luth. Landeskirche
Hannover, +49 (0)511 1241592, loccum-volkenroda.de

Eintagestouren

21 - Liebesbankweg

6 km 144 m / 144 m 681 m
Hahnenklee

HAHNENKLEE tourismus marketing gmbh,
+49 (0)5325 51040, hahnenklee.de

23 - Kästeklippentour

11 km 415 m / 412 m 594 m
Bad Harzburg

Kur-, Tourismus- und Wirtschaftsbetriebe der Stadt
Bad Harzburg GmbH, +49 (0)5322 75330, bad-harzburg.de

22 - Luchstour

16 km 660 m / 654 m 570 m
Bad Harzburg

Kur-, Tourismus- und Wirtschaftsbetriebe der Stadt
Bad Harzburg GmbH, +49 (0)5322 75330, bad-harzburg.de

24 - Durch das liebeliche Walterbachtal

6 km 89 m / 80 m 202 m
Nienstedt (Bad Münder)

Weserbergland Tourismus e.V.,
+49 (0)5151 93000, weserbergland-tourismus.de

Die hier bei den einzelnen Routen
abgebildeten Zeichen finden
Sie auch als Beschilderung vor Ort.

25 - Drei-Burgen-Route

13 km 429 m / 435 m 342 m
Burg Schaumburg bei Rinteln

Weserbergland Tourismus e.V.,
+49 (0)5151 93000, weserbergland-tourismus.de

28 - Naturerlebnispfad Südheide

7 km 33 m / 33 m 110 m
Oberohe

Lüneburger Heide GmbH,
+49 (0)4131 3093960, lueneburger-heide.de

26 - Weg der Selbstzuwendung

4 km 48 m / 48 m 225 m
Auetal

Weserbergland Tourismus e.V.,
+49 (0)5151 93000, weserbergland-tourismus.de

29 - Wingispfad

29 km 261 m / 261 m 79 m
Wingst

Tourismuszentrale Wingst,
+49 (0)4778 81200, wanderbare-wingst.de

27 - Wichtelpfad in Sievershausen

2 km 46 m / 46 m 343 m
Sievershausen

Weserbergland Tourismus e.V.,
+49 (0)5151 93000, weserbergland-tourismus.de

30 - Langwarder Groden

5 km 4 m / 5 m 2 m
Langwarden

Tourismus-Service Butjadingen GmbH & Co. KG,
+49 (0)4733 929340, butjadingen.de

Eintagestouren – Nordpfade

Touristikverband Landkreis Rotenburg (Wümme) e.V.,
+49 (0)4261 81960, nordpfade.de

31 - Hinterholz und Hohenmoor

14 km

39 - Ostetal

11 km



47 - Rotenburger Wasserreich

21 km

32 - Vörder See-Osteland

20 km

40 - Zwei Mühlen

11 km



48 - Dör't Moor

10 km

33 - Hinzl

14 km

41 - Zevener Geest

23 km

49 - Federlohmühlen

14 km

34 - Hölzerbruch-Malse

15 km

42 - Kempowskis Idylle

12 km



50 - Kirchsteg-Moore-Bäche

22 km

35 - Eichholz und Franzhorn

13 km

43 - Kuhbach-Oste

9 km



51 - Wümme und Vareler Heide

14 km

36 - Huvenhoopsmoor

15 km

44 - Börde Sittensen

17 km



52 - Haxloher Erde

10 km

37 - Tarmstedter Moor

19 km

45 - Wümmeniederung

32 km

53 - Osterberg

8 km

38 - Timke-Wälder

18 km

46 - Wolfgrund

5 km



54 - Riepholm-Gilkenheide

11 km



Reiselektüre Lesen, Träumen, Planen

Haben Sie Interesse an Inspiration zu weiteren Themen?
Auf dem Reiseland-Portal können Sie kostenlos Broschüren
und Karten bestellen oder direkt online durchblättern:
reiseland-niedersachsen.de/prospektbestellung

Und wenn Sie schon im Netz sind, abonnieren Sie doch
gleich noch kostenlos den Newsletter und lassen Sie
sich monatlich von interessanten Reise-News inspirieren!
reiseland-niedersachsen.de/newsletter

 Hier gelangen Sie direkt
zur Prospektbestellung:



Hier gelangen Sie direkt
zum Newsletter:



Reiseland Niedersachsen Zu schön, um nicht zu teilen

Auf den Social-Media-Kanälen vom Reiseland Niedersachsen fühlen Sie sich jeden Tag ein
bisschen wie im Urlaub. Sie finden hier tolle Bilder, Inspiration & Insider-Tipps, regionale
Rezepte und Gewinnspiele. Schauen Sie gerne einmal vorbei.

 Reiseland Niedersachsen



 reiseland_niedersachsen



Bildnachweis

Die Urheber- und/oder Nutzungsrechte an den Bildern
liegen bei den folgenden Personen/Einrichtungen:

Titel, S. 3, S. 6, S. 10 l. o., S. 11 o., S. 16, S. 17 r. o., S. 21 r. u.,
S. 29 l. o., S. 33 l. o., S. 35 r. u., S. 38: **Markus Tiemann**; S. 4:
Tourismus-Service Langeoog/Martin Foddanu; S. 9:
DZT/Jens Wegener; S. 10 r. o.: **Bad Laer Touristik GmbH/
Duy Phong Vu**; S. 10 u.: **Stadt Bad Iburg/Helmut Schmidt**;
S. 11 l. u., S. 31 o.: **Thorsten Brönnner**; S. 12 l., S. 12 r. u.:
Tourismus-Service Butjadingen/Thomas Hellmann;
S. 12 r. o.: **Touristikgemeinschaft Wesermarsch/Meike
Lücke**; S. 13 l. o., S. 20, S. 22 r. o.: **Lüneburger Heide GmbH**;
S. 13 r. o.: **HeideRegion Uelzen e.V.**; S. 13 u., 26, S. 35 r. o.:
Lüneburger Heide GmbH/Dominik Ketz; S. 14: **Tim Küster**;
S. 17 r. u.: **Alexander Kaßner**; S. 18 l. o.: **TouRow/Karl-Georg
Müller**; S. 18 l. u., S. 19 r.: **Dieter Schinner**; S. 18: **Ostfriesland
Tourismus GmbH/ostfriesland.travel**; S. 21 l. o.: **Verbund
Oldenburger Münsterland/malopo**; S. 21 r. o.: **Markus
Balkow**; S. 22 l.: **German Roamers/Johannes Becker**;
S. 22 r. u.: **Dirk Renckhoff**; S. 23: **Naturpark Münden/
Sibylle Susat**; S. 24 l., S. 24 r. u.: **Dieter Damschen**; S. 24 r. o.:
LerchUlmerFotografie; S. 25: **Willi Rolfes**; S. 27 r. o.: **Geh
Mal Reisen**; S. 27 r. u.: **German Roamers/David Kollmann**;
S. 28: **Francesco Carovillano**; S. 29 r. o.: **Lars Gerhardts**;
S. 29 u.: **Torsten Krüger**; S. 31 u., S. 36 l. o.: **Grafschaft
Bentheim Tourismus/Schubert**; S. 33 m. o.: **Sabine Braun**;
S. 33 r. o., S. 39: **Lüneburger Heide GmbH/Markus Tiemann**;
S. 36 r. o.: **Touristikzentrum Westliches Weserbergland/
Jens König**

Impressum

Herausgeber

TourismusMarketing Niedersachsen GmbH

Gestaltung

STROBINSKI Werbeagentur GmbH,
Hamburg

Karte

© Verlag grünes herz®
Dr. Lutz Gebhardt & Söhne
GmbH & Co. KG, Ilmenau

Produktion

Linden-Druck Verlagsgesellschaft mbH,
Hannover

1. Auflage, Juni 2021





NIEDERSACHSEN
F Ü H L D I E W E I T E

TourismusMarketing
Niedersachsen GmbH

Essener Str. 1, 30173 Hannover

T +49 (0)511 270488-40

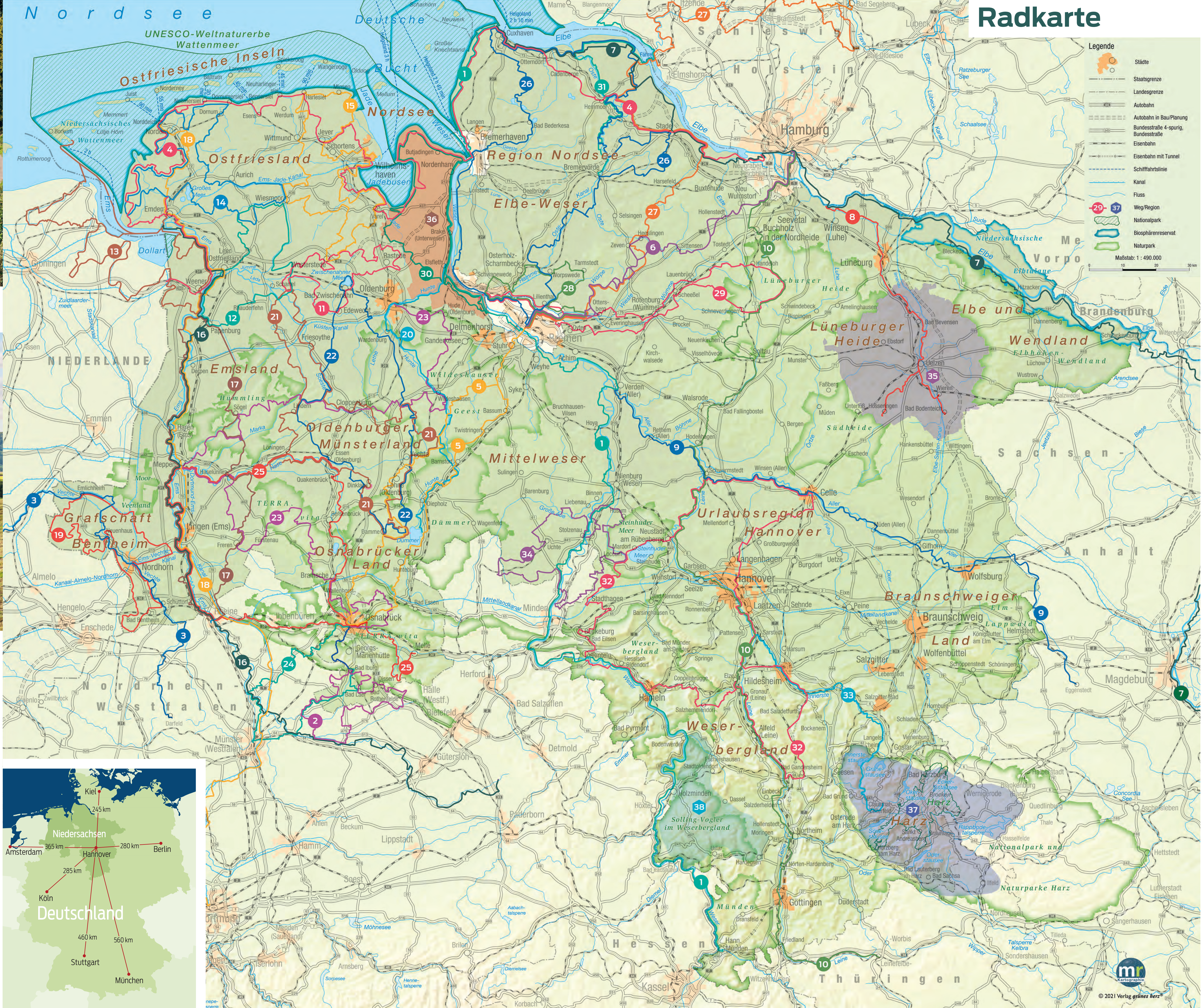
info@tourismusniedersachsen.de
reiseland-niedersachsen.de



Aktiv durch Niedersachsen Rad- und Wanderkarte

NIEDERSACHSEN
FÜHL DIE WEITE

TourismusMarketing
Niedersachsen GmbH
Essener Str. 1, 30773 Hannover
T +49 (0)511 1270488-40
info@tourismusniedersachsen.de
reiseland-niedersachsen.de



- ### Radrouten
- Mehr Infos und Downloads finden Sie auf reiseland-niedersachsen.de.
- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 1 Weser-Radweg
Länge: 522 km 2 Grenzübergangroute Teuto-Ems
Länge: 149 km 3 Vechtelroute
Länge: 227 km 4 Nordseeküsten-Radweg
Länge: 277 km 5 Brückenradweg
Länge: 290 km 6 Radfernweg Hamburg-Bremen
Länge: 151 km 7 Elberadweg
Länge: 800 km 8 Ilmenauradweg
Länge: 255 km 9 Aller-Radweg
Länge: 254 km 10 Leine-Heide-Radweg
Länge: 407 km 11 Ammerlandroute
Länge: 164 km 12 Deutsche Fehnroute
Länge: 173 km 13 Internationale Dollart Route
Länge: 173 km 14 Friesenroute Rad up Pad
Länge: 288 km 15 Tour de Fries
Länge: 280 km 16 EmsRadweg
Länge: 380 km 17 Emsland-Route
Länge: 308 km | <ul style="list-style-type: none"> 18 Rad-Route Dortmund-Ems-Kanal
Länge: 340 km 19 Grafschafter Fietstour
Länge: 212 km 20 Hunte-Radweg
Länge: 134 km 21 Boxenstopp-Route
Länge: 341 km 22 3-Seen-Route
Länge: 392 km 23 Radroute der Megalithkultur
Länge: 163 km 24 Friedensroute
Länge: 163 km 25 Hase-Ems-Tour
Länge: 332 km 26 Vom Teufelsmoor zum Wattenmeer
Länge: 448 km 27 Mönchsweg
Länge: 530 km 28 Radwanderweg Weites Land
Länge: 133 km 29 Wümme-Radweg
Länge: 256 km 30 Deutsche Sietroute
Länge: 593 km 31 Deutsche Fährstraße
Länge: 250 km 32 Kulturroute Hannover
Länge: 422 km 33 Innerste-Radweg
Länge: 105 km 34 Große Weserlandroute
Länge: 210 km |
|--|--|
- ### ADFC-RadReiseRegionen
- 35 **Uelzen**
Gesamtlänge: 1.000 km
 - 36 **Wesermarsch**
Gesamtlänge: 850 km
- ### Mountainbike-Regionen
- 37 **Volksbank Arena Harz**
Gesamtlänge: 2.300 km
 - 38 **Solling-Vogler-Region im Weserbergland**
Gesamtlänge: 700 km



Legende

- Städte
- Staatsgrenze
- Landesgrenze
- Autobahn
- Autobahn in Bau/Planung
- Bundesstraße 4-spurig, Bundesstraße
- Eisenbahn
- Eisenbahn mit Tunnel
- Schiffahrtslinie
- Kanal
- Fluss
- Weg
- Nationalpark
- Biosphärenreservat
- Naturpark

Maßstab: 1 : 490.000



Wanderwege

- Mehrtagestouren
- 1 Harzer-Hexen-Stieg Länge: 95 km
 - 2 Karstwanderweg Südharz Länge: 181 km
 - 3 Kaiserweg Länge: 100 km
 - 4 Harzer Försterstieg Länge: 100 km
 - 5 Harzer Grenzweg am Grünen Band Länge: 91 km
 - 6 Harzer BaudenSteig Länge: 97 km
 - 7 Weserbergland-Weg Länge: 224 km
 - 8 Ith-Hils-Weg Länge: 104 km
 - 9 Heidschnuckenweg Länge: 223 km
 - 10 Ostfriesland-Wanderweg Länge: 97 km
 - 11 Watten-Route Länge: 423 km
 - 12 Grafschafter Spurensuche Länge: 39 km
 - 13 Hornweg Länge: 101 km
 - 14 DiVA-Walk Länge: 105 km
 - 15 Mühlenweg am Wiehengebirge Länge: 97 km
 - 16 Elmkreisel Länge: 75 km

- Pilgerwege
- 17 Hümmlinger Pilgerweg Länge: 91 km
 - 18 Jacobusweg Lüneburger Heide Länge: 433 km
 - 19 Sigwardsweg Länge: 163 km
 - 20 Pilgerweg Loccum-Volkenroda Länge: 277 km

- Eintagestouren
- 21 Liebesbankweg Länge: 6 km
 - 22 Luchstour Länge: 16 km
 - 23 Kästeklippentour Länge: 11 km
 - 24 Durch das liebliche Walterbachtal Länge: 6 km
 - 25 Drei-Burgen-Route Länge: 13 km
 - 26 Weg der Selbstzuwendung Länge: 4 km
 - 27 Wichtelpfad in Slevershausen Länge: 3 km
 - 28 Naturerlebnispfad Südheide Länge: 7 km
 - 29 Wingspfad Länge: 29 km
 - 30 Langwarder Groden Länge: 5 km

Eintagestouren – Nordpfade

- 31 Hinterholz und Hohenmoor Länge: 14 km
- 32 Vörder See-Osteland Länge: 20 km
- 33 Hinzal Länge: 14 km
- 34 Hölzerbruch-Maise Länge: 19 km
- 35 Eichholz und Franzhorn Länge: 13 km
- 36 Huvenhoopsmoor Länge: 15 km
- 37 Tarmstedter Moor Länge: 19 km
- 38 Timke-Wälder Länge: 19 km
- 39 Ostetal Länge: 11 km
- 40 Zwei Mühlen Länge: 11 km
- 41 Zevener Geest Länge: 23 km
- 42 Kempowskis Idylle Länge: 12 km
- 43 Kuhbach-Oste Länge: 9 km
- 44 Börde Sittensen Länge: 17 km
- 45 Wümmeniederung Länge: 32 km
- 46 Wolfsgrund Länge: 9 km
- 47 Rotenburger Wasserreich Länge: 21 km
- 48 Dār't Moor Länge: 10 km
- 49 Federlohnhühen Länge: 14 km
- 50 Kirchsteg-Moore-Bäche Länge: 22 km
- 51 Wümmen und Varelr Heide Länge: 14 km
- 52 Haxloher Erde Länge: 10 km
- 53 Osterberg Länge: 8 km
- 54 Riepholm-Gilkenheide Länge: 11 km

Impressum

Herausgeber
 TourismusMarketing
 Niedersachsen GmbH
 Essener Straße 1
 30173 Hannover
 T +49(0)511 270488-40
 info@tourismuniedersachsen.de
 reiseland-niedersachsen.de

Gestaltung
 STRÖBINSKI Werbeagentur GmbH, Hamburg
 Karte
 © Verlag grünes herz®
 Dr. Lutz Gebhardt & Sohne
 GmbH & Co. KG, Ilmenau
Produktion
 Linden-Druck Verlagsgesellschaft mbH, Hannover

Bildschlüssel
 Titel: Markus Tiemann
 Innenseite o.: German Roamers/Johannes Becker
 Innenseite u.: Markus Tiemann

