

# Aktiv durch Niedersachsen

Mit extra Rad- und Wanderkarte



## Inhalt

**3** **Einleitung**  
Herzlich Willkommen

**6** **Radfahren**  
Ausgezeichnete Strecken  
und weitere Tipps

**22** **Kanu und SUP**  
Abenteuer auf dem Wasser

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

**34** **Service**  
Noch mehr Inspiration

**4** **Überblick**  
Ihr Aktivurlandsland  
in Zahlen

**14** **Wandern**  
Unterschiedliche Landschaften  
im Überblick

**24** **Qualität**  
Ausgezeichnete Erlebnisse

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

**35** **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.



### Service

Das Highlight dieser Broschüre: eine herausnehmbare **Rad- und Wanderkarte** zur perfekten Planung Ihrer Touren. Falls die Karte in dieser Ausgabe fehlen sollte, wenden Sie sich gerne an [info@tourismusniedersachsen.de](mailto:info@tourismusniedersachsen.de).

## 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 unterschiedlichste 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 durchwandern oder die deutschlandweit beliebten Radfernwege und Radregionen zu erleben. Diese lassen sich auch hervorragend mit dem Besuch wunderschöner Fachwerkkorte, Burgen und Schlösser sowie zahlreicher anderer Sehenswürdigkeiten verbinden.

Auf [reiseland-niedersachsen.de](https://www.reiseland-niedersachsen.de) finden Sie noch viele weitere Aktivurlaubsthemen von Golfen bis Urlaub mit dem Pferd.

Das Reiseland Niedersachsen freut sich auf Sie!

# 11.000

Kilometer Radfernwege



Über **40** zertifizierte Wanderwege und viele weitere Mehr- und Eintagestouren sorgen laufend für tolle Ausblicke auf nahezu jedem Wanderkilometer.

**14** Naturparke schützen Niedersachsens Naturräume und ermöglichen damit, ihre Vielfalt aktiv zu erleben.

51°35'26"N, 10°6'22"O

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

Mit **30 km<sup>2</sup>**

ist das Steinhuder Meer der größte See Norddeutschlands und ein wahres Wassersport-Paradies.



**2.000**

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

**971** Höhenmeter Gute Aussichten verspricht der Wurmberg als höchster Punkt Niedersachsens! Aber auch rasante Abfahrten – auf Skiern, Mountainbikes oder Monsterrollern.

**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




## Zwei Räder, unendliche Erlebnisse

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

Hochwertige Strecken, eine gute Beschilderung und fahrradfreundliche Unterkünfte zeichnen einen hervorragenden Radurlaub in Niedersachsen aus. Das beweisen unter anderem auch vier Qualitätsrouten des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs e. V. (ADFC), die wir Ihnen auf den nächsten Seiten vorstellen. Insgesamt bietet Niedersachsen auf über 11.000 Kilometern Radfernweg sowohl für Freizeit- und Genussradelnde als auch für Rennrad-Fans eine riesige Auswahl an Touren. Für Tagestouren, aber auch mehrtägige Radreisen empfehlen sich die Strecken entlang der vielen Gewässer in Niedersachsen. Hier ist der bekannte Elberadweg ganz vorne mit dabei. Auch die Regionen im Westen des Bundeslandes mit der Grafschaft Bentheim, dem Osnabrücker Land und dem Emsland haben sich dem Radurlaub verschrieben. Für Mountainbiker ist hingegen der Harz das perfekte Ziel. In welche Richtung radeln Sie?



 Weitere Informationen finden Sie ab Seite 26, auf der Radkarte sowie auf [reiseland-niedersachsen.de](https://www.reiseland-niedersachsen.de)





 **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 und mit vorheriger Reservierung Räder mit.

## Die Grenzgängerroute 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 auf alten Schmugglerpfaden passieren, um keines der Highlights zu verpassen: Das Bad Iburger Schloss, die Soleheilbäder, den Teutoburger Wald und die reizenden und kulinarisch interessanten Orte im Osnabrücker Land, die besonders für ihren Spargel bekannt sind.

## 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 Nienburg und Verden, durch die grüne Wesermarsch nach Bremerhaven und schließlich an der Küste entlang bis ans Ziel: die Nordsee in Cuxhaven.



## Friedensroute Ein Stück deutscher Geschichte

Beim Radeln dieser historischen Route begeben Sie sich auf die Spuren des Westfälischen Friedens von 1648. Die 4-Sterne **ADFC-Qualitätsradroute** verbindet die historischen Rathäuser der beiden Friedensstädte Münster und Osnabrück – ein moderner, landschaftlich und kulturell abwechslungsreicher Radfernweg auf historischen Reiterpfaden. Folgen Sie den Fährten der Friedensreiter von damals und bestaunen Sie zahlreiche Zeugnisse jener Zeit.

## Artland-Rad-Tour Kulturschätze und Bauernhofkultur

Die Artland-Rad-Tour führt vorbei an einzigartiger Bauernhofkultur, denkmalgeschützten Hofanlagen und prachtvollem Fachwerk. Obwohl sich das Artland durchweg als flache Landschaft präsentiert, ist es doch für Überraschungen gut und verbindet auf ganz charmante Weise Fachwerkbauten mit traumhafter Landschaft und urigen Hofcafés. Dank der guten Infrastruktur und durchdachten Serviceangeboten erhielt die Hauptroute die Auszeichnung als **ADFC-Qualitätsradroute** mit drei Sternen. Fahren auch Sie auf Erlebnistour durchs Artland!



## 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 bietet 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.



## Radeln nach Zahlen Knotenpunktsysteme

Zu neugierig und spontan, um immer den gewohnten Routen zu folgen? Lust, flexibel neue Wege zu entdecken? Dann sind Knotenpunktsysteme ideal für Sie. In den Niederlanden wird dieses praktische System schon lange genutzt, nun hält das Knotenpunktsystem auch in den Regionen Niedersachsens Einzug, wie der Grafschaft Bentheim, Ostfriesland und vielen weiteren.

Schnelle Orientierung durch einfaches System: Das Fahrradknotenetz baut sich meist mit Zahlen von 1-99 auf, die in unterschiedlichen Reihenfolgen verknüpft die jeweilige Route ergeben. Die Zahlen sind an Wegweisern angebracht, daneben erleichtern Übersichtstafeln mit den Knotenpunkten die Orientierung. Das moderne System nach Zahlen lässt spontane Routenänderungen zu. Damit können Sie die Strecke nach Lust und Laune verkürzen oder verlängern, so dass sich ganz neue Routen ergeben. Probieren Sie es doch mal aus!

📍 Weitere Infos finden Sie auf [reiseland-niedersachsen.de](http://reiseland-niedersachsen.de).



## Schneller, höher, weiter Von Rennrad bis MTB

Ganz schön bergig ist es im Harz. Was für andere beim Radfahren ein No-Go ist, ist für Mountainbike-Fans das perfekte Ziel für den nächsten Ausflug. Die Volksbank Arena Harz umfasst über 70 Rundtouren auf insgesamt 2.300 Kilometern und satten 50.000 Höhenmetern. Das hüpfert jedes MTB-Herz höher!

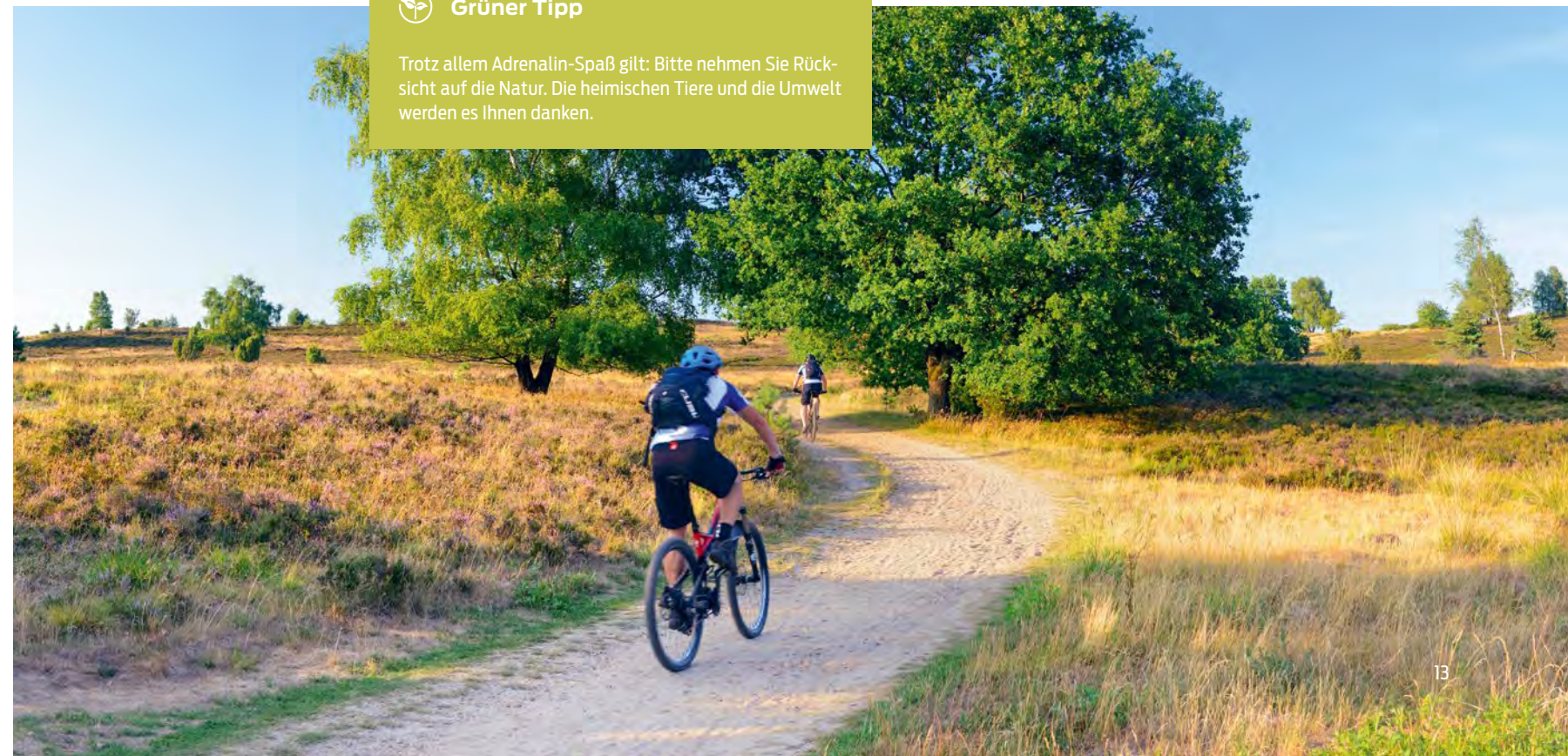
Meist ohne ganz so viele Höhenmeter, dafür schnell wie der Wind, sind Rennradfahrende in Niedersachsen unterwegs. Im Cuxland zwischen Nordsee, Elbe und Weser lockt das flache Land mit gut geteerten Straßen. Aber auch der Vorharz, der Landkreis Rotenburg (Wümme) und die Heide-region Uelzen bieten traumhafte, top ausgebaute Strecken. Packt Sie der Ehrgeiz, warten in Niedersachsen übrigens auch viele Radrennen für Neulinge und Profis auf Ihre Anmeldung.

Auch Fans von Gravelbikes werden abseits vom Asphalt, auf moderaten Wald- oder Schotterwegen fündig. Einige Regionen arbeiten sogar spezielle Touren für Gravelbikes aus, wie zum Beispiel die Lüneburger Heide. Egal für welche Radart Sie sich am Ende entscheiden – Niedersachsen ist einfach ein Paradies für alle Radsportarten!



### 🌿 Grüner Tipp

Trotz allem Adrenalin-Spaß gilt: Bitte nehmen Sie Rücksicht auf die Natur. Die heimischen Tiere und die Umwelt werden es Ihnen danken.



# Wandern in Niedersachsen

## Neue Wege entdecken, Aussichten genießen

Wo können Sie auf schroffen Felsen über 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.

Die Wanderregionen Niedersachsens lassen die Herzen aller Wanderfreunde höherschlagen. Auf Sie warten anspruchsvolle Pfade mehrtägiger Wanderwege, aber auch gemütliche Rundtouren im Flachland für weniger Erfahrene. Und auch mit inspirierenden Pilgerwegen kann Niedersachsen aufwarten. Was alle Touren gemeinsam haben? Hier kann man die Seele baumeln lassen, den Alltag vergessen und unglaubliche, unberührte Landschaften entdecken. Zum Beispiel beim Durchwandern der 14 niedersächsischen Naturparke oder der Mittelgebirgsregionen im Harz und Weserbergland. Die wohlthuende Bergluft im Zusammenspiel mit den tollen Aussichten ins Tal macht Lust auf mehr. Wann kommen Sie vorbei?



 Weitere Informationen finden Sie ab Seite 30, auf der Wanderkarte sowie auf [reiseland-niedersachsen.de](https://www.reiseland-niedersachsen.de)





## 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.



### Sagenhafte Felsen

Wie gut die Bergluft der atemberaubenden Mittelgebirgslandschaften tut, erfahren Sie bei Ihrem Besuch im niedersächsischen Harz – ganz egal, wie viele der 8.000 Kilometer Wanderwegenetz Sie durch das Naturparadies für sich nutzen. Da wären zum Beispiel die beliebten vom Deutschen Wanderverband ausgezeichneten Wanderwege Harzer-Hexen-Stieg oder Karstwanderweg Südharz. Neben der abwechslungsreichen Landschaft mit traumhaften Ausblicken erspähen Sie mit etwas Glück sogar seltene Tierarten, wie den Luchs bei Bad Harzburg. Den höchsten Punkt Niedersachsens finden Sie natürlich auch in der Nähe – vom fast 1.000 Meter hohen Wurmberg können Sie den Natur- und Nationalpark Harz von oben bewundern.

### Märchenhafte 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. Besonders gut lässt es sich in der Qualitätswanderregion Solling-Vogler wandern. Hier führen 16 Highlight-Wege durch die wunderschöne Landschaft.



## Küste & hinterm Deich Watt, Weite und pure Natur

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.



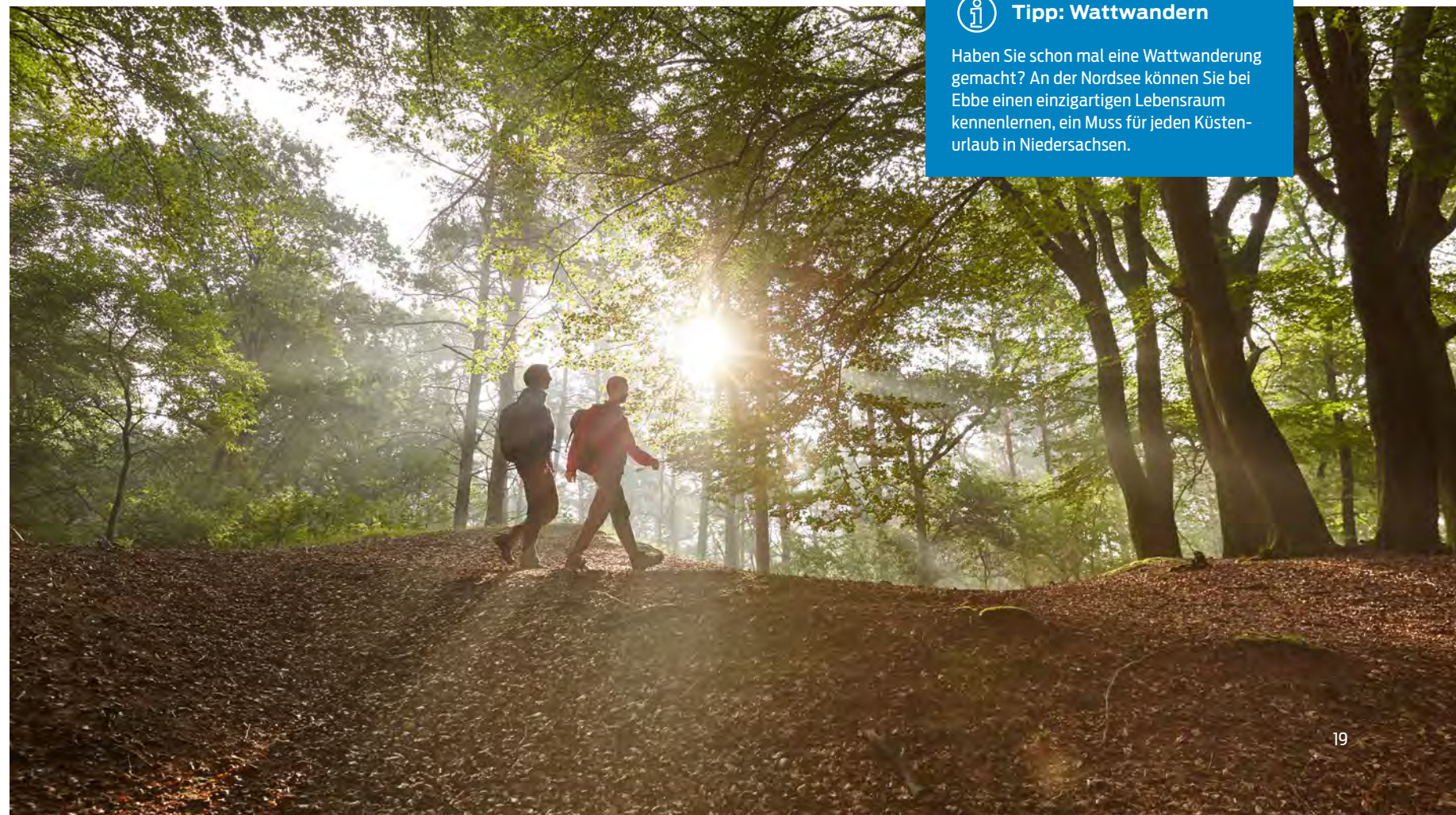
Erleben Sie faszinierende Landschaftsabschnitte und von Naturgewalten geprägte Gegenden. Die Auswirkungen von Ebbe, Flut und Wind sind hier bis weit ins grüne Binnenland zu spüren. Zum Beispiel auf dem mehrtägigen Ostfriesland-Wanderweg. Es geht aber auch kürzer: Ein 5 Kilometer langer, barrierefreier 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. Die Rundwanderwege verschiedener Länge verlaufen ohne viel Steigung durch die schönsten Landschaften dieser Region. Im Westen hingegen steigen die Höhenmeter mancherorts wieder leicht an. Auf den Hümmling-Pfaden erwarten Sie sanfte Hügel, tiefe Wälder, weite Moore, Heiden und Fließgewässer mit ihren Auen. Erleben Sie beim Wandern unvergessliche Momente in der Natur. Noch besonderer wird es auf dem Hümmlinger Pilgerweg. Hier wird Ihre persönliche Auszeit in der Natur durch bewusstes Gehen zu einer inspirierenden Reise zu sich selbst.



### Tipp: Wattwandern

Haben Sie schon mal eine Wattwanderung gemacht? An der Nordsee können Sie bei Ebbe einen einzigartigen Lebensraum kennenlernen, ein Muss für jeden Küstenurlaub in Niedersachsen.



## Natur & Historie

### Mitten in geologischen Phänomenen

Zwischen Küste und Gebirge warten mitten in Niedersachsen 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. Entlang des Wanderwegs starten zwölf unterschiedlich lange und teilweise barrierefreie Rundwege – die Heideschleifen, die Wandernde dazu einladen, die Vielfalt und Besonderheiten der Natur und Landschaft in der Lüneburger Heide zu entdecken. Darf es etwas spiritueller sein? Dann empfiehlt sich der Jacobusweg Lüneburger Heide. Genießen Sie eine ganz besondere Pilger-Atmosphäre zu jeder Jahreszeit.

#### 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 Natur- und UNESCO-Geopark TERRA.vita im Osnabrücker Land auf hochattraktiven und bestens markierten Wanderwegen, wie beispielsweise dem Ahornweg oder den TERRA.tracks, durch die abwechslungsreiche Landschaft.

Hier am Fuß des Wiehengebirges erleben Sie zudem am historischen Schauplatz der Varusschlacht ein spannendes Kapitel der Weltgeschichte. Für welchen Weg man sich auch entscheidet: Stets ist man der abwechslungsreichen Landschafts- und Kulturgeschichte auf der Spur, die so eindrucksvoll durch die regionalen geologischen Besonderheiten im Natur- und UNESCO-Geopark geprägt wurde.

# Fluss-Erlebnisse Ein Hauch Abenteuer



Elbe

## 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.

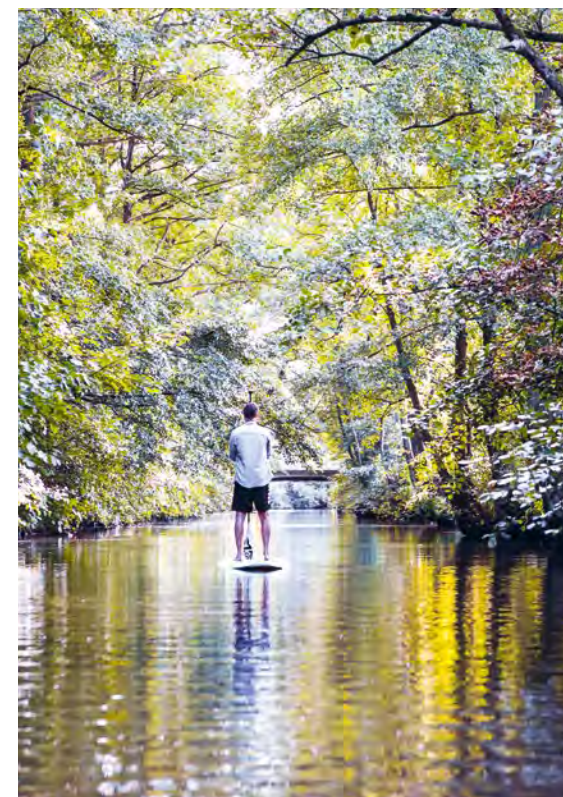
Informationen zu weiteren Wassertourthemen, Kanutouren & mehr finden Sie auf [reiseland-niedersachsen.de](https://www.reiseland-niedersachsen.de).



## 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. Haben Sie schon mal einen Biber aus nächster Nähe gesehen? Im Biosphärenreservat Niedersächsische Elbtalaue bekommen Sie einmalige Einblicke in den Lebensraum der Tiere am Ufer.

Für Gelegenheitspaddelnde empfehlen sich unter anderem die Aller, die Ems oder die Hunte. Darf es mehr Action sein? Dann empfiehlt sich die Oker im Harz. Rauschen Sie durch mal mehr, mal weniger strömendes Wildwasser und lassen sich von der Kraft der Natur beeindrucken. Auch die Örtze mit ihrem kurvigem Flusslauf ist eher etwas für Fortgeschrittene. In Ostfriesland lassen sich Kanutouren mit Radtouren verbinden. Beim Prinzip Paddel und Pedal können Sie nach Lust und Laune zwischen Zweirad- und Wasser-Perspektive wechseln. Ob Urlaub, Ausflug oder Mehrtagestouren in Etappen – für Familien, ganz neu Beginnende oder Kanu-Erfahrene: Auf Niedersachsens 22 befahrbaren Gewässern mit einer Gesamtlänge von ca. 2.000 Kilometern finden alle Wassertourtreibende das passende Revier.



# 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. Hier erhalten Sie einen Überblick für Ihren nächsten, unbeschwerten Aktivurlaub.



Der ADFC klassifiziert seine sogenannten **ADFC-Qualitätsradrouten** mit bis zu fünf Sternen. Niedersachsen bietet gleich vier dieser klassifizierten Routen. Regionen, in denen Sie insgesamt ein tolles Angebot mit mehreren Tagestouren finden, werden als **ADFC-RadReiseRegionen** ausgezeichnet, von denen Niedersachsen ebenfalls eine zu bieten hat. Auf den Seiten 8–11 finden Sie Kurzporträts dieser Routen und Regionen.



Wandernde in Niedersachsen können sich über eine Vielzahl von Wanderwegen freuen, die das Zertifikat **Qualitätsweg oder Qualitätsregion 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 radfreundliche 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 über 500 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

Immer mehr Gastgebende in Niedersachsen achten neben der Qualität auch darauf, dem Gast ein nachhaltiges Angebot zu bieten. Angefangen von regionaler Küche oder klimaneutraler Anreise bis zu achtsamen Freizeitangeboten in der Natur. Mehr dazu lesen Sie auch in unserem Magazin „So bunt ist grün“.



# Radrouten im Überblick

Weitere Infos zu den ausgewählten Wegen und die Download-Möglichkeit der **GPX-Tracks** stehen für Sie unter [reiseland-niedersachsen.de](http://reiseland-niedersachsen.de) zur Verfügung. Dort warten auch noch viele weitere Radwege darauf, von Ihnen entdeckt zu werden.

## Legende

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

## Schwierigkeit

- Einfach
- Mittel
- Schwierig

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

### 4 - Friedensroute

- 163 km
- 1.505 m / 1.505 m
- 200 m
- Osnabrück oder Münster

Tourismusgesellschaft Osnabrücker Land mbH,  
+49 (0)541 3234567, [friedensroute.de](http://friedensroute.de)



### 5 - Nordseeküsten-Radweg

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

AG Nordseeküsten-Radweg Niedersachsen/Bremen,  
+49 (0)4721 599666, [nordseekuesten-radweg.de](http://nordseekuesten-radweg.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](http://radfernweg-hamburg-bremen.de)



### 7 - Elberadweg

- 825 km
- 2.800 m / 2.700 m
- 160 m
- Cuxhaven
- Bad Schandau (Teilstrecke)

Koordinierungsstelle Elberadweg Nord  
+49 (0)4542 856862, [elberadweg.de](http://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](http://lueneburger-heide.de)



### 9 - Aller-Radweg

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

[info@allerradweg.de](mailto:info@allerradweg.de), [allerradweg.de](http://allerradweg.de)



Weitere Informationen zu diesen und vielen weiteren Radrouten finden Sie auf der Website [reiseland-niedersachsen.de](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://mein-ostfriesland.de)



### 15 - Tour de Fries

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

Friesland-Touristik Gemeinschaft,  
+49 (0)4421 9130017, [friesland-touristik.de](http://friesland-touristik.de)



### 16 - EmsRadweg

- 385 km
- 210 m / 315 m
- 126 m
- Hötvelhof
- Emden

IG EmsRadweg,  
+49 (0)5257 5009866, [emsradweg.de](http://emsradweg.de)



### 17 - Emsland-Route

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

Emsland Tourismus GmbH,  
+49 (0)5931 9250900, [emsland-route.de](http://emsland-route.de)



### 18 - Rad-Route Dortmund-Ems-Kanal

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

Emsland Tourismus GmbH,  
+49 (0)5931 9250900, [dortmund-ems-kanal-route.de](http://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 95650, oldenburger-muensterland.de

### 22 - 3-Seen-Route

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



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

### 23 - Radroute der Megalithkultur

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



Arbeitsgemeinschaft Straße der Megalithkultur,  
+49 (0)541 3234568, strasseder-megalithkultur.de

### 24 - Brückenradweg Osnabrück-Bremen

🚲 290 km ⬆️ 838 m / 819 m 🏔️ 152 m  
Osnabrück  
Bremen



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



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 996920, 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

### 35 - Weser-Harz-Heide-Radfernweg

🚲 449 km ⬆️ 3.370 m / 3.570 m 🏔️ 630 m  
Hann. Münden  
Lüneburg



Nördliches Harzvorland Tourismusverband e.V.,  
+49 (0) 5331 86432433, noerdliches-harzvorland.com

### 36 - Vier-Länder-Grenzradweg

🚲 204 km ⬆️ 176 m / 220 m 🏔️ 52 m  
Schnackenburg



Naturpark Elbhöhen Wendland e.V.,  
+49 (0) 5841 120540, vierlaendergrenzradweg.de

### 37 - Europaradweg R1

🚲 995 km ⬆️ 5.510 m / 5.530 m 🏔️ 389 m  
Zwillbrock  
Küstrin-Kietz



Solling-Vogler-Region im Weserbergland e.V., Harzer  
Tourismusverband e.V., +49 (0) 5536 960970, europaradweg-r1.de

### 38 - Artland-Rad-Tour

🚲 102 km ⬆️ 530 m / 531 m 🏔️ 113 m  
Quakenbrück



Erlebnisregion Artland,  
+49 (0) 5439 6039898, artland-radtour.de

## ADFC-RadReiseRegion

### 39 - Uelzen

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



# Wanderwege im Überblick

Weitere Infos zu den ausgewählten Wegen und die Download-Möglichkeit der GPX-Tracks stehen für Sie unter [reiseland-niedersachsen.de](http://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](http://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](http://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](http://harzregion.de)



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

### 4 - Harzer Försterstieg

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

Harzklub e.V.,  
+49 (0)5323 81758, [harzklub.de](http://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](http://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](http://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](http://weserbergland-tourismus.de)



### 8 - Ith-Hils-Weg

- 82 km
- 1.970 m / 1.970 m
- 482 m
- Coppenbrügge

Arbeitskreis Ith-Hils-Weg,  
+49 (0)5042 929804, [ith-hils-weg.de](http://ith-hils-weg.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](http://lueneburger-heide.de)



Weitere Informationen zu diesen und vielen weiteren Wanderrouten finden Sie auf der Website [reiseland-niedersachsen.de](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://geopark-terravita.de)



### 16 - Elmkreisel

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

Tourismgemeinschaft Elm-Lappwald e. V.,  
+49 (0)5351 1211444, [elm-lappwald.de](http://elm-lappwald.de)





## Pilgerwege

### 17 - Hümmlinger Pilgerweg

92 km    382 m / 382 m    75 m  
Sögel



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

### 18 - Jacobusweg Lüneburger Heide

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



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

### 19 - Sigwardsweg

163 km    1.454 m / 1.442 m    360 m  
Minden



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

## Eintagestouren

### 22 - Liebesbankweg

7 km    144 m / 144 m    681 m  
Hahnenklee



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

### 23 - Luchstour

16 km    660 m / 654 m    570 m  
Bad Harzburg



Bad Harzburg Tourismusmarketing,  
+49 (0)5322 75330, bad-harzburg.de

### 24 - Durch das liebeliche Walterbachtal

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



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

### 21 - Schola Dei

40 km    96 m / 87 m    13 m  
Ihlow



Südbrookmerland Touristik GmbH,  
+49 (0)4942 20472000, kloster-ihlow.de

### 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

### 26 - Weg der Selbstzuwendung

4 km    48 m / 48 m    225 m  
Auetal



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

### 27 - Wichtelpfad in Sievershausen

2 km    46 m / 46 m    343 m  
Sievershausen



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.

### 28 - Ahlhorner Fischteiche

5 km    26 m / 27 m    38 m  
Großenkneten



Naturpark Wildeshäuser Geest,  
+49 (0)4431 85351, wildegeest.de

### 29 - Langwarder Groden

5 km    4 m / 5 m    2 m  
Langwarden



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

## Nordpfade



### 30 - Hölzerbruch-Malse

15 km

### 32 - Kempowskis Idylle

12 km

### 34 - Dör't Moor

10 km

### 31 - Ostetal

11 km

### 33 - Kuhbach-Oste

9 km

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

## Heideschleifen



### 35 - Töps

55 km

### 39 - Radenbachtal

21 km

### 43 - Wilseder Berg

15 km

### 36 - Büsenbachtal

13 km

### 40 - Pietzmoor

6 km

### 44 - Haverbeeke

4 km

### 37 - Schwarze Berge

17 km

### 41 - Müden (Örtze)

13 km

### 45 - Tütsberg

12 km

### 38 - Angelbecksteich

1 km

### 42 - Misselhorner Heide

8 km

### 46 - Fischbeker Heide

7 km

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

## Hümmling-Pfade



### 47 - Melmmoortour

16 km

### 50 - Loruper Kateekerpatt

11 km

### 53 - Kurfürsten-Runde

8 km

### 48 - Großer Prähistorischer Pfad

24 km

### 51 - Ohetalrunde

14 km

### 54 - Theikenmeer-Runde

7 km

### 49 - Großer Sand

10 km

### 52 - Tinner Loh

8 km

### 55 - Kapellenmoor

7 km

Naturpark Hümmling e.V.,  
+49(0)5931 9250988, huemmling.de

## Wanderregion

### 56 - Solling-Vogler-Region

1.000 km



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





## 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](https://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](https://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 (reiseland\_niedersachsen)  
fühlen Sie sich jeden Tag ein bisschen wie im Urlaub. Sie finden hier tolle Bilder, Inspira-  
tion & Insider-Tipps, regionale Rezepte und Gewinnspiele. Schauen Sie doch mal vorbei.



### Bildnachweis

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

Titel, S. 3, S. 16, S. 17 u., S. 24, S. 25 l. o., S. 31 u., S. 34 l.:  
Markus Tiemann; S. 4: Tourismus-Service Langeoog/  
Martin Foddanu; S. 6, S. 9 r. u., S. 10: Tourismusgesellschaft  
Osnabrücker Land/Christoph Steinweg; S. 7, S. 12, S. 15,  
S. 19 o., S. 20, S. 23 r., S. 25 u., S. 29: Cross Media Redaktion;  
S. 8 o.: DZT/Jens Wegener; S. 8 u.: CuxlandTourismus/  
Florian Trykowski; S. 9 r. o.: Stadt Bad Iburg/Helmut  
Schmidt; S. 11, S. 21, S. 34 r.: Lüneburger Heide GmbH;  
S. 13 o.: Maruba b.V. Sports; S. 13 m.: Cuxland-Tourismus/  
Nele Martensen; S. 13 u.: Francesco Carovillano; S. 14: Tim  
Küster; S. 17 m.: Solling-Vogler-Region/KoernerPaeslack;  
S. 18 l. o.: TouRow/Karl-Georg Müller; S. 18 l. u.: Christian  
Bierwagen; S. 19 u.: Naturpark Hümmling; S. 22, S. 25 r. o.,  
S. 27: Alexander Kaßner; S. 23 l.: Geh Mal Reisen; S. 31 o.:  
Lüneburger Heide GmbH/Dominik Ketz; S. 35 r.:  
Jürgen Borris

## Impressum

### Herausgeber

TourismusMarketing Niedersachsen GmbH

### Gestaltung

JEAN RIGGO GmbH, Hamburg  
(ehemals Strobinski Hamburg)

HUisHU. Digitale Kreativagentur GmbH,  
Hannover

### Karte

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

### Produktion

Kern GmbH, Bexbach

2. Auflage, Juli 2024





**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](mailto:info@tourismusniedersachsen.de)  
[reiseland-niedersachsen.de](http://reiseland-niedersachsen.de)

# Aktiv durch Niedersachsen Rad- und Wanderkarte



**NIEDERSACHSEN**  
FÜHL DIE WEITE



**NIEDERSACHSEN**  
FÜHL DIE WEITE

TourismusMarketing  
Niedersachsen GmbH  
Essener Str. 1, 30173 Hannover  
T +49 (0)511 270488-40  
info@tourismusniedersachsen.de  
reiseland-niedersachsen.de

# Radkarte



- Legende**
- Städte
  - Staatsgrenze
  - Landesgrenze
  - Autobahn
  - Autobahn in Bau/Planung
  - Bundesstraße 4-spurig, Bundesstraße
  - Eisenbahn
  - Eisenbahn mit Tunnel
  - Schiffahrtslinie
  - Kanal
  - Fluss
  - Weg/Region
  - Nationalpark
  - Biosphärenreservat
  - Naturpark
- Maßstab: 1 : 490.000

## Radrouten

- Mehr Infos und Routen-Downloads finden Sie auf [reiseland-niedersachsen.de](http://reiseland-niedersachsen.de).
- 1** Weser-Radweg Länge: 522 km
  - 2** Grenzgängeroute Teuto-Ems Länge: 149 km
  - 3** Vechtelroute Länge: 227 km
  - 4** Friedensroute Länge: 261 km
  - 5** Nordseeküsten-Radweg Länge: 567 km
  - 6** Radfernweg Hamburg-Bremen Länge: 151 km
  - 7** Elberadweg Länge: 825 km
  - 8** Ilmenauradweg Länge: 530 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: 308 km
  - 14** Friesenroute Rad up Pad Länge: 288 km
  - 15** Tour de Fries Länge: 280 km
  - 16** EmsRadweg Länge: 385 km
  - 17** Emsland-Route Länge: 308 km
  - 18** Rad-Route Dortmund-Ems-Kanal Länge: 355 km
  - 19** Grafschafter Fließentour Länge: 212 km
  - 20** Hunte-Radweg Länge: 134 km
  - 21** Boxenstopp-Route Länge: 341 km
  - 22** 3-Seen-Route Länge: 261 km
  - 23** Radroute der Megalithkultur Länge: 392 km
  - 24** Brückenradweg Osnabrück-Bremen Länge: 290 km
  - 25** Hase-Ems-Tour Länge: 332 km
  - 26** Vom Teufelsmoor zum Wattenmeer Länge: 448 km
  - 27** Mönchsweg Länge: 392 km
  - 28** Radwanderweg Weites Land Länge: 133 km
  - 29** Wümme-Radweg Länge: 256 km
  - 30** Deutsche Sielroute Länge: 189 km
  - 31** Deutsche Fährstraße Länge: 250 km
  - 32** Kulturroute Hannover Länge: 322 km
  - 33** Innerste-Radweg Länge: 105 km
  - 34** Große Weserandroute Länge: 210 km
  - 35** Weser-Harz-Heide-Radfernweg Länge: 449 km
  - 36** Vier-Länder-Grenzweg Länge: 324 km
  - 37** Europaradweg R1 Länge: 995 km
  - 38** Artland-Rad-Tour Länge: 102 km

- ADFC-RadReiseRegion**
- 39** Uelzen Wegenetz: 1.000 km



© 2024 Verlag grünes herz®

**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: 423 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: 62 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 Ahornweg Länge: 101 km
  - 14 DiVA-Walk Länge: 105 km
  - 15 Mühlenweg am Wiehengebirge Länge: 97 km
  - 16 Einmkreisel Länge: 62 km

- Pilgerwege
- 17 Hümmlinger Pilgerweg Länge: 277 km
  - 18 Jacobusweg Lüneburger Heide Länge: 433 km
  - 19 Sigwardsweg Länge: 163 km
  - 20 Pilgerweg Loccum-Volkenroda Länge: 97 km
  - 21 Schola Dei Länge: 40 km

- Eintagestouren
- 22 Liebesbankweg Länge: 7 km
  - 23 Luchstour Länge: 16 km
  - 24 Durch das liebeliche Watterbachtal Länge: 7 km
  - 25 Drei-Burgen-Route Länge: 3 km
  - 26 Weg der Selbstzuwendung Länge: 4 km
  - 27 Wichtelpfad in Sievershausen Länge: 2 km
  - 28 Ahlhorner Fischteiche Länge: 5 km
  - 29 Langwarder Groden Länge: 13 km

- Eintagestouren – Nordpfade
- 30 Hölzerbruch-Maise Länge: 15 km
  - 31 Ostetal Länge: 11 km
  - 32 Kempowskis Idylle Länge: 12 km
  - 33 Kuhbach-Oste Länge: 15 km
  - 34 Dä'r't Moor Länge: 10 km

- Eintagestouren – Heideschleifen
- 35 Tops Länge: 15 km
  - 36 Büsenbachtal Länge: 13 km
  - 37 Schwarze Berge Länge: 17 km
  - 38 Angelbecksteich Länge: 1 km
  - 39 Radenbachtal Länge: 21 km
  - 40 Pletzmoor Länge: 6 km
  - 41 Müden (Örtze) Länge: 13 km
  - 42 Misselthorner Heide Länge: 8 km
  - 43 Wilseder Berg Länge: 15 km
  - 44 Haverbeke Länge: 4 km
  - 45 Tütsberg Länge: 12 km
  - 46 Fischbeker Heide Länge: 7 km

- Eintagestouren – Hümmling-Pfade
- 47 Melmmoor tour Länge: 8 km
  - 48 Großer Prähistorischer Pfad Länge: 24 km
  - 49 Großer Sand Länge: 10 km
  - 50 Loruper Kateekerpfad Länge: 11 km
  - 51 Ohetalrunde Länge: 14 km
  - 52 Tinner Loh Länge: 6 km
  - 53 Kurfürsten-Runde Länge: 8 km
  - 54 Theikenmeer-Runde Länge: 7 km
  - 55 Kapellenmoor Länge: 7 km

- Wanderregionen
- 56 Solling-Vogler-Region Wegenetz: 1.000 km

**Impressum**

Herausgeber: TourismusMarketing Niedersachsen GmbH, Essenstraße 1, 30773 Hannover, T +49(0)511 270488-40, info@tourismusniedersachsen.de, reiseland-niedersachsen.de, Bildnachweise: Z. Auflage, Juli 2024, Gestaltung: JEAN RIGGO GmbH, Hamburg, HUSHU, Digitale Kreativagentur GmbH

Karte: © Verlag grünes herz® Dr. Lutz Gebhardt & Söhne GmbH & Co. KG, Timenau, Produktion: Kern GmbH, Bexbach, Bildnachweise: Titel: Markus Tiemann, Innenseite o.: German Roamers/Johannes Becker, Innenseite u.: Markus Tiemann



Logos for 'kartographie' and 'm.' (Markus Tiemann).