

Dreitägige E-Bike-Tour zum „Dümmer“ zu siebt

Ein Reisebericht von Sibylle Hinrichs, Gruppe Radfahren

Pünktlich am 22.05.26 (Freitag vor Pfingsten) meldete sich der Sommer mit um die 30° für unseren Kurzurlaub zum Dümmer an. Sieben Senioren/innen zwischen 68 und 76 Jahren trafen sich um 10.00 Uhr zum Start in PW-Barkhausen am Fähranleger.



Unser Gruppensprecher (seit 2023), Rüdiger Hermsdörfer, hatte die Tour zusammen mit Mecky und Karin mit dem Routenplaner „Komoot“ mit rd. 70 km so geplant, dass wir möglichst auf Radwegen und abseits der Landstraßen verkehrersarm unterwegs sein konnten:

Über Rothenuffeln (1. Pause nach 15 km) nach Hille – Rahden (Mittagspause im

Spargelhof Winkelmann), dann Oppenwehe - Lembruch zum Hotel „Haus am Meer“.

Der erste Streckenabschnitt mit ca. 15 km führte uns unterhalb des Wiehengebirges nahezu parallel zur B65 straight away zur Kaffee-/Wasser- und Toilettenpause zur Brasserie „Le Filou“ unter ein schattiges Schirmdach in dessen herrlichen Garten, umgeben von einem attraktiven Kurgarten mit altem Baumbestand sowie einem idyllischen Ententeich.

Unser nächstes Ziel war dann der Spargelhof Winkelmann in Rahden. Bis dahin hatten wir ca. 25 weitere Kilometer geschafft, insgesamt also ca. 40 km, und 1,5 Std. ab „Le Filou“ zurückgelegt. Ohne jede Voranmeldung bekamen wir alle zusammen ein schattiges Schirmplätzchen und freuten uns sehr über leckere Getränke und preislich gute und äußerst schmackhafte Spargel- und Erdbeerkarten-Gerichte.

Gut gestärkt gingen wir unsere letzte Etappe an, via Lembruch zum Haus am Meer am Ostufer des Dümmer Sees (ca. 30 km). Nach ca. 3 Stunden und 40 Minuten Gesamtfahrzeit erreichten wir unser modernes/neueres Hotel in Lembruch und bezogen unsere 6 EZ und 1 DZ (Ehepaar). Mehrere von uns nutzten dabei noch vor dem Abendessen das kühle Nass des hoteleigenen Schwimmbades und die Sauna im UG des Hotels, um ihre Muskulatur zu entspannen. Beim Zimmerbezug bekamen wir sieben alle als Gäste eine Basttasche mit Bademantel und -pantoffeln, separate Badehandtücher waren schon im UG vor Ort.

Somit für uns nach ca. 70 km mit dem E-Bike schon etwas geforderte Senioren/innen ein super Relax-Angebot (Urlaubsfeeling pur bei Kaiserwetter!!)

Zu einem gepflegten Abendessen in munterer Runde trafen wir uns dann um 18.00 Uhr im Speiseraum in unserem Hotel. Zahlreiche leckere Getränke- und Speiseangebote bei einem wirklich hervorragenden Service und reichhaltiger Auswahl machten uns dann vollends glücklich!

Nach dem Abendessen flanierten wir dann noch direkt am Dümmer entlang – vorbei an zahlreichen Neubauten und Hotels, traumhaften Stränden mit Spielplätzen für Kinder, tollen Lokalen sowie direkt am Meer auch Strandbars und Eisständen.



Der 2. Tag startete um 9.30 Uhr mit einem üppigen Breakfast-SB-Angebot. Hinter mir lagen da schon diverse Schwimmbadrunden zur Erfrischung, denn es war wieder ein recht warmer Sommertag.



Bei nochmal bis 15.00 Uhr weiter ansteigenden Temperaturen ging es für ca. 47 km auf eine großzügige Umrundung des Dümmer Sees mit einer Mittagspause mit Eis und Fischbrötchen in einem SB-Lokal in Dümmerlohausen. Auch in Strandkörben genossen wir die Blicke auf den See!

Mecky und mich überkamen dabei als frühere aktive Seglerinnen auf dem Dümmer See auch wunderbare Erinnerungen!

Touristisch war seit Beenden meiner Segelaktivitäten 1997 unheimlich viel an positiven Änderungen passiert (s.o. Neubauten, vielfältigere Angebote, Strandoptimierungen, neue Lokalitäten etc.). Allerdings war es gerade zu Pfingsten bei Bestwetter auch knackig voll!

Nach der nur kürzeren Radrundtour mit Pause hatte jede/r erst mal individuelle Freizeit bis zum Abendessen. Zu fünft blieben wir auch diesmal zum Essen im Hotel, ein Paar besuchte dagegen ein alternatives Lokal mit Balkonblick direkt auf den See. Abschließend kamen aber „auf einen Schluck im Hotel“ draußen auf dessen Terrasse nochmal alle zusammen.

Am 3. und letzten Tag brachen wir nach dem schon bekannten, reichhaltigen Frühstück zur Stärkung für den Heimweg um 10.30 Uhr für unsere Retour-Strecke von wiederum 70 km auf.

Leider war auf dem Rückweg am Pfingstsonntag mittags beim Spargelhof Winkelmann alles voll besetzt, so dass wir nach einer ausgiebigen Getränke- und Toilettenpause beschlossen, bis Rothenuffeln (also ca. 55 km) durchzuradeln.

Wir erreichten nach ca. 3 Fahrstunden erneut den Garten der Brasserie „Le Filou“ in Rothenuffeln.

Da wir ca. 20 Minuten allein auf unsere Getränke warteten – es war nur noch eine Kleinfamilie auch draußen - waren wir etwas genervt, zumal meine Holunderschorle weitere 10 Minuten später kam. Auch auf unser Essen (Veggie Bowls bzw. Burgervarianten mit Pommes) warteten wir ewig. Und obenauf diese Enttäuschung: Die Essensqualität war maximal „ausreichend“, die Bedienung (ein junger Mann) nicht zugewandt und partiell auch arrogant. Wir waren uns spontan einig, hier nie wieder einzukehren!



Um noch einen schöneren Abschluss zu erleben, beschlossen wir, einen Abstecher mit Abschiedstrunk an der Blue Bar direkt an der Weser einzunehmen. Dort erwartete uns bereits der Mann unserer Mecky, so dass wir müde, geschafft auch vom nahezu Durchradeln und der Hitze, ein neues Getränk zutiefst genossen! Abschließend traten alle ihre individuelle Heimreise in die verschiedenen Ortsteile an (Hausberge, Veltheim und Holzhausen).

Insgesamt sind wir bei dieser 3-tägigen Tour beachtliche 187 km geradelt!

Last but not least möchte ich gern auch noch explizit auf die sehr vielfältigen und positiven Gesundheitsauswirkungen eines regelmäßigen Radfahrens hinweisen:

- Radfahren stärkt die Rückenmuskulatur.
- Radfahren ist ein sehr gutes Herz-Kreislauf-Training. Es stärkt die Ausdauer, kurbelt den Fettstoffwechsel an und baut das (schlechte) Cholesterin ab.
- Es befreit die Atemwege und ist z.B. gut bei Asthma sowie chronischer Bronchitis.
- Zudem ist es gut für die Gelenke, kann Arthrose verbessern und den Muskelaufbau (Kraft) stärken.
- Letztendlich sorgen Glückshormone wie Endorphine und Adrenalin für gute Laune und können Stress abbauen.

Kurz gesagt: RADFAHREN MACHT GLÜCKLICH!!!