



1 Aufbruch ins 20. Jahrhundert

Jenseits der Gleise beginnt der Stadtteil Schwachhausen – seit über 100 Jahren eine ziemlich gutbürgerliche Adresse. Vor dem Bauboom im 19. Jahrhundert befand sich hier ein Friedhof. Ein schmaler Grünstreifen zeugt immer noch davon. Unübersehbar steht dort heute ein Elefant aus Klinikerstein – 1932 als »Kolonial-Ehrenmal« errichtet und 1989 zum »Anti-Kolonial-Denkmal« umgewidmet. In Sichtweite: die markante ÖVB-Arena, Bremens große Stadt- und Veranstaltungshalle. Rechter Hand biegen wir nun in die Hohenlohestraße ein. Seit ihrer Entstehung 1903 büßte sie kaum an (Jugend)Stil ein.

2 Rundum voller Stadtgeschichte(n)

Durch den Friedenstunnel fahren wir in Richtung Rembertistraße. Sehenswert hier: Jahrhundertwende-Architektur (Nr. 28-32) und das alte St.-Remberti-Stift (Nr. 27) – gegründet als Lepra-Hospital. Etwas weiter auf dem Kennedyplatz gruppieren sich um öffentliche Kunst: das Bremer Staatsarchiv mit seinem bis unter die Decke gefüllten Magazinturm, das ehemalige Amerikanische Generalkonsulat und die Wallanlagen – früher ein Bollwerk gegen Eindringlinge, heute eine der schönsten Grünanlagen Bremens. Parallel verläuft die Contrescarpe. Hierher entflohen um 1850, nach dem Ende der Torsperre, die ersten Bürgerfamilien der mittelalterlichen Enge der Stadt und setzten sich prachtvolle Villen in die Sommerfrische. Der Anfang der Bebauung der östlichen Vorstadt war gemacht.

3 Highway to hell – nein danke!

Weiter geradeaus landen wir auf dem Ostertorsteinweg. Rechts liegt Bremens Kunst- und Kulturmeile mit dem großen Theater, der Kunsthalle und den beiden klassizistischen Torhäusern – heute Museen für Bildhauerei und Design. Auf der gegenüberliegenden Seite geht es durch die Mozartstraße. In den 1970er Jahren hätte im nahezu gesamten Ostertor eine stadtplanerische Wahnsinnsidee fast verheerende Folgen gehabt. Die »Mozarttrasse« wurde durch massiven Protest zum Glück verhindert. Das Wohnviertel mit seiner typisch bremischen Bebauung heißt »Milchquartier«. Ein früherer Kuhstall ist bis heute der Namensgeber.

4 Krawall am Sielwall? »Viertel« bleibt bunt!

Durch die schöne Bleicherstraße und die Kreuzstraße landen wir am Sielwall. Vom Osterdeich aus bildet die Straße Sielwall die Grenze zwischen Ostertor und Steintor: dem »Viertel«. In den 1960er bis in die 80er Jahre waren die Mieten in den herunter-gekommenen Häusern noch günstig. Das lockte scharenweise Öko-Pioniere, Studenten, Punks, Hausbesetzer und Alternative an. Inzwischen gehören nicht wenige selbst zum Establishment: Aus Ökos wurden Hipster, aus der Politgruppe der Yogakurs. In seiner fast 50jährigen Geschichte hat das Szeneviertel viel erlebt: Straßenschlachten und Drogenszene, aber auch ausgelassene Feste und Generationen von schrägen Vögeln. Das »Viertel« ist so bunt wie kein anderer Ort in Bremen. Und das Viertel lebt.

MITTENMANG UND UMZU
DIE BREMER INNENSTADT-RUNDE



5 Schöner Wohnen im »Viertel«

Ist die Sielwalkreuzung überquert, fahren wir den »Dobben« entlang. Der frühere Weserarm wurde im Zuge der Erschließung der östlichen Vorstadt zugeschüttet. Rechts geht's in die Humboldtstraße, eine der Bremer Fahrradstraßen: Radeln auf feinstem Asphalt und in voller Breite. Links und rechts stehen reihenweise Bremer Häuser. Mitte des 19. Jahrhunderts galten sie bei Bremer Bürgern als krisensichere Geldanlage. In rasantem Tempo entstanden so innerhalb weniger Jahre ganze Straßenzüge. Von Zeitgenossen noch als eintönig kritisiert, sind die historischen Stadthäuser heute begehrter denn je.

6 Vom Bermuda-Dreieck ab durch die »Mitte«

Vorbei geht es am legendären »Bermuda-Dreieck«, einer kleinen Szenekneipen-Meile mit dem Motto »Bionade-Trinker feiern lieber woanders«. Geradeaus liegt eines der größten Allgemeinkrankenhäuser Deutschlands: das Klinikum Mitte – 1849 als städtische Krankenanstalt erbaut, mit Pockenhaus, Geburtshilfeabteilung und Chirurgie. In den nächsten Jahren soll auf Teilen des Geländes ein neues Wohnquartier entstehen. Ab durch die »Mitte« landen wir im Ortsteil Peterswerder. In der Achimer Straße wurde bereits um 1900 sozialer Wohnungsbau betrieben. Heute steht das Gebäudeensemble unter Denkmalschutz.

7 Sportlich, chillig, bremisch: am Osterdeich

Der Bau des Osterdeichs vor über 120 Jahren machte aus ständig überschwemmtem Weideland beehrte Wohnlagen. An Wochenenden zieht es die Bevölkerung in Scharen auf den großen Grasdeich – zum Flanieren, Chillen und natürlich zum Fußball. Nicht nur das direkt am Deich gelegene Weserstadion bewegt die Bremer. Auch in der Pauliner Marsch, einer Grünzone zwischen Deich und Weser, gibt's viel Sport: Im Rollsportstadion und Sportgarten trainiert die Jugend (roller)skaten, klettern oder Beachvolleyball. Auf der kleinen Anhöhe der ehemaligen Hirtenwärt Jungenshof geht es bei gutbürgerlicher Küche gediegener zu.

8 »Wo die Weser einen großen Bogen macht ...«

... zeigt sich abends der schönste Sonnenuntergang Bremens – mit Blick auf den kleinen Yachthafen, die Weser und in der Ferne den alten Wasserturm, im Volksmund »Umgedrehte Kommode« genannt. Oben auf dem Deich thront das Café Ambiente – eine ehemalige Milchstube und bis 1983 alkoholfreie Gaststätte. Am Siewallanleger geht es auf die andere Weserseite. Obwohl »Rüberschwimmen« zu Zeiten, als Flussbadeanstalten die Weser säumten, noch üblich war, gilt die Strömung heute als gefährlich. Per Schiff reist es sich sowieso trockener. Lustig wird es vor allem, wenn der Käpt'n die kleine Fähre kreisen lässt. Auf dem Stadtwerder, der Weserhalbinsel zwischen kleiner und großer Weser grünen und blühen seit etwa 100 Jahren die Kleingärten – mitten im Großstadtschunzel.

»Die Menschen im Stadtteil lieben Radfahren. Und sie lieben unseren Lastenradverleih. Unsere Räder haben schon Familienausflüge an der Weser, Grilltouren ins Blockland und Jungesellinnenabschiede in der Innenstadt begleitet.«

Volker Kieß
Mitarbeiter im Fahrradladen in Schwachhausen



»Fahrradfahren im Viertel ? – Ist schön und angesagt. Trotzdem: Vielleicht stellen Sie das Rad mal ab und flanieren! Vom Café zum Museum und danach zu den kleinen Läden mit ihren speziellen Angeboten. Im Anschluss zur Stärkung in das nächste Restaurant oder einen »Döner auf die Hand« und ab an den Osterdeich. Dort kann man auch hervorragend ein kleines Mittagsschläfchen halten.«

Helena Hartung
Ortsamtleiterin Mitte/östliche Vorstadt



9 Bremens andere Seite

Über eine Fußgängerbrücke erreichen wir die Neustadt, die so neu nun auch wieder nicht ist. Im 17. Jahrhundert wurde die Altstadt hier erweitert. Während der Industrialisierung wurde sie zunehmend proletarisch. Das parallel gelegene Buntentor etwa war das Zigarrenmacherviertel. Die oft erbärmlichen Zustände für Arbeiterfamilien führten hier zur Gründung der ersten Arbeitervereine überhaupt. Inzwischen ist die Bevölkerungsstruktur sehr gemischt. Wir folgen dem Weserdeich vorbei an der »Pieper«, Teil des ehemaligen Festungsgrabens und radeln hinein in die Neustadt mit ihrer quicklebendigen Theater-, Kneipen- und Kulturszene.

10 Donnerwetter in der Neustadt

Über die Lahnstraße gelangen wir ins »Flüsseviertel« – ein lebendiges Wohngebiet mit Straßenzügen im Bremer Haus-Stil. Rechts durch die Delmestraße queren wir dann einen Teil der ehemaligen Stadtbefestigung: die Neustadtwallanlagen. Auf dem »Neuen Markt« steht seit 1737 der berühmte Bremer Roland in Miniaturausgabe. Geradeaus geht es durch die Brautstraße. Hier betrieb der spätere Reichspräsident Friedrich Ebert eine Arbeiterkneipe. Der Brauturm, nach dem die Straße benannt ist, war ein mächtiger Zwingturm auf der Weserhalbinsel. 1739 explodierte er nach einem Blitzschlag: In ihm wurde Schwarzpulver gelagert ...

11 Kaffee, Bier und Mops

Nach dem industriellen Gründerboom im 19. Jahrhundert wurden Kaffee, Bier und Schokolade aus der Bremer Neustadt weltweit bekannt. Am Deich wird bis heute Röstkaffee hergestellt und ein berühmtes Bier gebraut. Nach der Stephanibrücke geht's weiter in Richtung City. Das Stadtviertel rund um die St. Stephani Kirche wurde 1944 komplett zerstört. St. Stephani wurde wiederaufgebaut und ist heute Kulturkirche. Seit 2007 hat das Quartier einen prominenten Bewohner: Radio Bremen hat hier seinen Stammsitz. Der öffentlich-rechtliche Sender machte den Humoristen und Mops-Freund Loriot einem breiten Publikum bekannt. Vor dem Sender-Eingang steht deshalb das bronzene Sofa-Denkmal mit Mops. Die Tour führt nun an der Schlachte entlang. Bremens ursprünglicher Hafen ist heute vorwiegend eine Gastronomie mit Aussicht auf den Fluss.

12 Ausflug durchs Weltkulturerbe

Noch vor der großen Wilhelm-Kaisen-Brücke geht es links an der Martinikirche in Richtung Rathaus. Über die Erste Schlachtpforte und dann geradeaus liegt der Bremer Marktplatz mit Weltkulturerbe: Das Bremer Rathaus – 1410 erbaut und um 1600 im Stil der Weser-Renaissance renoviert – und die mittelalterliche Rolandfigur. Links vom Rathaus: Bremens meist angefasstes Kunstwerk – die Bremer Stadtmusikanten, die Gerhard Marcks 1953 schuf. Achtung! Der Marktplatz ist Fußgängerzone. Ein Spaziergang in die benachbarte Böttcherstraße lohnt sich allerdings. Hier setzte sich Kaffee-Hag-Erfinder Ludwig Roselius ein Denkmal aus Backsteinen.

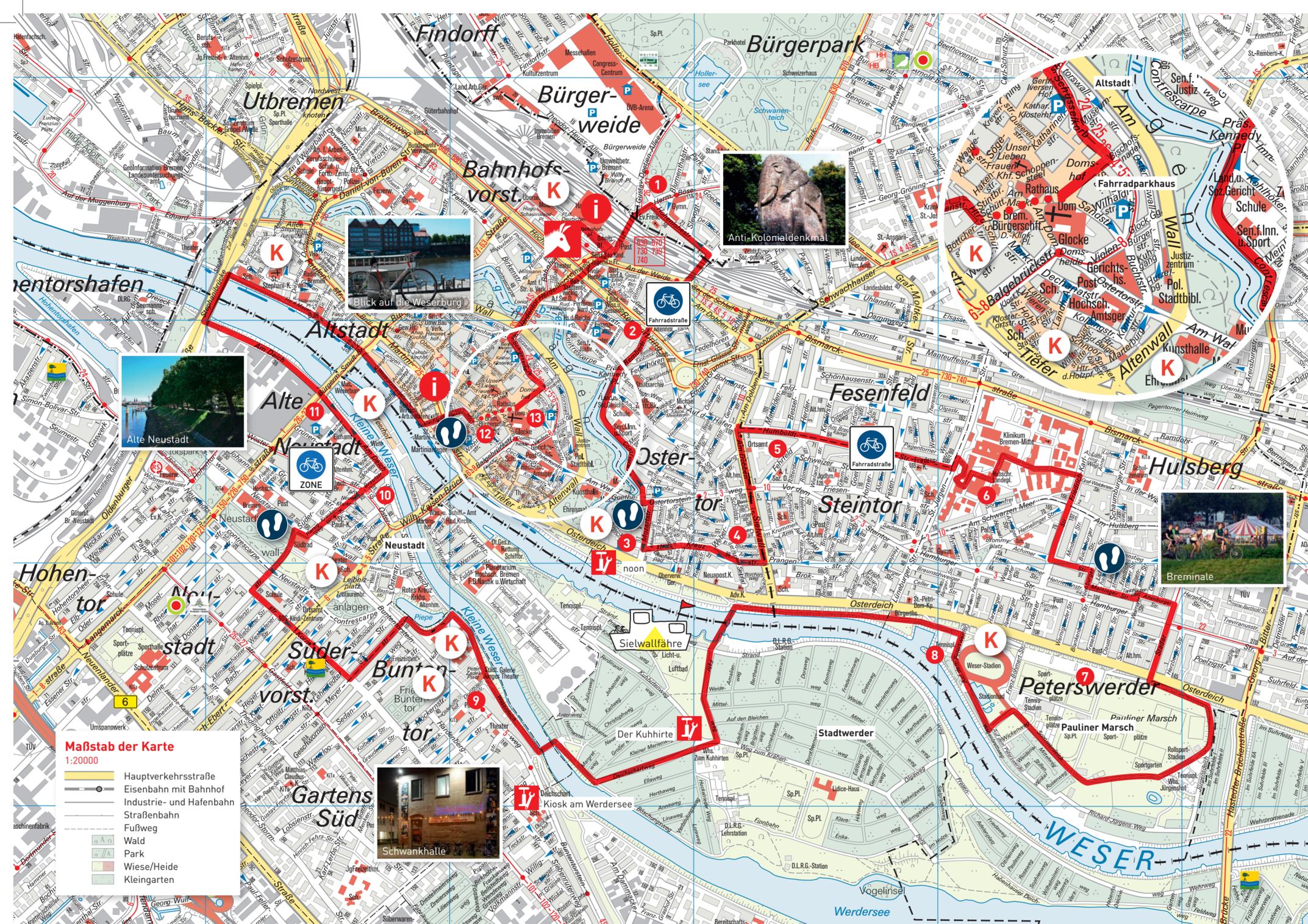
13 Gute Stube, Schnoor und zurück

Zum Marktplatz-Ensemble gehört auch der prächtige Bremer Schütting als Haus der Kaufmannschaft und Sitz der Handelskammer. Schräg gegenüber das Parlaments-Gebäude aus den 60er Jahren: das Haus der Bürgerschaft. Links steht der ehrwürdige Dom. Über die Domsheide geht es rechts (zu Fuß) in Bremens ältestes Stadtviertel: den Schnoor. Im Mittelalter lebten hier Schiffshandwerker und Fischer, im 20. Jahrhundert arme Leute. Das Gänge-Viertel eignet sich hervorragend zum Verlaufen. Wer sein abgestelltes Rad wiederfindet, nimmt den Radweg am Domschloß entlang – hier ist übrigens täglich ein Wochenmarkt. Links führt der Weg weiter über den Schlüsselkorb und den Herdentorsteinweg dorthin zurück, wo (fast) alles anfang: zum Hauptbahnhof.

»Mit dem Drahtesel kann ich die schönsten Wege durch Parks oder an der Weser nutzen, es gibt weder Stau noch Parkplatz-Sorgen. Das Rad ist mein Lieblings-Transportmittel mit bester Nebenwirkungen für die Gesundheit.«

Renate Heitmann
Geschäftsführerin bremer shakespeare company





Bremer Schnack
Gute Stube: Der Bremer Marktplatz.
0-Weg: Bezeichnung für den Ostertorsteinweg.
Vöddel (Viertel): Ostertor- und Steintor-Quartier.

Bremer Feste
Sixdays
 Sechstägiges Radsportevent mit Begleitprogramm im Januar.
Samba-Karneval
 Wild bis kunstvoll Maskierte tanzen im Februar zu heißen Rhythmen vom Marktplatz ins Viertel.
La Strada
 Hochkarätiges internationales Straßenkunst-Festival rund um die Innenstadt. Im (Früh)Sommer.
Bremiale
 Multikulturelles kunterbuntes Spektakel auf den Osterdeichwiesen an der Weser. Umsonst und draußen im Juli.
Summer Sounds
 Musik- und Kulturfestival für die ganze Familie in den Neustadtwallanlagen. Immer im August.
Freimarkt
 Größtes Volksfest in Norddeutschland. Immer im Oktober geht es auf der Bürgerweide und dem Marktplatz rund.
Weihnachtsmarkt
 Klassischer Weihnachtsmarkt auf Marktplatz und Domshof. Historisch und maritim geht es beim Schlachte-Zauber zu. Die Lichter der Neustadt kommen eher als alternativer Weihnachtsmarkt daher.

Übergang auf andere Routen

- Weser-Radweg
- Grüner Ring Stadtrandweg
- Brückenradweg Osnabrück-Bremen
- Radfernweg Bremen-Hamburg
- Radwanderweg Weites Land
- Vom Teufelsmoor zum Wattenmeer

RadServiceStationen

W Werkzeug, Flickzeug und Luftpumpe bei kleinen Pannennoon: Telefon 0421 - 326422
 Der Kuhhirt: Telefon 0421 - 555202
 Kiosk am Werdersee: Telefon 0421 - 69678236
 Mehr Infos unter www.bremen.de/fahrrad-reparatur-stationen

Fahrradverleih

ADFC Radstation am Hauptbahnhof
 Telefon 0421 - 51 77 88 22
www.radstation-bremen.de
 WK-Bike - Flexibles Radleihsystem per nextbike-App, www.wk-bike.de, 0421 - 367 136 71
 Weitere Leihmöglichkeiten unter: www.bremen.de/fahrrad-leihen

Infos und Buchungen

SERVICE-TELEFON
0421/30 800 10
 Touristische Informationen, Hotels, Tickets, Reiseangebote und mehr.
www.bremen.de/tourismus

MITTENMANG UND UMZU
DIE BREMER INNENSTADT-RUNDE

Daten und Fakten
 Streckenlänge: ca. 17 Kilometer
 Höchster Punkt: Der Hulsberg.
 Von da aus kann man bis zum ›Schwarzen Meer‹ blicken.
 Niedrigster Punkt: 1 Meter ü. NN
 Tidenhub der Weser: 4 Meter

Profil
 Urban, abwechslungsreich, typisch bremisch.

Fahrgefühl
 Guter Flow vornehmlich auf Asphaltdecken. Wer vom Weg abkommt, muss mit Kopfsteinpflaster rechnen.

Wer die Route meiden sollte
 Fahranfänger! Ein bisschen Übung im Stadtverkehr braucht's

Risiken
 Ganzjährig: Straßenbahnschienen, die auf Teilen der Strecke parallel verlaufen.
 Im Winter: Kohl- und Pinkel-Gruppen, die bei entsprechender Drehzahl Scherbenhaufen hinterlassen.

Kulinarische Spezialitäten
 Bremer Kluten. Pfefferminz-Zuckerklötchen, zur Hälfte mit Schokolade überzogen. Erstmals 1920 hergestellt in Carl Vahlsings Zuckerwarengeschäft in der Hohenloestraße. Die kleine Spezialität ist vor allem auf dem Bremer Freimarkt sehr beliebt. Fastfood im Viertel. Ein Rollo am (Sielwall)Eck, einen Falafel oder einen Veggie Burger auf die Hand – um 12 Uhr nachts? Snacks zwischen Kneipe und Disko gehört für Viertel-Nachtschwärmer dazu.

Per pedes
 Böttcherstraße, Marktplatz und Schnoor am besten zu Fuß besichtigen.
 Abstecher in die Seitenstraßen der Quartiere Viertel, Hulsbergviertel, Peterswerder und Neustadt lohnt sich.

Fahrradstraßen
 Hier herrscht das Gesetz des Fahrrads.
 Soll heißen: Auch wenn hier Autos fahren dürfen – Radler werden bevorzugt behandelt.

Fähre Hal över
 Sielwallfähre zum Café Sand.
 Mo – Fr ab 7 Uhr, Sa ab 9 Uhr und So ab 10 Uhr
 Jeweils bis Schließung Café Sand, mindestens bis 21 Uhr.

Besonderheiten

Das Bremer Haus
 Ab 1850 bis ca. 1920 entstanden ganze Straßenzüge in gleicher Bauart: mit Beletage (Hochparterre und 1. Stock mit je einem Zimmer vorn und einem hinten) und einem tiefergelegenen bewohnbaren Souterrain, wahlweise mit Wintergarten versehen. Das Bremer Haus wurde in verschiedenen Größen und Ausführungen erstellt: für reiche Kaufleute, Angestellte und Arbeiterfamilien, die es in einer Art Leasing-Verhältnis finanzierten.

Radrennbahnen
 Die Liebe der Bremer zum Fahrrad währt schon sehr lang. Fahrradfahren war eine der beliebtesten Sportarten. Bereits 1910 fand das erste Sechs-Tage-Rennen statt. Die steile Bahn stand in der Neustadt und wurde liebevoll ›Nudeltopf‹ genannt. Auch Außer der Schleifmühle befand sich eine Rennbahn. Im Jahr 1890 musste Westernheld Buffalo Bill, der in Bremen mit seiner Showtruppe gastierte, eine empfindliche Niederlage im Radrennen einstecken.

William F. Cody, alias Buffalo Bill, forderte 1890 einen Bremer Bäcker Sohn auf der Radrennbahn Außer der Schleifmühle großspurig zu einem Radrennen heraus: Der Westernheld musste sich gegen den gut trainierten Bremer allerdings geschlagen geben.

Kultur: Museen und Theater

Bremer Geschichtenhaus
 Unterhaltsame Zeitreise in Bremens Geschichte.

bremer shakespeare company
 Freies und leidenschaftliches Shakespeare-Theater.

Gerhard Marcks Haus
 Bildhauermuseum mit zeitgenössischen Ausstellungen.

Kulturkirche St. Stephani
 Ort für Kunst und Kultur im Dialog mit der Kirche.

Kunsthalle Bremen
 Meisterwerke aus 600 Jahren und Wechselausstellungen.

Museen Böttcherstraße
 Paula Modersohn-Becker und Ludwig Roselius Museum.

Weserburg
 Museum für moderne Kunst.

Schwankhalle
 Theaterproduktionen, innovative Kunstprojekte, Streitkultur und Musik.

Städtische Galerie Bremen
 Aktuelle Kunst aus Bremen und umzu.

Theater Bremen
 mit Schauspiel, Musik-, Kinder-, Tanz- und Jugendtheater.

Übersee-Museum
 Weltreisen im großen Völker-, Handels- und Naturkundemuseum.

Wilhelm Wagenfeld Haus
 Museum für Design in der ehemaligen Ostertorwache.

Wuseum
 Über 100 Jahre bewegte Vereinsgeschichte von Werder Bremen.

MITTENMANG UND UMZU
 DIE BREMER INNENSTADT-RUNDE
 Länge: 17 km

In dieser Reihe gibt es auch

- KAFFEE, KAJEN UND KULTUR**
 DIE ÜBERSEESTADT-RUNDE
 Länge: 15 km
- SCHLACHTE, WERDER, ÜBERSEE**
 DIE WESER-RUNDE
 Länge: 29 km
- KUH, KNIPP UND KULT**
 DIE BLOCKLAND-RUNDE
 Länge: 27 km
- WIESEN, HÄFEN, DEICHE**
 DIE VEGESACK-RUNDE
 Länge: 64 km
- BERG UND WAL**
 DIE BREMER-NORDEN-RUNDE
 Länge: 40 km
- STADT, LAND, KUNST**
 DIE BREMER-WORPSWEDE-RUNDE
 Länge: 62,4 km
- FISCH UND SCHIPP**
 DIE BREMERHAVEN-RUNDE
 Länge: 25 km
- WASSER, WIND UND WIESEN**
 DIE NATUR-RUNDE BREMERHAVEN
 34 km

Alle BIKE IT!-Radrundens digital und kostenfrei in der Bike Citizens Radnavigations-App

Google play App Store