

## MEDIENINFORMATION

### **Höhengefühle im Flachland: Niedersachsens Outdoor-Abenteuer ganz ohne Höhenmeter**

**Kein Gipfelkreuz, kein Aufstieg und schon gar keine Höhenangst – dafür jede Menge weite Landschaften, frische Nordluft und bestens ausgebaute Wegnetze. Niedersachsen beweist: Unvergessliche Aktivferien brauchen keine Berge. Wer den Schweizer Alltag hinter sich lassen möchte, findet im deutschen Norden eine überraschend vielfältige Destination für eine entspannte Auszeit abseits alpiner Herausforderungen – flach, frisch und voller Entdeckungen.**

Hannover/Bern, im März 2026. Wer bei Outdoor-Abenteuern automatisch an steile Aufstiege und schweisstreibende Höhenmeter denkt, wird in Niedersachsen eines Besseren belehrt: Das norddeutsche Bundesland bietet ideale Bedingungen für Alle, die mit dem Velo oder zu Fuss in eine Landschaft ohne Steigungen eintauchen möchten. Mit seinen Mooren, Heiden, Flussläufen und Küstenstreifen offenbart Niedersachsen eine einzigartige Kulisse für unvergessliche Aktivferien. Ganz ohne Pulsmesser im roten Bereich.

#### **Rennveloparadies im flachen Norden**

Niedersachsen entwickelt sich zunehmend als Geheimtipp für Rennvelofans, welche Tempo statt Steigung suchen. Der Landkreis [Rotenburg \(Wümme\)](#) etwa hat sich als ausgewiesene Rennradregion etabliert mit neun Rundkursen, davon vier kürzere «Schleifchen» zwischen 60-70 Kilometern, sowie fünf anspruchsvolle Tagesrouten von mindestens 100 Kilometern Länge. Auch das [Cuxland](#) bietet zwischen Weser und Elbe ideale Bedingungen für lange, gleichmässige Touren durch offene Landschaften. Ob entlang der Deiche, durch malerische Marschlandschaften oder auf verkehrsarmen Nebenstrassen – hier kommen sowohl Einsteiger als auch ambitionierte Rennradprofis auf ihre Kosten.

#### **Veloreisen, die keine Wünsche offenlassen**

Der ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club) bestätigt in seiner aktuellen [Radreiseanalyse](#), dass Niedersachsen landesweit zu den populärsten Regionen für Veloferien gehört. Neu als RadReiseRegion ausgezeichnet wurde das [Kulturland Teufelsmoor](#). Diese faszinierende Landschaft besticht durch eine einzigartige Naturkulisse mit Mooren, Flussniederungen und Geest. Wer hier mit dem Fahrrad unterwegs ist, erlebt die norddeutsche Tiefebene in ihrer ursprünglichsten Form. Mit Sicht auf stille Kanäle und idyllische Dörfer profitieren Gäste von abwechslungsreichen Themenrouten und bestens ausgebauter Infrastruktur. Die ebenfalls zertifizierte [HeideRegion Uelzen](#) punktet mit 39 thematischen Rundtouren und einer Landschaft, die sich von der Heide über das Wendland bis ans Elbufer erstreckt – Natur, Kultur und Kulinarik im Velopäck inbegriffen. Mit einem Rundum-Service ist man hier ganz auf Velofahrende eingestellt: Nebst asphaltierten und ausgeschilderten Radwegen gibt es mehr als 40 Ladestationen für E-Bikes und Pannenhilfesets sind in jeder Tourist-Info erhältlich. Die passende Übernachtungsmöglichkeit bieten die zertifizierten Bett+Bike Betriebe.

#### **Schritt für Schritt durch Moor und Heide**

Wer lieber auf Schusters Rappen unterwegs ist, findet etwa im Emsland sein Glück: Wo das Emsland, die Grafschaft Bentheim und die niederländische Provinz Drenthe aufeinandertreffen, steht der grenzüberschreitende [Naturpark Bourtanger Moor-Veenland](#) seit nunmehr 20 Jahren für eine einzigartige Moorlandschaft mit Bedeutung weit über die Region

hinaus. 19 neue [Themenwanderwege](#) stehen zur Auswahl, die jeweils eigene Schwerpunkte setzen und jede Menge Abwechslung bieten. Die Rundwege führen durch die charakteristische Moor- und Fehnlandschaft und sorgen für unvergessliche Wandererlebnisse. Der [Naturpark Hümmling](#) seinerseits feiert dieses Jahr sein 10-jähriges Bestehen. Unterwegs auf 15 Hümmling-Pfaden finden Wandernde eine faszinierende Naturlandschaft vor, die mit religiösen Zeitzeugen und kulturellen Schätzen aufwartet.

In der Lüneburger Heide laden zwölf neue [Glückspfade](#) dazu ein, beim Wandern achtsam in die Natur einzutauchen, den eigenen Rhythmus zu finden und Kraft zu schöpfen. Die Glückspfade haben 2025 sogar den German Brand Award gewonnen. Flach, weit und einzigartig sind die [NORDPFADE](#). Bei einer Auswahl von 24 Rundtouren finden bestimmt alle ihren Lieblingsweg. Vier davon wurden als Qualitätswege ausgezeichnet. So auch der Nordpfad Kuhbach-Oste, welcher mit der Schönheit verschlungener Flusstäler und sanftwelliger Geestlandschaft überzeugt. Die ehemalige Wassermühle und das malerische Fachwerkensemble am Mühlenteich machen daraus eine Wanderung für die Seele.

### **Weite statt Höhe: Wandern an der Küste**

An der Nordseeküste verbinden sich Bewegung und frische Meeresluft zu einem besonders intensiven Naturerlebnis. Gleich fünf Fernwanderwege laden in [Ostfriesland](#) zum Etappenwandern ein. Der Ostfriesland Wanderweg etwa lockt mit Touren entlang von Deichen, Marschen und kleinen Hafentorten. Wer eine spirituelle Auszeit sucht, findet diese in Cuxhaven: Mit [«NATURESPONSE®. Da ist mehr als du denkst»](#) laden 36 ausgewählte Kraftorte zu achtsamen Begegnungen mit der einzigartigen Küstenlandschaft ein. Jedes der zwölf Sternzeichen erhält drei individuelle Kraftorte mit passenden Achtsamkeitsimpulsen.

### **Kontrastprogramm: Megamarsch Weserbergland**

Mit dem [Megamarsch bei Nacht](#) im Weserbergland, zeigt Niedersachsen, dass es auch anders kann: Eine neue Nachtwanderung über 50 Kilometer führt im Juni durch Wälder, über Hügel und entlang der Weser. Die Strecke ist als besondere Edition des Megamarschs konzipiert und findet vollständig nach Sonnenuntergang statt. Begleitet vom Licht der Stirnlampen führt die Route durch abwechslungsreiches Gelände. Im Mondlicht, unter dem Sternenhimmel wird die nächtliche Landschaft auf eindruckliche Weise zum Abenteuer der ganz besonderen Art.

Passendes Bildmaterial finden Sie [hier](#).

## **WEITERE INFORMATIONEN**

Medienstelle Niedersachsen, Gere Gretz & Ursula Krebs  
c/o Gretz Communications AG | Zähringerstrasse 16 | 3012 Bern  
T 031 | 300 30 70 | [info@gretzcom.ch](mailto:info@gretzcom.ch)

### **Über die TourismusMarketing Niedersachsen GmbH (TMN)**

Die TMN ist zentraler Ansprechpartner für den Tourismus in Niedersachsen. Gegründet wurde die Gesellschaft im Auftrag des Niedersächsischen Ministeriums für Wirtschaft, Verkehr und Bauen im Jahr 2001.

Seit Januar 2014 ist die TMN eine hundertprozentige Landesgesellschaft. Hauptaufgabe des Unternehmens ist die Entwicklung und Durchführung von Massnahmen zur zukunftsorientierten Positionierung Niedersachsens im nationalen und internationalen Tourismuswettbewerb in Zusammenarbeit mit den regionalen Tourismusakteuren. Dabei steht die regionale und überregionale Vermarktung des Reiselandes Niedersachsen, die Entwicklung von Markenkonzepten, Internetportalen und Qualitätsmanagementsystemen für touristische Angebote im Vordergrund. [www.reiseland-niedersachsen.de](http://www.reiseland-niedersachsen.de)