

# Oker-Radweg / Torfhaus (Harz) – Müden (Aller)

**Torfhaus (Harz) – Altenau – Oker – Vienenburg – Schladen – Wolfenbüttel – Braunschweig – Walle – Groß Schwülper – Diddlese – Seershausen – Meinersen – Müden (Aller)**

## Vom Hochharz in die Südheide

Der Oker-Radweg führt von seinem Startpunkt am Nationalpark-Besuchszentrum „Torfhaus“ zur Oker an der Philippbrücke und folgt dem Flusslauf bis zu seiner Mündung in die Aller bei Müden (Aller).

Die Quelle der Oker befindet sich am Bruchberg auf einer Höhe von 910 m über NHN und die Mündung auf 45 m über NHN. Auf ihrer Gesamtlänge von 128 km verliert sie damit 865 m an Höhe.

Da die Quelle in einem Naturschutzgebiet liegt, ist sie nicht zugänglich, somit ist der Flusslauf das erste Mal an der Philippbrücke erreichbar.

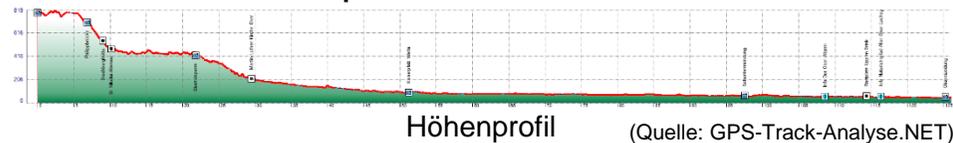
Um ausreichend Zeit für Natur und Sehenswürdigkeiten entlang der Oker zu haben, wurde die Strecke in dieser Tourbeschreibung als Drei-Tagestour beschrieben.

## Streckenangaben:

126 km      540 m bergauf / 1280 m bergab

Die digitalen Daten der Tour und die dazugehörigen GPX-Daten sind auch in den Tourportalen [gps-tour.info](http://gps-tour.info), [outdooractive](http://outdooractive.com) und [komoot](http://komoot.com) eingestellt.

Alle Informationen unter: <http://www.elm-freizeit.de>



Die Oker bei Vienenburg

Foto: Thomas Kemperholte, Schönirgen



# Oker-Radweg / Torfhaus (Harz) – Müden (Aller)

## Tourübersicht

Die Gesamtstrecke des Oker-Radweges von 126 km ist in drei Etappen aufgeteilt.

Tag 1 - Torfhaus (Harz) – Vienenburg	38 km / 350 Hm
Tag 2 - Vienenburg – Braunschweig	46 km / 110 Hm
Tag 3 - Braunschweig – Müden (Aller)	42 km / 80 Hm

Für diejenigen, die keine eigenen Fahrräder mit zum Startpunkt bringen möchten, besteht die Möglichkeit bei Harzmobil am Torfhaus Räder zu mieten.

<https://www.ebike-harz.info/>

Telefon: 03943/9048470

Für die Bahnreise empfiehlt sich der Bahnhof Bad Harzburg und dann besteht die Möglichkeit mit dem Bus nach Torfhaus zu fahren. Die Mitnahmemöglichkeit für Fahrräder im Bus ist aber eingeschränkt. Räder werden nur mitgenommen, wenn der Bus nicht zu voll ist oder der Stellplatz durch einen Rollstuhl oder Kinderwagen belegt ist.

Alternativ kann Torfhaus auch mit dem Rad über Molkenhaus angefahren werden. Die Strecke hat eine Länge von circa 15 km und es müssen 650 Höhenmeter überwunden werden.

Am Zielort der Tour in Müden angekommen, sind es bis zum Bahnhof in Gifhorn noch 16 km und 60 Höhenmeter.



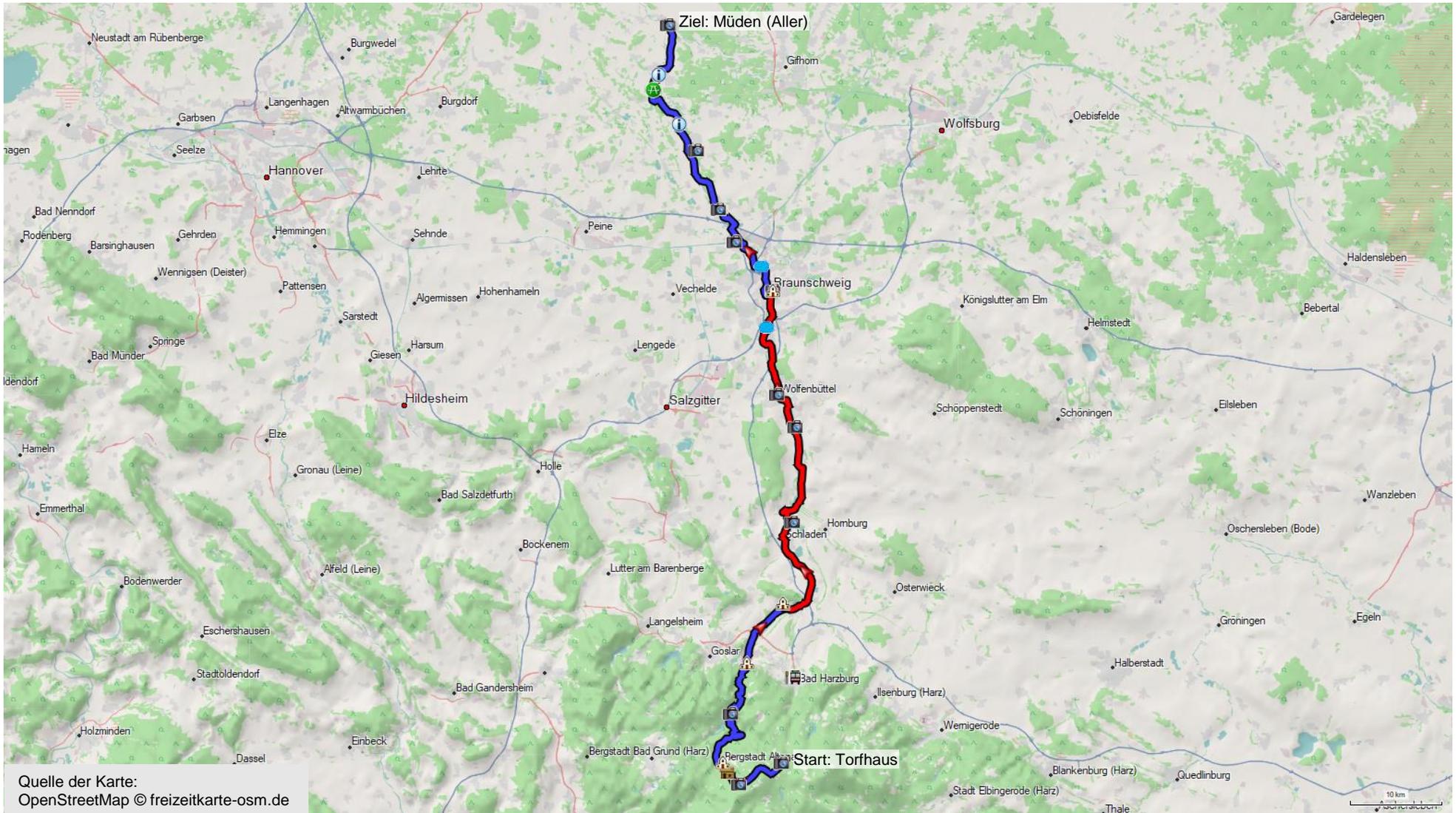
Philippbrücke im Harz



Okermündung und Okerwehr in Müden (Aller)



# Oker-Radweg / Torfhaus (Harz) – Müden (Aller)



Quelle der Karte:  
OpenStreetMap © freizeitkarte-osm.de



# Tag 1 / Torfhaus (Harz) – Vienenburg

## Tag 1 / Torfhaus (Harz) - Vienenburg / 38 km / 350 Höhenmeter

Vom Startpunkt der Tour am Nationalpark-Besucherzentrum „Torfhaus“ führt die Route ein Stück auf der L504 in Richtung Altenau und dann auf Forstwegen in Richtung Okerstein. Der kurze Abstecher zum Okerstein sollte zu Fuß zurückgelegt werden.

Kurz darauf folgt ein knapp 500 m langer Pfad zur Philippbrücke (Fahrrad gegebenenfalls schieben) dem Flusslauf der Oker. Dem Forstweg talwärts folgend folgt der Dammgraben mit einer Infostelle über die Fassung der Oker.

Direkt im Anschluss an die Bergstadt Altenau beginnt der Okerstausee. Die Vorstaumauer wird überquert und der Okerstausee bis zu seiner Staumauer im Osten umfahren.

Der nächste knapp 6 km lange Teilabschnitt durchs Okertal muss leider an und auf der B498 zurückgelegt werden. Nach einem kurzen Zwischenstopp in Romkerhall mit dem gleichnamigen Wasserfall führt die Route in den Ort Oker.

Ab Oker geht es auf teilweise naturnahen Pfaden am Flusslauf entlang, durch wunderschöne Landschaft inmitten der Kiesteiche, zum ersten Etappenziel nach Vienenburg. Hier muss nur noch die Oker überquert werden, um das Klostergut Wöltingerode zu besichtigen. Insbesondere das im ehemaligen Mühlengebäude eingerichtete Lachs-Infocenter steht im direkten Bezug zur Oker.

Übernachtungstipp:  
Klosterhotel Wöltingerode  
Wöltingerode 3, 38690 Goslar  
05324 774460



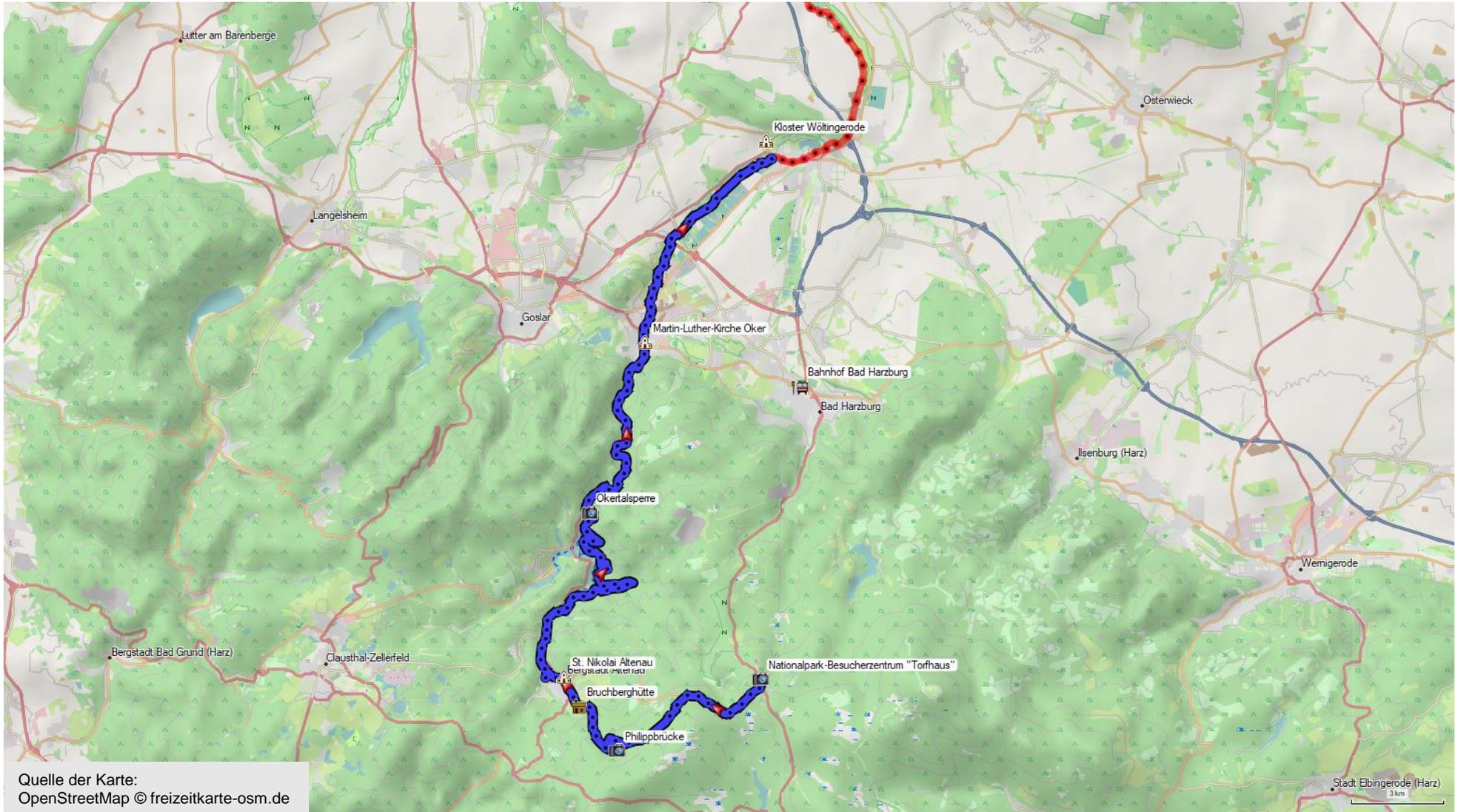
Okerstein im Harz



Kloster Wöltingerode



# Tag 1 / Torfhaus (Harz) – Vienenburg



Quelle der Karte:  
OpenStreetMap © freizeitkarte-osm.de



## Tag 2 / Vienenburg – Braunschweig

### Tag 2 / Vienenburg – Braunschweig / 46 km / 110 Höhenmeter

Am Morgen des zweiten Tages führt die Tour durch Vienenburg, vorbei am Vienenburger See in Richtung Wiedelah. Diejenigen, die noch Natur genießen möchten, können hinter der Okerbrücke auch links an der Oker entlang fahren

Nachdem die Autobahn unterquert ist, wechselt die Richtung auf Nord und parallel zur Bahnstrecke führt der Feldweg nach Schladen. Heimatmuseum und Telegraphenstation 22 liegen direkt am Streckenverlauf und kurze Zeit später befinden wir uns in der Kaiserpfalz Werla.

Die Oker wird anschließend noch viermal überquert, bevor die Innenstadt von Wolfenbüttel in der Mittagszeit erreicht ist. In der Lessingstadt ist eine längere Pause empfehlenswert, denn über 900 Jahre Stadtgeschichte warten darauf, entdeckt zu werden. Die rund 1.000 Fachwerkhäuser, Schloss, Herzog-August-Bibliothek, Lessinghaus, Marktplatz mit altem Rathaus und die Hauptkirche stehen stellvertretend für die vielen imposanten Bauwerke.

Am späten Nachmittag folgen die letzten rund 15 km der Tagesetappe nach Braunschweig. Mit der Oker quasi stets in Sichtweite führt die Route am Südee in die Stadt Heinrich des Löwen. Sie überzeugt als lebendige Kulturstadt, denn hier wird Geschichte in den verwinkelten Gassen des Magniviertels ebenso erlebbar wie rund um den Burgplatz mit Braunschweiger Löwen, Burg Dankwarderode, Dom und Altem Rathaus.

Übernachtungstipp:

B&B Hotel Braunschweig-City

Frankfurter Str. 289, 38122 Braunschweig

0531 88617890



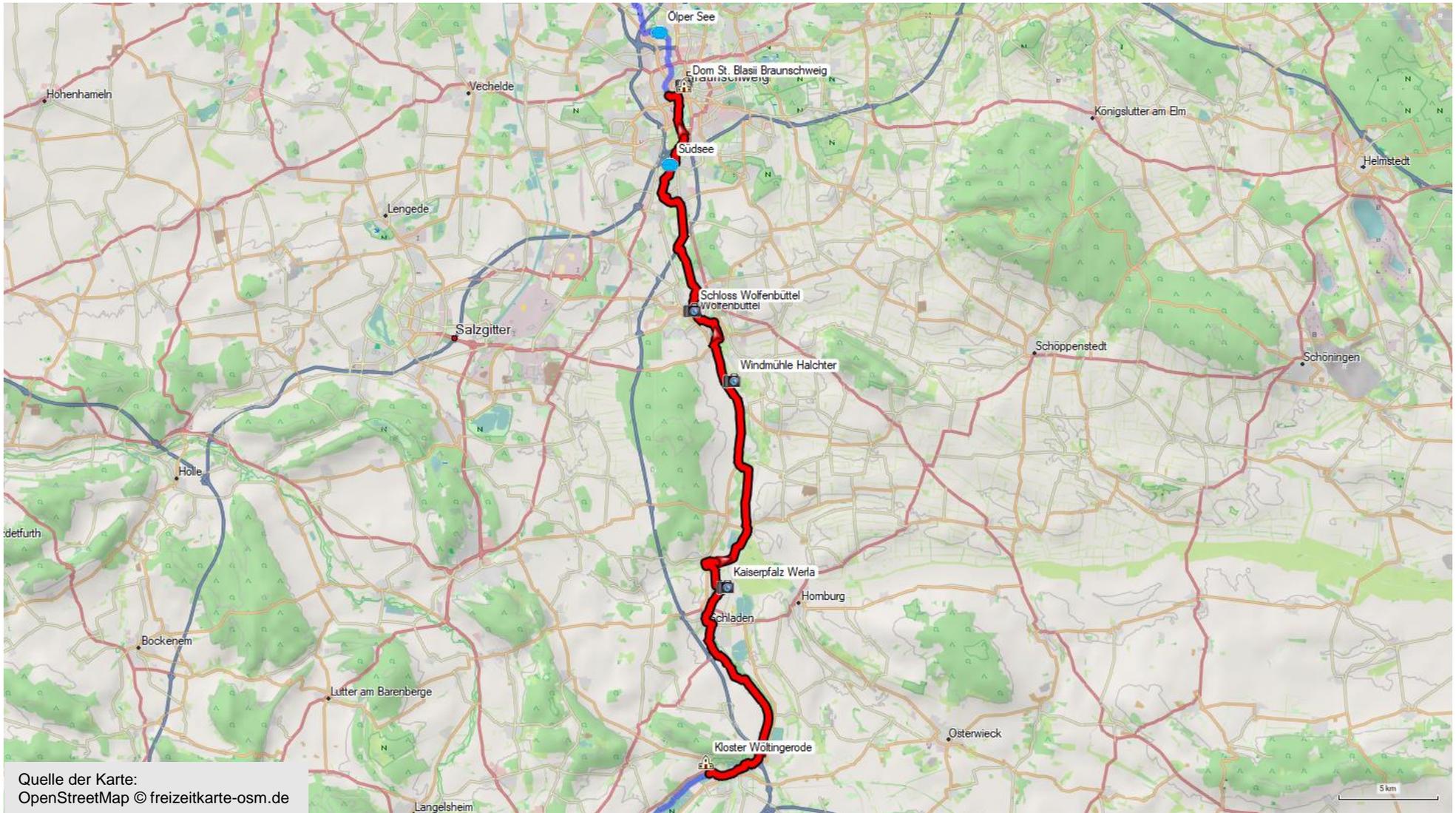
Kaiserpfalz Werla



Schloss Wolfenbüttel



## Tag 2 / Vienenburg – Braunschweig



Quelle der Karte:  
OpenStreetMap © freizeitkarte-osm.de



## Tag 3 / Braunschweig – Müden (Aller)

### Tag 3 / Braunschweig – Müden (Aller) / 42 km / 80 Höhenmeter

Am Morgen des dritten Etappentages wird Braunschweig entlang des Okerufers in nördlicher Richtung verlassen, vorbei am Ölper See verläuft die Route zum Mittellandkanal mit dem Braunschweiger Hafen und dem etwa 600 m westlich der Kanalbrücke befindlichen Okerdüker im Blick. Der kurze Abstecher dorthin lohnt sich, denn es ist imposant zu sehen, wie die Oker unter dem Mittellandkanal verschwindet.

Zwischen Walle und Gr. Schwülper mündet die Schunter in die Oker und gibt dem Fluss zusätzliches Wasser. Sind anschließend Neubrück und Diddlese durchquert bietet sich in Hillerse noch ein Abstecher zum Nachtigallental an. Wer diesen ungefähr 2 km langen Weg auf sich nimmt, wird mit einem reizvollen Tal am Okerufer belohnt.

Zurück auf der eigentlichen Strecke folgt kurz vor Volkse der Oker-Altarm mit dem dazugehörigen Infopunkt und in Seershausen lädt der Rastplatz Upp'n Brink zum Verweilen am Okerufer ein.

In Meinersen angekommen bietet der Naturlehrpfad der Aller-Oker-Lachsgemeinschaft vielfältige Informationen über die Tier- und Pflanzenwelt.

Die mächtige Wehranlage in Müden staut die Oker ein letztes Mal auf, bevor sie kurz darauf in die Aller mündet. Von der Gloystein-Brücke hat man einen guten Blick auf Aller, Oker und das Oker-Wehr.

Der 126 km lange Oker-Radweg endet am Heimatmuseum in Müden (Aller). Von hier sind es auf dem Aller-Radweg noch knapp 16 km bis zum Bahnhof in Gifhorn.



Braunschweiger Löwe, Burg Dankwarderode, Rathaus und Dom



Heimatmuseum und Backhaus in Müden (Aller)



## Tag 3 / Braunschweig – Müden (Aller)

