

 **pmvFREIZEITFÜHRER**

1. Auflage Frankfurt a.M. 2014

PETER MEYER VERLAG

22 MTB-TOUREN RHEINGAU RHEINHESSEN

Mit GPS-Daten zum Herunterladen

VON ALEXANDER KRAFT

SCHNUPPERTOUREN

LEICHTE TOUREN

MITTELSCHWERE TOUREN

SCHWERE TOUREN

TOUREN FÜR PROFIS

FAHRTECHNIK-TIPPS & SERVICE

INHALT

- 5 **Worte & Tipps vorweg**
- 6 **Zum Gebrauch von Buch, GPS & Roadbook**
- 7 Abkürzen | Schwierigkeitsgrad und Fahrtechnik
Das war uns wichtig | Die Bike-Reviere in
diesem Buch

SCHNUPPER- TOUREN

- 14 **Tour 1 Germania mit Rückansicht**
Rüdesheim | Jagdschloss Niederwald | Höllenberg
Rüdesheim
- 21 **Tour 2 Schönes Geschlängel mit Schlangen**
Eltville | Grauer Stein | Sillgraben | Eltville
- 27 **Tour 3 Wiesbaden – auf die einfache Tour**
Wiesbaden | Goldsteintal | Neroberg | Wiesbaden
- 33 **Tour 4 Landschaftskino über dem Rheintal**
Mainz | Schwabsburg | Ruine Landskron | Oppenheim

LEICHTE TOUREN

- 42 **Tour 5 Rheingau all inclusive**
Wiesbaden-Ost | Kloster Eberbach | Nothgottes | Rüdesheim
- 50 **Tour 6 Schweizer Gefühle im Nassauer Land**
Hattersheim | Speedway-Bahn Diedenbergen | Buchwaldskopf |
Niedernhausen
- 57 **Tour 7 Platte machen im Rheingau**
Niedernhausen | Rheinhöhenweg | Eiserne Hand | Eltville
- 63 **Tour 8 Biken beim Bischof**
Limburg | Tiefenbachtal | Burg Runkel | Limburg

MITTELSCHWERE TOUREN

- 74 **Tour 9 Nur für Gesunde – die Kur-Tour**
Wiesbaden | Judenkopf | Ölmühlquelle | Bad Soden
- 80 **Tour 10 Wiesbaden – auf die kräftige Tour**
Wiesbaden | Hohe Kanzel | Neroberg | Wiesbaden
- 86 **Tour 11 Rheinhessen – Ahnung von alter Größe**
Mainz | Ingelheim | Mainz

Tour 12 Toskana für den Heimgebrauch	93	
Oppenheim Selzer Berg Westerberg Gau-Algesheim		
Tour 13 Rheingau rückwärts	99	
Rüdesheim Hallgarter Zange Mapper Schanze Erbach		
Tour 14 Taunus-Bolero	106	SCHWERE TOUREN
Bad Camberg Rotes Kreuz Hofheim		
Tour 15 Strinzen für Fortgeschrittene	113	
Idstein Kastell Zugmantel Burg Hohenstein Idstein		
Tour 16 Kurbad für Blaublüter – Schwitzbad für Biker	120	
Niederwalluf Bad Schwalbach Schlangenbad Niederwalluf		
Tour 17 Im Bann der blonden Nixe	125	
Lorch Ruine Waldeck Kaub Lorch		
Tour 18 Habe die Ehre, Pfälzer Hoheit	132	
Alzey Donnersberg Herkulesberg Alzey		
Tour 19 Taunus längs für Querköpfe	138	TOUREN FÜR PROFIS
Idstein Pferdskopf Winterstein Friedberg		
Tour 20 Volle Breitseite Weltkulturerbe	144	
Geisenheim Burg Sauerthal Assmannshausen Geisenheim		
Tour 21 Spritztour im Hinterland	152	
Assmannshausen Laukenmühle Kalte Herberge Assmannshausen		
Tour 22 Bis das Murmeltier grüßt	159	
Bingerbrück/Bingen Morgenbachtal Flowtrail Stromberg Bingerbrück/Bingen		
Von Biker zu Biker	168	FAHRTECHNIK- TIPPS & SERVICE
Nach der Tour ist vor der Tour	168	
Werkstätten	178	
Register	181	

IMPRESSUM

Wir freuen uns über
Korrekturen
und Anregungen:

pmv Peter Meyer Verlag
Schopenhauerstraße 11
60316 Frankfurt a.M.
www.PeterMeyerVerlag.de
info@PeterMeyerVerlag.de

Unsere Inhalte werden ständig gepflegt, aktualisiert und erweitert. Für die Richtigkeit der Angaben übernimmt der Verlag jedoch keine Haftung. | © 1. Auflage 2014. | **Umschlag- und Reihenkonzept**, insbesondere die Kombination von Griffmarken und Schlagwort-System auf dem Umschlag, sowie Text, Gliederung und Layout, Karten, Tabellen, Piktogramme und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt. | Abdruck und Einspeisung in elektronische Medien, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlags. | **Druck & Bindung**: Druckerei Hassmüller Graphische Betriebe GmbH & Co.KG, Frankfurt a.M., www.hassmueller.de | **Umschlagentwurf**: pmv, Agentur 42, Mainz, www.agentur42.de, Annette Sievers | **Fotos**: Alexander Kraft. Wenn nicht anders angegeben, alle Rechte beim Verlag, siehe Nachweis beim jeweiligen Bild. Wir danken allen Unterstützern. Umschlagfoto: Jürgen Schultheis | **Karten**: pmv, Lizenzen auf Anfrage | **Bezug**: über ProLit, Fernwald-Annerod, oder den Verlag, ☎069/405 62 57-0, vertrieb@PeterMeyerVerlag.de.

Rechtlicher Hinweis

Inhalt und Touren sind nach bestem Wissen zusammengestellt, eine Gewähr für die Richtigkeit der Angaben kann nicht gegeben werden. Das Befahren der Routen erfolgt auf eigene Gefahr, jegliche Haftung durch Autor oder Verlag aus der Benutzung dieser Tour-Beschreibungen ist ausgeschlossen. Dies gilt insbesondere für Unfälle, durch das Befahren verursachte Beschädigungen und das Begehen von Ordnungswidrigkeiten. Vorgeschlagene Wegabschnitte können einem Fahrverbot unterliegen oder nur für Fußgänger zugelassen sein. Solche Verbote sind zu beachten, das Rad muss auf diesen Strecken geschoben werden.

ISBN 978-3-89859-323-6 Buch mit GPS unter
www.gps-tourenplaner.de (siehe Seite 6)



Printed in Germany with love.
Klimaneutral und auf umweltfreundlich
hergestelltem FSC®-Papier gedruckt.



Manchmal sind Wege länger, schwieriger und steiniger als am Anfang gedacht. Doch wem sage ich das – Mountainbiker kennen das zur Genüge! Weshalb also sollte es bei einer MTB-Buchreihe anders sein? Mitten hinein in das Projekt platzte die Insolvenz der Frankfurter Rundschau; auf der dort seit 1998 erscheinenden Serie mit MTB-Touren baut die Reihe auf. Doch solche Widrigkeiten konnten weder Autor noch Verlag schrecken: Hiermit liegt nun der zweite Nachfolge-Band zu den »22 MTB-Touren Odenwald Spessart« vor. Wie dort wurden die Routen kräftig überarbeitet, zum Teil sind es ganz neue Strecken – viel Neuland also auch für jene, die noch die alten FR-Touren kennen. Und man kann sagen: Was lange währt, ist mit GPS und Internet noch viel attraktiver geworden! Dank einer einzigartigen Konzeption kann der Nutzer sicher sein, tourentechnisch stets auf dem neusten Stand zu sein.

Fast 100 MTB-Routen sind in der Ägide der FR-Serie entstanden. Das riesige Spektrum hat nahe gelegt, die Touren in eine neue Ordnung zu bringen. Sowohl die geografische Verortung als auch die höchst unterschiedlichen Anforderungen an den Biker, konditionell wie fahrtechnisch, ließen das geraten erscheinen. Der vorliegende Band umfasst die Landschaften westlich von Frankfurt. Herzstück der 22 Touren sind die Routen im Rheingau. Die Touren in die Weinbaugenden genossen in der FR-Serie eine zeitliche Sonderstellung: Sie waren als Herbsttouren angelegt, sollten also genau in der Erntezeit durch die Rebländer führen. Was einem natürlich nicht verbietet, dort zu jeder anderen Jahreszeit zu cruisen. Zumal sich auch in Rheinhessen und rheinaufwärts bis zur Loreley tolle Entdeckungen machen lassen! Als Stippvisiten kommen

WORTE & TIPPS VORWEG



Foto © Rolf Oeser

Über den Autor:

Alexander Kraft, Jahrgang 1962, war mehr als 20 Jahre Redakteur bei der Frankfurter Rundschau und betreute die beliebte Serie mit Mountainbike-Touren. Seit 1998 entstanden fast 100 Touren, zu denen der Peter Meyer Verlag die GPS-Daten auf seiner Internetseite bereitstellt. Nun hat der Autor sein Rotwild erneut gesammelt, die Routen überprüft und viele Anekdoten am Wegesrand eingesammelt, die er hier, wie immer versiert im Erzählen von Geschichte und Geschichten, präsentiert.

hinzu die Ausflüge zum mythischen Donnersberg, an die Lahn bei Limburg und ein »Treck nach Osten«, nämlich vom Goldenen Grund entlang des Taunus-Hauptkammes in die Wetterau. Neu und einzigartig ist die Präsentation der Routen in gedruckter Form und parallel dazu im Internet. Der Käufer erhält mit dem Buch den Schlüssel und die Gewähr, stets die aktuellsten Daten zu bekommen. Das gilt sowohl für die GPS-Tracks als auch für die ausführlichen Roadbooks zu jeder Strecke. Die Idee dazu basiert auf den Erfahrungen von 15 Jahren Tour-Scouting. Es ist, gelinde gesagt, unglaublich, was alles sich draußen in der Mittelgebirgsnatur in kurzer Zeit ändern kann. Wo jetzt noch offene Wege sind, ist vielleicht ein Jahr später schon »Ende Gelände«. Eine neue Umgehungsstraße, neue Wanderzeichen, untergepflügte Pfade, Wegsperrung wegen neu ausgewiesenem Naturschutzgebiet – das und vieles mehr machen das Navigieren durch Wald und Feld mitunter zum kleinen Abenteuer.



Zu diesem Buch gehören passend

zu jeder Tour ein ausführlich beschriebenes **Roadbook** als PDF sowie **GPS-Tracks** fürs Navigationsgerät. Geben Sie einfach den Link im Bund dieser Seite ein, PDF ausdrucken oder GPS aufs Navi schieben – und los geht's. Wir bitten um Fairness, den Link nicht öffentlich zu machen oder weiterzugeben. Die Tour-Recherche und -Beschreibungen werden allein durch den Buchverkauf finanziert.

Zum Gebrauch von Buch, GPS & Roadbook

GPS und ausführliches Roadbook

Verlag und Autor haben sich genau aus dem Grund für die vorliegende Konzeption entschieden: Im Buch finden Sie, liebe Leser, eine Übersicht zur jeweiligen Tour. Die Strecke wird skizziert, der Verlauf ist mit Karte, den wichtigsten Landmarken und den Eckdaten wie Länge und Höhenmeter dargestellt. Dazu kommen natürlich ausführliche Service-Adressen für Mensch und Rad, Hinweise zur Anreise sowie weitere zur Planung hilfreiche Tipps, etwa die empfehlenswerteste Jahreszeit. Herzstück der Beschreibung

sind die einzelnen Tourenziele und Sehenswürdigkeiten unterwegs. **Wer sich anhand dessen für eine Tour entscheidet, klickt einfach die Internetseite des pmv-Verlages an – und kann sicher sein, dort den jeweils aktuellsten Routenverlauf vorzufinden:** Einfach den **GPS-Track** herunterladen oder das **ausführliche Roadbook**, und los geht's.

Für die Kapitel im Buch wurde eine Gliederung in unterschiedliche **Schwierigkeitsgrade** vorgenommen. Die Überschriften deuten die Einstufung an: Von »Schnuppertour« bis »Für Profis« dürfte für sich sprechen. Die Einsteigertouren übrigens sind zum guten Teil erst für diese Buchreihe konzipiert worden. Falls eine Tour mal ein bisschen aus dem Rahmen fällt, wird in der Kurzvorstellung explizit darauf hingewiesen. So kann – beispielsweise – auch eine Schnuppertour mal einen fahrtechnisch anspruchsvollen Abschnitt aufweisen oder eine mittelschwere Tour lang ausfallen – aber viele Kilometer auf Asphalt sind halt flott geradelt. Wer sich nicht ganz sicher ist, dem sei als Gradmesser ein Blick auf die veranschlagte Zeit empfohlen. Dabei ist im Buch nur die **reine Fahrzeit** genannt – also keine Rast-, Besichtigungs- oder sonstigen Stopps einkalkuliert! Bewusst wurde darauf verzichtet, Trail-Kilometer auszuweisen. Vielmehr wurden die unter Naturwegen subsummiert: Im Unterschied zu echten Pfaden etwa in den Alpen sind die Übergänge von Singletrail zu Erdweg in den Mittelgebirgen fließend.

Abkürzen

Falls man sich beim Touren mal verkalkulieren sollte und es spät wird (kann ja auch an einem Platten liegen), sind bei praktisch allen Routen Möglichkeiten ersichtlich, wo es sich abkürzen lässt: sei es ein Bahnhof unterwegs, eine schnell

Schnuppertour = Kurz und wenig Höhenmeter.

Leicht = Maßvoll mit deutlich unter 1000 Höhenmeter; in der Regel kürzer als die nächsten Kategorien.

Mittel = Um die 1000 Höhenmeter, zum Teil mit anspruchsvolleren Passagen.

Schwer = Bis zu 1500 Höhenmeter, in der Regel auch mit min. einem richtig schweren Anstieg oder mit hoher Kilometerleistung.

Für Profis = In der Regel lang und mit min. 1400 Höhenmetern, dazu kommen fahrtechnisch knifflige Passagen.

Ticket to Ride? Die hier vorgeschlagenen Routen begründen kein Recht darauf, dass dort unter allen Umständen Rad gefahren werden darf! Wege können zeitweilig gesperrt sein (z.B. Holzfällarbeiten) oder aufgrund künftiger Veränderungen auch dauerhaft (etwa wegen eines neuen Naturschutzgebietes). Das ist in jedem Fall zu akzeptieren.

le Straßenverbindung oder eine Kurzvariante im Gelände. Man sollte nie vergessen: Wer sich outdoor bewegt, ist im Falle eines Falles auf sich allein gestellt. Selbst in unseren ziemlich durchkultivierten hessischen Mittelgebirgen ist beim Biken ein Schuss Expeditionsgefühl dabei. Der Risiken draußen sollte man sich stets bewusst sein!

Schwierigkeitsgrad Fahrtechnik

	einfach
	mittelschwer
	schwer

Schwierigkeitsgrad und Fahrtechnik

Zur Abstufung in 5 Schwierigkeitsgraden kommt eine Unterscheidung hinzu, das sei vor allem jenen mit auf den Weg gegeben, die noch wenige Bike-Erfahrungen haben, denn sie zielt auf die Fahrtechnik: Wie vom Skifahren bekannt, steht **Blau für eine leichte Strecke, Rot für anspruchsvolleres Gelände und Schwarz bedeutet schweres Geläuf.** Wobei das nicht heißt, dass den Biker dann dutzende Kilometer Höchstschwierigkeiten erwarten. Vielmehr bezieht sich das auf exponierte Abschnitte, etwa einen engen Serpentinweg oder eine megasteile Rampe bergauf. Wenn also eine Schnuppertour mal Schwarz ist, muss auch ein Anfänger nicht zurückschrecken – die schwierigen Abschnitte sind hier in den Mittelgebirgsregionen kurz und im Zweifel schnell geschoben! (Und beim nächsten Mal traut man sich ja vielleicht schon, das auf dem Bike zu nehmen.)

 Andere Zahlen im Buch als im Netz? Dann hat sich an der Tour etwas geändert, und die aktualisierten Daten stehen im Netz: www.gps-tourenplaner.de bzw. siehe Link Seite 6.

Das war uns wichtig

Auch wenn für diesen und die beiden anderen Bände an vielen Stellen die Touren aktualisiert wurden, in zwei zentralen Aspekten sind sie sich und dem seinerzeit in der FR klar formulierten Anspruch treu geblieben: Erstens sollen die Schönheiten der Region vorgestellt werden, der Biker sowohl Kultur-Sightseeing machen als auch die in großen Teilen wunderbare Natur kennen lernen.

Genau der aber, und das ist der zweite, noch viel wichtigere Aspekt, sind wir als Mountainbiker, als Natursportler verpflichtet. Der Respekt drückt sich übrigens schon darin aus, dass sämtliche Start- und Zielorte der Touren an Bahnhöfen liegen. Einige der Touren sind ja als Zielstrecken (A nach B) sogar dezidiert auf die Einbindung des Schienenverkehrs angelegt.

Es geht aber um viel mehr, wie auch immer wieder aufkommende kritische Diskussionen ums Biken gezeigt haben: **Der pflegliche Umgang mit Flora und Fau-**

na muss uns am Herzen liegen – ebenso wie der respektvolle Umgang mit anderen Natursportlern, Erholungssuchenden und sonstigen Waldnutzern! Es gibt kein: »Ich bin schneller, also muss der Platz machen.« (Ebenso wenig übrigens, wie Wanderer ein älteres Recht an Wegen reklamieren können.) Ein Biker muss sein Rad jederzeit unter Kontrolle haben und anhalten können. Kleiner Tipp, der allen mehr Spaß bringt: An Super-Ausflugssonntagen meidet man Super-Ausflugziele wie das Niederwalddenkmal eben.

Wenn zudem im Standardhinweis zur »Empfohlenen Jahreszeit« von Ausflügen in Feuchtperioden oder nach heftigen Regenfällen abgeraten wird, so geht es um erheblich mehr als ein nonchalantes Vermeiden von Schlammgespritzern auf der Kleidung. Es gilt das zentrale Gebot: Biker, schont die Wege! Wo ein Einzelner glaubt, da fahr' doch jetzt nur ich lang, können viele Einzelne so sichtbare Spuren hinterlassen, dass sie zum Ärgernis oder gar zum Politikum werden – wie 2012 geschehen!



**Vorsicht und Rücksicht:
Immer auf den Wegen
bleiben**

© HP Velotechnik, Paul Hollants



Das hessische Forstgesetz sagt kurz gefasst, dass *Radfahren im Wald auf angelegten Wegen mit festem Untergrund (also auch naturfestem) erlaubt ist, außer es gibt dezidierte Verbote. Anders herum gesagt: Illegal in den Wald gebaute Bike-Strecken oder Jogger-Trampelpfade begründen kein Wegerecht!*

Fast hätte das Land Hessen die Trails für Biker verboten. Welche Rolle dabei die wichtigste Bikerlobby, die *Deutsche Initiative Mountainbike* (DIMB) gespielt hat, ist auf der Webseite **www.dimb.de** ebenso nachzulesen wie die je nach Bundesland unterschiedlichen Gesetze zu Wegen und Waldbetretungsrecht.

Die Bike-Reviere in diesem Buch

Rheingau

Der Landstrich nördlich des Rheins zwischen Wiesbaden und Rüdesheim ist eine der ältesten Tourismus-Regionen Deutschlands. Schon Ziele wie Kloster Eberbach, Schloss Johannisberg oder das Niederwalddenkmal machen klar, weshalb. Und es geht flussabwärts im Weltkulturerbe Mittelrheintal mit Ritterburgen, Lorch und Loreley munter weiter. Der Vorteil eines Bikers: Man schwebt gewissermaßen über den Dingen und

Auch dafür sollten Biker ein Auge haben: Schönes Farbenspiel am Wegrand

© pmv, Foto: Sarah König





der Flussniederung mit der manchmal auch zweifelhaften Weinkultur. Von den Städten am Ufer startend, erreicht man bald den waldigen Höhenzug des Rheingau-Taunus (die Kalte Herberge hat immerhin satte 619 m). Geländerad-technisch höchst attraktiv sind dahinter die tief ins plateau-ähnliche Schiefergebirge eingeschnittenen Seitentäler; am bekanntesten das romantische Wispertal. Übrigens: Praktisch von jedem Punkt einer Tour ist der Weg hinab zum Rhein (und dem nächsten Bahnanschluss) in Sichtweite.

Tour-Tipp: Die Nummer 5, die »Rheingau all inclusive«-Strecke von Wiesbaden nach Rüdesheim – was sonst?!

Rheinhessen

Zugegeben – ein Eldorado für Geländeradler wird das Rheinhesische Hügelland selbst bei intensivster PR nicht. Doch die hier vorgestellten Touren in der »Deutschen Toskana« darf man

Es sind immer die Anderen: Blick von Rheinhessen auf die »rebsch Seit«

unter MTB-Aspekten als die Quintessenz des Mainzer Hinterlandes ansehen. Die Abbruchkante zum Rhein, das fruchtbare offene Land, durchzogen vom Selztal mit knackig-kurzen Anstiegen, viele schöne Weinstädtchen und eine Ahnung von Städtetourismus auf der Durchreise in Mainz.

Tourtipp mit Abkürzungsmöglichkeit ist die Runde Mainz – Ingelheim, Tour 11.

Donnersberg

Selten fängt ein Berg in den deutschen Mittelgebirgen den Blick so ein wie der Donnersberg. Was schlicht an der Geologie des Giganten der Pfalz liegt: Vulkanismus und Erosion haben einen riesigen, zerklüfteten Zentralbrocken ins Hügelland gesetzt – rumms! Dem setzt die Tour 18 auf den Gipfel ein kleines Denkmal und macht Königsstuhl, Aussichtsturm, Burgen und Keltenwall zum Erlebnis.

*Hoch geht's hinauf,
besonders für Ausblicke
wie diesen: Ins Lahntal*

© pmv, Foto: Michael Schnelle



Lahntal

Die kleine Runde im Lahntal bei Limburg rundet das Touren-Portfolio nach Norden ab – und lässt den Biker schon ein bisschen Westerwald schnuppern. Doch mit Tour 8 bleibt man zu Füßen dieses vulkanischen Gebirges. Viel mehr dreht sich der Ausflug um die malerischen Pfade mit grandioser Perspektive auf eines der hübschesten hessischen Flusstäler.

SCHNUPPERTOUREN



SCHNUPPERTOUREN

LEICHTE TOUREN

MITTELSCHWERE TOUREN

SCHWERE TOUREN

TOUREN FÜR PROFIS

FAHRTECHNIK-TIPPS & SERVICE

TOUR 1

Rüdesheim → Jagdschloss Niederwald → Höllenberg → Rüdesheim

Streckenlänge:

22,04 km

Höhenmeter:

632 hm

Steigung:

Ø 7 %, max. 18 %

Fahrzeit:

1:50 Std

Ausgangshöhe:

85 m

Fahrtechnik:

Belag:

Asphalt 64 %

Schotter 19 %

Naturweg 17 %

Germania mit Rückansicht

Sie wollen Ihren Freunden aus Norddeutschland den Rheingau im Schnelldurchlauf erklären? Hier haben Sie die passende Bike-Route dazu! Rüdesheim, Wacht am Rhein, die Steillagen in einem der besten deutschen Weinanbaugebiete, herrliche Aussichten und ein Tupper geheimnisvolles Hinterland: Selten bekommt man auf 22 km so gehaltvoll eingesenkt.

Das Besichtigungsprogramm geht gleich zu Beginn der Tour in Rüdesheim los. Doch anders als die Bustouristen verirrt sich der Radler keineswegs in der Drosselgasse, er macht gleich munter die ersten Meter am Berg und kann das immer weiter werdende Rhein-Panorama geradezu aufsaugen. Nach kurzem Stopp an der alten Zollfeste Ehrenfels führt der Weg direkt zum Niederwalddenkmal mit grandioser Aussicht. Der Witz bei der Tour sind aber die anderen Spähposten dort oben auf dem walddreichen Plateau wie Rossel oder Rittersaal. Wer mag, kann vor dem steinigen Ritt hinab ins Rotweinstädtchen Assmannshausen im Jagdschloss fürstlich tafeln (aber wer will das schon nach 8 km). Hinter Aul-

hausen beginnt auf feinen Naturwegen der bikerisch spannende Teil in dieser wenig berührten Gegend. Gerade die sanfte Abfahrt im Kühtränker Graben ist atmosphärisch ein Höhepunkt. Vorbei am alten Kloster Nothgottes führt die Route weiter zur berühmten Abtei St. Hildegardis. Die letzten Meter gehören der Rheinpromenade, wo eine Einker nach der anderen auf Mountaintainbiker wartet.



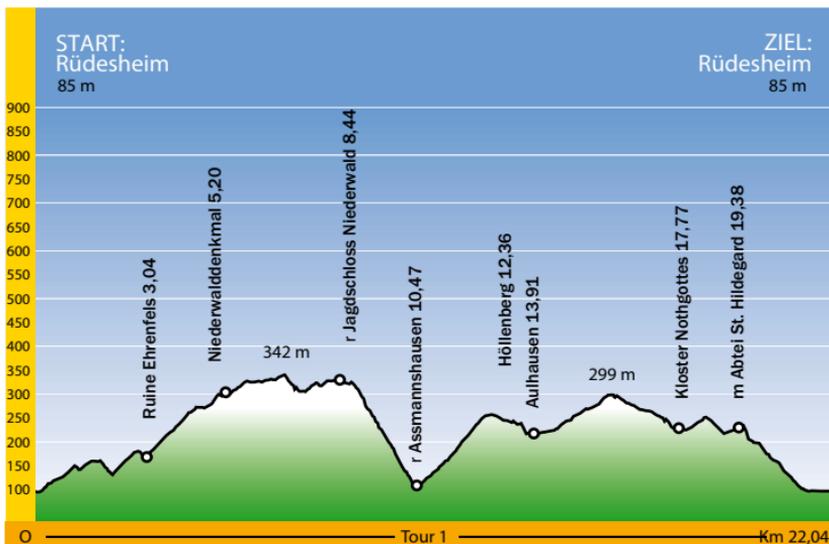
Tourtelegramm

Bhf Rüdesheim → Ruine Ehrenfels → Niederwalddenkmal → Naheblick → Rossel → Rittersaal Jagdschloss Niederwald → Assmannshausen → Höllenberg → Aulhausen → Kühtränker Graben → Nothgottes → Abtei St. Hildegard → Bhf Rüdesheim

Von Rüdesheim bis zum Niederwalddenkmal verlässt man sich auf den **Gelben Römerkelch**, auch als Hessenweg H7 bezeichnet. Zum Rittersaal geht's mit dem Wanderzeichen **Gelber Balken**. Bis hinter dem Jagdschloss das **Weiß-blaue R** vom Rheinsteig auftaucht, braucht man GPS oder exaktes Roadbook. Ähnlich bei der Stippvisite im Hinterland, wo nach dem Höllenberg mit **R** vom Rheinhöhenweg die Zeichen bunt wechseln: **Gelber Balken**, **Grüne Tanne** und bei Hildegardis der **Römerkelch**.

Streckencharakter

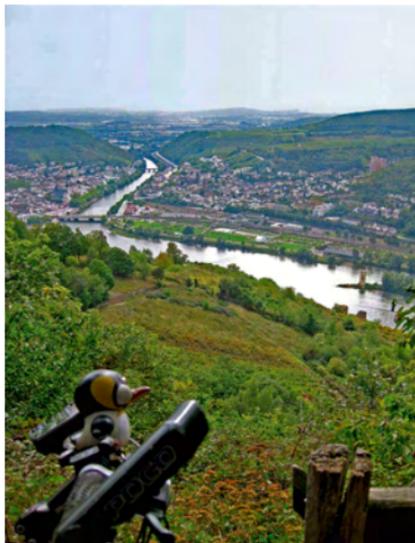
Die Tour ist wie gemalt für eine Schnupperrunde – auch wenn die gut 600 Höhenmeter ein bisschen



Empfohlene Jahreszeit

Im Grunde ganzjährig. Allerdings wird nach längerem Regenfall die Naturpiste am Kühtränker Graben zur Matsch-Attacke. Und man sollte keinesfalls an Hochsommertagen die langen Passagen im offenen Land, in den Weinbergen unterschätzen: Das kann brüllend heiß werden!

Blick vom Rossel: Da ist der Rhein ganz nah bei der Nahe



in die Beine gehen können. Doch da der allergrößte Teil auf Asphalt zu absolvieren ist, erklimmt man die Berge recht komfortabel. Das beweist gleich der erste der beiden Hauptanstiege, jener zum Germania-Denkmal. Lediglich die letzten Meter hat der Biker einen bockig-steinigen Waldweg vor sich. Die Wege oben auf dem Plateau sind bestens befestigt – ein Stück Biker-Freude mit Pfad wurde dennoch eingebaut. Der steile Weg nach Assmannshausen verleitet zum Heizen – aber Achtung: Die Schotterpiste ist ausgewaschen und mit dicken Steinbrocken durchsetzt. Wie der erste, so wird dem Biker auch der zweite Hauptanstieg im Weinberg praktisch durchgehend mit Betonplatten leicht gemacht. Erst hinter Aulhausen und im Kühtränker Graben finden sich schöne Pfade und leicht zugewucherte Nebenwege der Förster. Doch sobald der Wallfahrtsort Nothgottes aufgetaucht ist, wird der Radler keine Not mehr mit den Wegen haben, es fährt sich flüssig und leicht, da wohl befestigt.

Extratipps zur Route

Die Tour lässt sich gleich mit mehreren der pmv-Touren kombinieren: Nummer 5, 13, 20 und 21.

An-/Abfahrt

Bahn/Bus: RE und RB Frankfurt – Koblenz bis Bhf Rüdesheim.

Auto: A66 bis Ende, geht in B42 über, bis Rüdesheim weiter: Bhf am Ortsende, dort (teils kostenpflichtige) Parkplätze.

Schauen & Verschnaufen

Der Anfang und das Ende: Rüdesheim

Manchmal muss man die Geschichte auch von hinten aufzäumen. Rüdesheim ist so ein Kandidat. Mit dem Kennzeichen RÜD fahren die Autos da in der Gegend herum. Macht sich keiner drüber Gedanken, aber: Die Kreisstadt ist Bad Schwalbach! Überall sonst im Land kutschieren die Leut mit dem Kennzeichen der Kreisstadt umher, nur hier nicht. Wer wollte auch schon ein RÜD gegen ein SWA eintauschen? Was nach ländlichem Kuriositätenkabinett klingt, hat natürlich Gründe. Rüdesheim war einfach *die* Stadt im Rheingau. Über Jahrhunderte. Die Zeit als Kreisstadt bis 1977 ist da eher ein Klacks. Deshalb gehen wir weiter zurück: Die strategisch prächtige Lage untermauerten als erste die Römer (wiewohl vorher schon Kelten, Ubier und Mattiaker sich am Rheinknie erfreuten). Die Ithaliker aber setzten ein **Kastell** hin als Brückenkopf auf dem Weg von Bingen zum Limes. Aus den dunklen Zeiten danach scheint immerhin ein Lichtlein herüber, da im Rüdesheimer Raum Glas gefunden wurde und die Historiker das als Zeichen für den **Weinbau** deuten. So richtig legte das fränkische Haufendorf aber erst unter Kurmainz los. Das drängte die bis dahin dominierenden Rheingrafen nach und nach zurück. Im 11. Jahrhundert förderte Erzbischof *Bardo* den Weinbau – ganze Hänge um Rüdesheim durften gerodet werden. Heute verbuschen die steileren, nicht per Maschine erntbaren Teile langsam wieder. Rüdesheim lebte gut in den nächsten

Schon die Römer wussten, was schmeckt: Sie waren die ersten Winzer in Rüdesheim

© dtz





Basiskurs Biken: Selbst bei scheinbar einfachem Gelände immer vorausschauend fahren!

© pmw, Foto: Dimitrios Gavrides

Jahrhunderten. Außer vom Wein auch von der Schifffahrt: Bis Rüdesheim konnten die Händler die Ware gut auf dem Landweg verfrachten. Dann aber begannen die Kalamitäten. Und wo sonst als in den Rheingebirgen saßen die mutigen Kerle, die die Boote und Nachen durch den wilden Strom mit Hungersteinen oder Loreley navigierten? Ähnlich erging es auch den Reisenden: Die stiegen, bevor sie die Höllenfahrt durchs brausende Mittelrheintal antraten, erst mal in Rüdesheim ab. Da fördereten sie nicht nur das örtliche Übernachtungsgewerbe, sondern das war ihnen – wie Flugreisenden heute –

auch einen kleinen Beruhigungsschluck wert. Das ist schon einen ... Genau: Die historischen, heute aufgelassenen Produktionsgebäude der **Firma Asbach** vom Ende des 19. Jahrhunderts sind direkt hinter dem Bahnhof zu besichtigen.

Mehr Ehre als ruinös: Ruine Ehrenfels

Große Denkmäler putzen sich für Besucher ja stets mit einem Hinweis am Eingang heraus – aber wie soll das bei einem Flächendenkmal wie dem Unesco-Welterbe Oberes Mittelrheintal gehen? Nun, vielleicht sollte das Marketing der Region für die Rheinschiff-Touristen einen riesigen Lautsprecher aufstellen, der ihnen in 17 Sprachen zuruft: »Aaaachtung! Hier fängt's an, jetzt bitte nur noch mit Andacht knipsen!« Der Standort der Sprechdüse ist völlig klar: Burg Ehrenfels. So ähnlich wurde es auch schon früher gemacht. Nur haben sie da nix von Welterbe erzählt, sondern markig »Zollstation – vor Weiterfahrt hier zahlen!« über den Fluss geplärrt. Denn jene

Burg, die so großartig die Stelle gegenüber vom **Binger Mäuseturm** bewacht, wo der Rhein sich schmal und stromschnell macht, war im Ursprung eine **Zollburg**. Kurmainz ließ sie während der Streitigkeiten um die Kaiserkrone zwischen Staufern und Welfen (um 1200) zur Territorial-sicherung bauen. Als die Nebel des Interregnums nicht mehr ganz so dicht über dem Rhein lagen, erkannten die cleveren Mainzer Erzbischöfe, dass sich dort im Zusammenspiel mit Mäuseturm und der Binger Burg Klopp eine einträgliche Geldmaschine installieren lässt. Der Besitz wechselte in den nächsten Jahrhunderten zwar immer mal wieder, doch bis zum **Dreißigjährigen Krieg** wachte Ehrenfels standhaft. Mehrfach Zerstörungen ausgesetzt, machte erst die französische Armee im Pfälzischen Erbfolgekrieg (1688 – 1697) sie endgültig zur Ruine. Teile der Anlage wurden später beim Anlegen weiterer Weinberge verwendet.

Niederwalddenkmal – und Katharina wacht am Rhein

Die grandiose Sicht auf den Rhein mit Binger Loch und Mäuseturm sowie weit über Rheinhesen sollte den Biker nicht hindern, sich auf der weitflächigen Aussichtsplattform umzuwenden und zumindest kurz die **Germania** zu inspizieren – so hässlich ist des Bildhauers Töchterlein ja auch nicht. Als Modell für die 12,5 m hohe Statue hatte *Johannes Schilling* seine Tochter *Katharina* erkoren. Insgesamt ragt das 1877 begonnene Denkmal 38 m auf. Zur Einweihung 1883 sprach Kaiser *Wilhelm I.* und die Rheinschiffe feuerten Salut. Der Sinn des 75 t schweren Denkmals: Die Deutschen feierten sich und ihr »wiedergewonnenes« Vaterland, die (Neu-)Gründung des deutschen Kaiserreichs nach dem Krieg gegen Frank-



Unzählige Einkehrmöglichkeiten jeder

Preis- und Güteklasse in Rüdeseim.

Erinnert an die deutsche Einigung 1871: Das Niederwalddenkmal

© dzt





Jagdschloss Niederwald,

Niederwald 1, Rüdesheim. ©06722/7106-0. www.niederwald.de. Täglich 7 – 24 Uhr. Der noble Name und das Ambiente verpflichten: Das Jagdschloss Niederwald bietet eine ausgesuchte Karte, auf der zuvorderst Wildgerichte stehen. Aber auch sonst merkt man der kreativen Küche an, dass mit Liebe zum Detail gearbeitet wird. Das alles gibt es zu gehobenen, aber bezahlbaren Preisen.



Nothottes ⚡ Tour
20.



Abtei St. Hildegard ⚡ Tour 5.

reich 1870/71. Wie überbordend die pathetische Gesinnung jener Zeit war, mag man an den fast als Nationalhymne gesungenen Strophen des Liedes »Die Wacht am Rhein« ersehen. Fünf der sechs Strophen sind unter dem Hauptrelief eingemeißelt samt dem bekannten Refrain: »*Lieb Vaterland magst ruhig sein/fest steht und treu die Wacht/die Wacht am Rhein*«.

Assmannshausen

Eigentlich müsste man kurz vor Assmannshausen das Schild aufstellen »Achtung – jetzt wird's romantisch«. Der Rhein hat gerade die Felsenriffe des Binger Lochs umspült, da wird das Tal eng, die Weinberge steiler. Und bilderbuchmäßiger als gegenüber die alte *Faitzburg*, heute **Burg Rheinstein** genannt, kann eine Ritterfeste kaum liegen. Dazu bekannte Rotweinlagen wie Höllenberg, Frankenthal und Hinterkirch, die **Seilbahn** hinauf zum Jagdschloss im Niederwald und in fußläufiger Distanz das Niederwalddenkmal. Tourist, was willst du mehr? Erstmals erwähnt wurde Assmannshausen 1108 – als *Hasemanneshusen!* So heißt es in den Urkunden bis um 1500. Im ersten Schriftstück ging es, wie könnte es anders sein, um einen Weinberg. Ausgestellt vom Mainzer Bischof *Ruthard*. Heute lebt die Wirtschaft vom Füllen der Weinfässer und dann dem Umfüllen der Resultate in Touristen. Auch wenn das merklich weniger geworden ist: Freitags und an den Wochenend-Nachmittagen sind die Winzerstuben nur für hartgesottene Fans deutscher Gemütlichkeit ein Vergnügen. Da hilft auch das Alleinstellungsmerkmal als Rotwein-Dorf nichts; anders als im rieslinggeprägten Rest des Rheingaus dominiert hier der Spätburgunder. Der **Höllenberg**, der zweite große Anstieg der Tour, ist die Vorzeigelage.

Schönes Geschlängel mit Schlangen

Die Runde ist ein kompakter Nachmittagsausflug, der für eine Schnuppertour etwas kräftiger ausfällt. Lohn für die Mühen sind viele Kilometer wunderbare Naturwege und vor allem bei der Abfahrt nach Kiedrich das großartig herausblitzende Rheintal-Panorama.

Die Tour auf den Rheingau-Hauptkamm hat zwei Gesichter. Auf den offenen, dem Rhein zugewandten Hängen rollt man fast durchgehend auf breiten, gut ausgebauten Wirtschaftswegen. Auf dem Abschnitt von **Schlangenbad** entlang des Taunuskammes und den **Sillgraben** hinab aber hat der Biker die schönsten Naturwege unter den Reifen. Die sind, gerade wenn es Richtung **Hausen** bergauf geht, aber auch schon eine kleine Herausforderung! Umso schöner, wenn man sich auf der Abfahrt nach **Kiedrich** den Wind um die Nase wehen lässt. In dem lichten, trockenen Wald kommt ein schwer zu beschreibendes Gefühl von Leichtigkeit auf – das muss man selbst erlebt haben. Die Tour ist gut ausgestattet mit Einkehrmöglichkeiten. Während sich in Schlangenbad die Cafés nur so aneinanderreihen, muss man in Kiedrich, ein Stückchen vom vorgesehenen Kurs abweichen und ein paar Meter den Hang hinauffahren. Einmal oben in dem uralten Weinort, gibt es dann reichlich zum Schnabulieren. Ähnlich in **Eltville**: Wer nicht gleich zum Bahnhof abbiegt, sondern geradeaus bis zum Rhein rollt, hat an der Promenade ebenfalls ein Lokal neben dem anderen.

TOUR 2

Eltville → Schlangenbad → Sillgraben → Eltville

Streckenlänge:

29,71 km

Höhenmeter:

645 hm

Steigung:

Ø 5 %, max. 17 %

Fahrzeit:

2:15 Std

Ausgangshöhe:

95 m

Fahrtechnik:

Belag:

Asphalt 38 %

Schotter 20 %

Naturweg 42 %



Empfohlene Jahreszeit

Wäre die Strecke nicht mit reichlich Naturwegen im Hinterland gesegnet, wäre sie ganzjährig zu empfehlen. So aber verzichtet man besser darauf, wenn es anhaltend feucht ist.

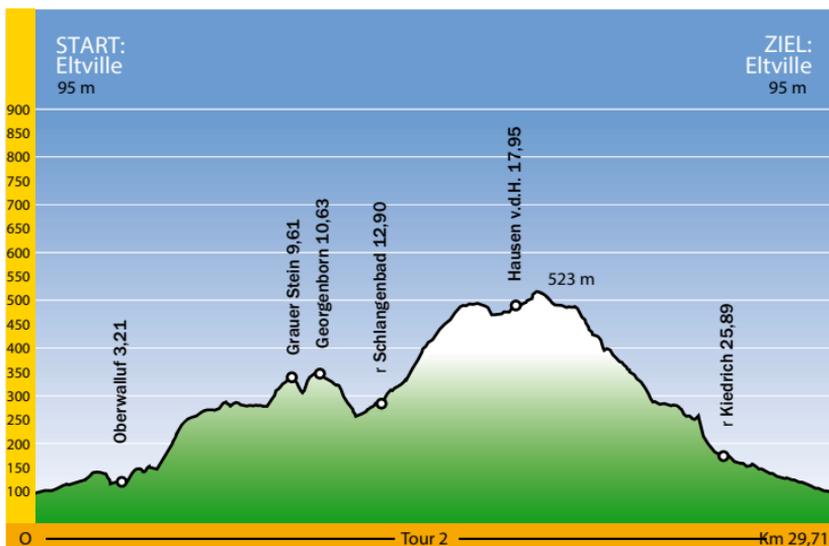
Tourtelegramm

Bhf Eltville → Oberwalluf → Grauer Stein → Georgenborn → Schlangenbad → Hausen v.d.H. → Sillgraben → Kiedrich → Bhf Eltville

Von Eltville bis kurz hinter Oberwalluf orientiert man sich meist an Radweg- oder besser an Straßenschildern. Dann begleitet den Biker fast durchgängig bis zum Grauen Stein das Wanderzeichen **Rotes Kreuz**; für die kleinen Abstecher braucht es aber exaktes Roadbook oder GPS. Danach hält man sich an den Rheinsteig, um in Schlangenbad auf das **Blau-schwarze XT** zu wechseln, das einen bis Hausen expedierte. Am Hauptkamm folgt der Weg bis Kiedrich der **Schwarzen Raute**. Die letzten Meter ins Rheintal übernimmt ein **Roter Balken**.

Streckencharakter

Die Tour beginnt eher gemütlich und zieht von Eltville mit leichtem Aufwärtstrend nach Oberwalluf. Ab da wird die Steigung kräftiger, doch sie bleibt



maßvoll, zumal es sich um asphaltierte Wirtschaftswege handelt oder solche mit bester wassergebundener Decke. Als Versprechen auf mehr MTB-Spaß verstehen sich die hübschen Abschnitte am Grauen Stein. Doch bis Schlangenbad bleibt das eher leichte Terrain. Sobald man aber den Wald erreicht hat, wird es am Warmen Bach urig – und da das Gelände kontinuierlich steigt, stellenweise auch anstrengend. Das letzte Stück nach Hausen hinab aber ist Pfad-Vergnügen pur. Und wenn der »Pass« zurück ins Rheintal gemeistert ist, beginnt der Hauptspaß: Im munteren Wechsel kurvt der Biker auf Nebenwegen, dann auf krachigsteilen Hauptwegen hinab. Höhepunkt ist der ewig lange Gleitflug am Sillgraben – mit einem Grasweg am Ende nach Kiedrich hinunter als Ausrufezeichen.



Hat ihren Namen nicht von ungefähr: Die Rosenstadt Eltville mit Kurfürstlicher Burg

© Stadt Eltville

Extratipps zur Route

Die Tour verläuft im Sillgraben auf derselben Strecke wie Tour 13, später gesellt sich auch Tour 16 hinzu. Zudem kreuzt man in Schlangenbad Tour 7 und unterhalb von Kiedrich Tour 5; mit all diesen Strecken ist sie kombinierbar.

An-/Abfahrt

Bahn/Bus: RE und RB Frankfurt – Koblenz bis Bhf Eltville.

Auto: A66 bis Ende, geht in B42 über, Ausfahrt Eltville und Schildern folgen; Schwalbacher Straße bis Stadtzentrum; zum Teil kostenlose Parkplätze in Nähe Bhf.

Schauen & Verschnaufen

Eltville – Mehr als Sekt

Als größte der Städte im Rheingau ist Eltville vor allem im Kern höchst ansehnlich. Sie nennt sich *Wein-, Sekt- und Rosenstadt* und seit 2006 auch *Gutenbergstadt*. Aus historischen Zeiten ist die Epoche als Residenz der Mainzer Erzbischöfe prägend. In der Zeit von 1347 bis 1480 entstand die das Stadtbild dominierende **Kurfürstliche Burg**, im Grunde ein Wohnturm. 1465 wurde dort ein gewisser *Gensfleisch* zum Hofedelmann ernannt – kein Geringerer also als der Erfinder des Buchdrucks, *Johannes Gutenberg*. Dessen Familie war auf verschiedenen Wegen mit Eltville verbandelt. Heute ist die Stadt für ihre Sektproduktion (Matheus Müller – MM – oder Schloss Vaux) bekannt und Sitz der Hessischen Staatsweingüter im Kloster Eberbach.



Auch hier kann man an der Uferpromenade unter zahlreichen Verköstigungsstationen wählen.

Alles Quarz: Grauer Stein

Der Taunus als Teil des **Rheinischen Schiefergebirges** entstand aus Tonschlämmen, die sich dort vor 350 Mio Jahren im Erdaltertum ablagerten und Quarzitbänke umschlossen. Der Schlamm verschieferte. Doch auch diese festere Form wurde im Laufe der Jahrmillionen wieder weggespült. Übrig blieben die Quarzitbänke. Bei denen handelt es sich um Metamorphes Gestein, wie der Geologe sagt. Metamorph beschreibt den Entstehungsprozess, es geht um eine Umwandlung. Dabei wird aus einem vorhandenen, beliebigen Gestein meist unter hohem Druck und/oder Temperatur eines mit neuen Eigenschaften. So auch im Taunus. Wobei die Geowissenschaftler den hiesigen **Quarzit** ein wenig madig machen und sagen, er gehöre nicht zu den echten Quarziten, sondern sei ein durch Kieselsäure



Kiedrich *Tour*
13.



Lichte Momente: Sind für Biker im Rheingau keine Seltenheit

© Tobias Hayn

verfestigter Sandstein. Der Graue Stein bei Georgenborn ist nicht so bekannt wie andere Vorkommen im Taunus, etwa die **Eschbacher Klippen** (bei Usingen), der Brunhildisfelsen (Feldberg), der Marmorstein zwischen Herzberg und Saalburg oder die Hungersteine im Rhein im Binger Loch. Aber der Graue Stein gehört zum größten Quarzgang im Taunus: Die 25 m hohe Formation ist Teil eines insgesamt 4 km langen Gebildes.

Wo Schlangen baden und Blaublütler kuren

Endlich mal ein Ort, bei dem man nicht bis kurz hinter den Römern in der Geschichte wühlen muss, um an die Ursprünge zu kommen. Der Ort mit dem leicht Furcht einflößenden Namen ist vielmehr ein Kind der frühen Neuzeit. Bevor Schlangenbad zu einer Ansiedlung wurde, war der Flecken durch eine eigenartige Grenzlage charakterisiert, drei Territorien stießen dort zusammen. Für das von der größten heimischen Schlange besiedelte Land interessierten sich Hessen-Kassel, Kurmainz und Nassau indes nur



In Schlangenbad gibt es entlang der Rheingauer Straße mehrere Restaurants, die sich aber alle tendenziell eher an den Bedürfnissen der Kurgäste orientieren. In der Mülhstraße gibt es noch eine Pizzeria.



Kurfürst hat nichts mit einer Kur im heutigen Sinne zu tun. Auch wenn sich die hohen Herren gern die Kur machen ließen – sie waren diejenigen, die den König im Heiligen Römischen Reich Deutscher Nation kürten. Wer die sieben Kurfürsten des Alten Reiches (später gab es dann auch mal mehr) waren, stand fest. Der mächtigste unter ihnen war der Mainzer Erzbischof.

Schlungenbad: Hier kuren sogar Nattern!

© Staatsbad Schlungenbad GmbH

mäßig – bis im 17. Jahrhundert **Heilquellen** entdeckt wurden. Darauf pflanzte der hessische Landgraf *Karl* ab 1694 links vom Warmen Bach prachtvolle Kurbauten hin (Bäder waren bei den blaublütigen Herrschaften schwer in Mode), und wenig später tat es ihm der Mainzer **Kurfürst Lothar von Schönborn** auf der Rauenthaler Seite gleich. Das quasi über Nacht entstandene feudale Luxusbad machte Furore. Der Gothaische Hofkalender etwa verzeichnete minutios, welche Standespersonen dort in der Vorsaison gekurt hatten.

Hier noch der Hinweis für all jene, die fürchten, von einer Python vom Bike gerissen zu werden: Die gibt's da natürlich nicht. Aber immerhin die größte heimische Schlange, die **Äskulapnatter**. Nattern in unseren Breiten sind, ganz klar, ungiftig. Das Besondere an der durchschnittlich 1,5 m langen *Zamenis longissimus*: Sie gehört eigentlich in deutlich wärmere Gefilde, ans Mittelmeer etwa.



Wiesbaden – auf die einfache Tour

Die Route ist ein lockerer Nachmittagsausflug aus der Wiesbadener City heraus – aber einer mit Pfiff! Als Schmankerl eingebaut ist eine Strecke, die bei der Produktion des Buches noch in der Entstehung war: Vom Jagdschloss Platte hinab will ein Bike-Verein eine Downhill-Strecke mit vielen technischen Feinheiten anlegen.

Die Wälder oberhalb von Wiesbaden waren seit Jahren eine der Konfliktzonen zwischen Bikern und Fußgängern im Rhein-Main-Gebiet. Das soll anders werden: Wurde das Treiben der Downhill-Spezialisten lange Zeit heftig missbilligt, so wird nun versucht, unter der Regie des Vereins *Gravity Pilots* eine legale Strecke mit Sprungschanzen und Steilkurven in der Region zu errichten. Die pmv-Tour will aber niemanden zu verwegenen Flug- und Fahrmanövern animieren. Es gibt auch eine ganz entspannte Variante vom Höhenzug nach Wiesbaden herab.

Der Pfad auf den Spuren der Abfahrtsstrecke ist nicht der einzige Höhepunkt der kleinen Wiesbaden-Runde. Anmutig und entspannt führt die Strecke im **Kesselbachtal** zum **Jagdschloss Platte** hinauf. Dort lässt es sich hübsch einkehren – das kann man aber auch gut nach dem Parcours machen. Die Route führt nämlich nicht geradewegs nach **Wiesbaden** zurück, sondern über das **Goldsteintal** zu zwei weiteren Lokalen mit Freiluft-Gastronomie. Und ebendas erwartet den Biker auf dem letzten Berg der Tour, dem **Neroberg**. Wer also nicht aufpasst, sitzt mehr beim Radler, als dass er radelt.

TOUR 3

Wiesbaden → Goldsteintal → Neroberg → Wiesbaden

Streckenlänge:

25,55 km

Höhenmeter:

472 hm

Steigung:

Ø 5 %, max. 12 %

Fahrzeit:

1:45 Std

Ausgangshöhe:

120 m

Fahrtechnik:



Belag:

Asphalt 46 %

Schotter 36 %

Naturweg 18 %





Hubertushütte,

Goldsteintal 1,

WI-Sonnenberg.

© 0611/542410, Handy

0178/5447140.

www.diehubertus-

huette.de. Mai – Sep ab

12, Okt – April Mi – Fr ab

17 Uhr.

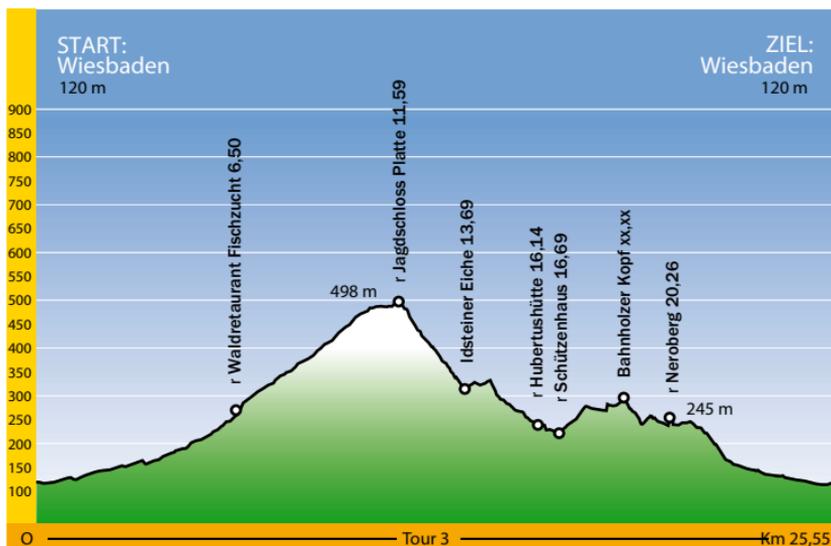
Tourtelegramm

Hbf Wiesbaden → Landtag → Kesselbachtal → Waldrestaurant Fischzucht → Jagdschloss Platte → Bike-Trail → Idsteiner Eiche → Goldsteintal → Hubertushütte → Schützenhaus → Bahnhofler Kopf → Neroberg → Hbf Wiesbaden

Sobald man die Stadt hinter sich gelassen hat, wird es ganz leicht: Einfach mit den Wanderzeichen **Roter** und **Gelber Balken** immer bergauf fahren; die führen fast bis zum Jagdschloss Platte. Auch der Weg danach bis zur Idsteiner Eiche ist anhand des Biker-Parcours leicht erkennbar. Ohne Markierungen geht es ins Goldbachtal, da braucht es das exakte Roadbook oder GPS. Dann aber kann man sich mit wechselnden Zeichen (**Gelber Balken, Eichhörnchen**) fast bis zum Neroberg durcharbeiten.

Streckencharakter

Der Aufstieg zur Platte ist auf dem mäßig steilen und sehr gut befestigten Kesselbachweg ein



leichter Auftrag, unterbrochen nur von zwei kurzweiligen Naturwegstückchen. Für den Weg zur Idsteiner Eiche kann man zwischen einem wilden Kurs oder einem eher zahmen Pfad wählen (wer ganz darauf verzichten will, wählt die asphaltierte Auffahrt des Parcours und bleibt auf dem Graf-Hülsen-Weg). Der Rest des Kurses ist ein welliges Auf und Ab, zum größeren Teil auf Schotterpisten, aber auch ein paar hübschen Waldwegen.

Extratipps zur Route

Die kleine Runde lässt sich mit Tour 7 und 10 zu längeren Ausflügen kombinieren.

An-/Abfahrt

Bahn/Bus: Hbf Wiesbaden mit RE, RB und S-Bahn.

Auto: A66, Ausfahrt 5, dann auf Mainzer Straße Schildern zu City und Hbf folgen; diverse Parkhäuser am Hbf.

Empfohlene Jahreszeit

Eine Runde fürs ganze Jahr – sollte die MTB-Strecke unterhalb von der »Platte« zu sein, bleibt man einfach auf der asphaltierten Zufahrt (Graf-Hülsen-Weg).



Schützenhaus,

Goldsteintal 50,

Wl-Sonnenberg.

© 06121/541187.

www.schuetzenhaus-sonnenberg.de. Di – So 12 –

22 Uhr.

Schauen & Verschnaufen

Jagdschloss Platte

Die zwei Bronzehirsche zu beiden Seiten des Schlosseingangs sind Programm: Hier geht es um die Jagd. Ein standesgemäßes Domizil für die Jagdausflüge hatte Herzog *Wilhelm von Nassau-Weilburg* sich 1823 von Hofbaumeister *Friedrich Ludwig Schrumpf* gewünscht. Hoch über Wiesbaden auf der »Platte« genannten Fläche sollte es den Blaublütern ungestörtes Vergnügen bei der Hatz gewähren. Der drei Jahre später fertiggestellte Quadrat-Bau im klassizistischen Stil sah dann auch reichlich Prominenz. Zar *Alexander II.*, Zarin *Maria Alexandrowna* oder Frankreichs Königin *Eugénie* schauten hier vorbei. Als



Fetzige Abfahrten: Immer locker in den Knien durchfedern

© Tobias Hayn



Gasthaus Jagdschloss Platte, An

der B417, Wiesbaden.

© 0611/181180.

[www.jagdschloss-](http://www.jagdschlossplatte.de)

platte.de. 12 – 24 Uhr.

Gag hatten die Herzöge im Empfangszimmer sämtliche Möbel aus Hirschgeweih fertigen lassen. Die übrigen 53 Räume dürften aber auch recht ambitioniert ausgesehen haben. Dass dies heute nicht mehr der Fall ist, liegt an der Geschichte des 20. Jahrhunderts. In den

strategisch günstig gelegenen Kubus setzten die Nazis eine Flugabwehrstelle. In der Nacht vom 2. auf den 3. Februar 1945 bombte die britische Luftwaffe das Gebäude mit dem pyramidenförmigen Dach bis auf die Außenmauern weg. Den Verfall der Ruine stoppte erst in den späten 80er Jahren eine Stiftung. Die sanierte und sicherte, sodass ab 1993 wieder Feste dort oben gefeiert werden konnten. 2003 kam das markante Glasdach drauf, das sogar wie ehemals als **Aussichtsplattform** zu nutzen ist. Der Innenausbau erlaubte ab 2007 auch wieder Veranstaltungen mit bis zu 600 Gästen im Haus. Zuletzt (2010) kamen die zwei bronzenen Geweihträger, die im Original bis 1913 dort oben wachten, wieder zurück. Allerdings als Kopien – für die immerhin auch mehr als 75.000 Euro zu berappen waren.

MTB-Strecke

Die rund 2,5 km lange Strecke von der Platte bis zur Idsteiner Eiche geht auf einen Vorstoß des 2007 gegründeten Bikevereins *Gravity Pilots* zurück. Lange wurde gefeilscht, um eine **Downhill-Strecke** im Stadtwald zu realisieren. Nach zahl-

reichen Absagen und Rückziehern wurde im Frühjahr 2012 der Knoten durchschlagen: Das Argument der Biker, mit einer legalen Strecke den illegalen Schanzenbau einzudämmen, hat beim Sportdezernenten offene Ohren gefunden. Die Strecke ist gegenüber den ursprünglichen Plänen modifiziert worden. Sie ist nun nicht allein Abfahrtspezialisten gewidmet, sondern bietet auch für normale Mountainbiker Alternativen.

Neroberg

Der Hausberg der Wiesbadener ist ein beliebtes Ausflugsziel – und deshalb für Biker nur zu empfehlen als Plätzchen für die Schlussrast. Aber die ist dafür so stilvoll wie nur möglich! Dazu trägt das nostalgische 19.-Jahrhundert-Flair ein gut Teil bei. Und dass Wiesbadener bzw. ihre adligen Herrscher dort oben auf dem gerade mal 245 m hohen Buckel Tempelchen, Hotel und die **Russische Kirche** hinsetzten, liegt natürlich an der prächtigen Aussicht. 130 m über der Stadt – und schon schwebt man über den Dingen. Ein bisschen überirdisch mutet die Kirche mit den fünf vergoldeten Kuppeln im russisch-byzantinischen Stil an. Sie ist die Grabkirche der Frau des nassauischen Herzogs *Adolph*, der sie von 1847 – 1855 erbauen ließ: *Elisabeth Michailowna* war eine Nichte Zar *Alexanders I.* Ebenfalls ein Hingucker sind der **Bergpark** und der **Monopteros** (kleiner Rundtempel), der ihn überragt und 1851 von *Philipp Hoffmann* angelegt wurde. Ältere Wiesbadener werden sich noch an das Neroberghotel erinnern, auch das aus dem 19.

Auch griechische Kapelle genannt: Die Russisch-orthodoxe Kirche

© Stephan Richter





Der Turm, Auf dem Neroberg 1, Wiesbaden. © 0611/9590-987. www.wagner-gastro-nomie.de. Täglich 11 – 22 Uhr, Nov – Feb/März (wetterabhängig) geschlossen.



Mehr zu Wiesbaden
➤ *Tour 5 und 9.*

Heute ist nur noch das Aussehen historisch: Die Nerobergbahn

© Wiesbaden Marketing GmbH

Jahrhundert. Von ihm ist nur noch der gemauerte Turm übrig.

Die Zeiten gut überstanden hat dagegen die **Nerobergbahn**. Sie müsste eigentlich jedem Biker die helle Freude machen, funktioniert sie doch so ähnlich wie er: Sobald sie oben auf dem Gipfel ist, wird sie mit frischem Wasser befüllt und kann locker-flockig wieder hinabrollen. Und wie man weiß: Für jeden Biker, der zu Tale rollt, kommt ein anderer den Berg hinauf. Naja, jedenfalls ist das bei der Nerobergbahn mit ihren zwei Wagen so. Die kleine Standseilbahn von 1888 funktioniert nämlich nach dem Prinzip, dass der Wagen oben mit Wasser betankt wird und dann durch sein größeres Gewicht die zweite rollende Kabine von unten hochzieht. Gute 7 km/h macht das Kulturdenkmal auf der 438 m langen Strecke mit bis 19 % Steigung. Als die vom Baden-Bader *Carl Rudolf* beauftragte (und wegen der mächtigen Viadukte unten am Fuße des Berges heftig kritisierte) Bahn den Betrieb aufnahm, wurde das Wasser noch mit einer Dampfmaschine wieder hinauf gepumpt, heute erledigt das ein Elektromotor.



Landschaftskino über dem Rheintal

Eine Tour, die MTB-Einsteigern ebenso viel Freude bereiten dürfte wie eingefleischten Bikern, die ans Frühjahrstraining gehen. Viele Kilometer rollt man auf befestigten Wegen dahin, die Höhenmeter lassen sich zügig machen – bis auf ein paar kleine Ausnahmen! Denn eingestreut finden sich kernig-steile Rebhänge sowie schöne Naturwege.

Die Hauptaspekte dieser Tour aus Mainz heraus Richtung Süden sind aber das grandiose Landschaftskino hoch über dem Rhein und die Bilderbuch-Städtchen Nierstein und Oppenheim. Wobei: Die Besichtigungstour fängt schon gleich in Mainz an. Mitten durchs Getümmel geht es zu **Kurfürstlichem Schloss, Landtag und Dom**. An der Rheinpromenade schwenkt der Biker auf den Uferweg ein und treidelt ein Stück gemütlich flussaufwärts. Anders als die Rhein-Velo-Route aber biegt dieser MTB-Kurs ab zur Laubenheimer Höhe (samt gleichnamigem Hofgut) und erreicht damit erstmals die scharfe Kante, mit der Rheinhessen zum Rheintal abfällt. Das Schöne am Oben ist: die Aussicht! Genießer werden diese auf der Sonnenterrasse des Hofguts auskosten – aber auch sonst begleitet den Biker auf viele Kilometer beim luftigen Weinberg-Cruisen die weite Sicht hinüber zum Odenwald oder, beim Blick über die Schulter, über Frankfurt

TOUR 4

Mainz → Schwabsburg

→ Ruine Landskron

→ Oppenheim



Hofgut Laubenheimer Höhe, Auf der

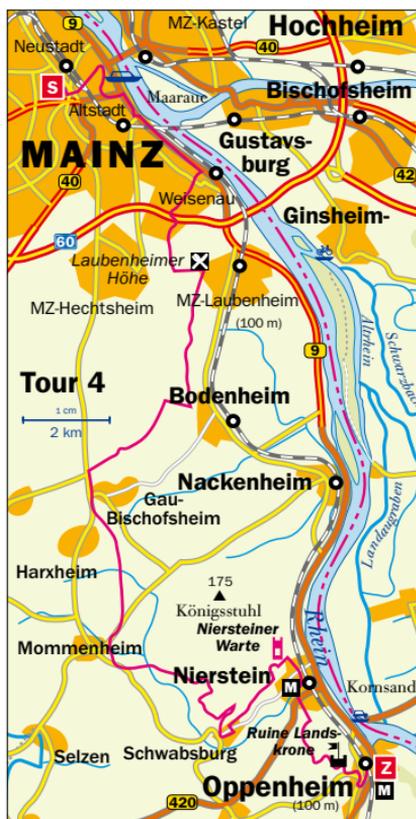
Laubenheimer Höhe 1 –

3, Mainz. ☎06131/

622260. www.hofgut-laubenheimer-hoehe.de.

Mo – Sa ab 12, So ab 11

Uhr.



Streckenlänge:

34,65 km

Höhenmeter:

660 hm

Steigung:

Ø 6 %, max. 23 %

Fahrzeit:

2:15 Std

Ausgangshöhe:

90 m

Fahrtechnik:**Belag:**

Asphalt 76 %

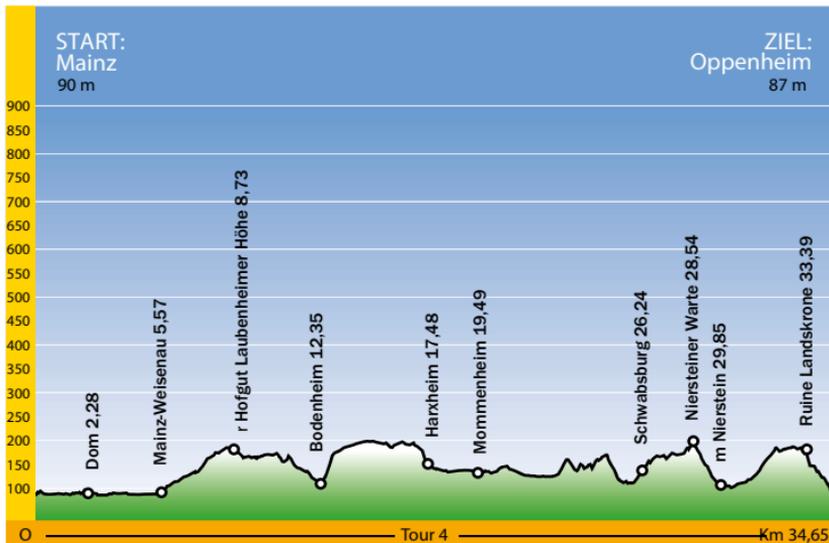
Schotter 4 %

Naturweg 20 %

hinweg auf Vogelsberg und Taunus. Die Abbruchkante ist aber auch das Terrain, mit dem sich als Biker spielen lässt. Obwohl nur 100 m über dem Uferpfad gelegen, summieren sich alsbald ein paar Höhenmeter. Als kleines Intermezzo schiebt sich der Abstecher ins Hinterland auf dem hübschen Bahnradweg »Amiche« ein. Oberhalb vom Flügelsbach geht es dann erst zur Schwabsburg und schließlich zur Niersteiner Warte. Von da lässt sich der Rest der Tour mit den zwei ausgesprochen hübschen Weinstädtchen Nierstein und Oppenheim (inklusive zahlreicher Einkehrmöglichkeiten) sowie der dominanten Ruine Landskron schon überblicken.

Tourtelegramm

Hbf Mainz → Schloss → Dom → Rheinufer → Mainz-Weisenau → Hofgut Laubenheimer Höhe → Bodenheim → Harxheim → Mommenheim → Schwabsburg → Niersteiner Warte → Nierstein → Ruine Landskron → Bhf Oppenheim



Die Gegend in den linksrheinischen Weinbaugebieten ist keine, die mit sonderlich vielen markierten Wegen von sich reden macht. Ab und an läuft die pmv-Tour auf dem Rheinhöhenweg mit dem charakteristischen **R**; zwischen Harxheim und Mommenheim pedaliert der Biker ein Stück auf dem Amiche-Radweg, und vor Nierstein schließt sie sich dem lokalen Warten-Wanderweg an. Fazit: Eine Tour, bei der ohne GPS oder das exakte Roadbook nichts geht.

Streckencharakter

In und hinter Mainz verläuft die Route vielfach auf asphaltierten Wegen. Auch sonst bevorzugen die Winzer eher gut bis sehr gut befestigte Wege. Eine kurze, heftige Bergauf-Episode wartet bei Bodenheim mit grasigem Direktanstieg zwischen den Rebstöcken. Der Amiche-Radweg ist wieder bestens geteert. Erst rund um die Schwabsburg darf man sich auf ein paar kernigere Feldwege einstellen, und auch oberhalb von Oppenheim befinden sich Naturwege.

Extratipps zur Route

Wer am Ende in Oppenheim noch ein wenig Zeit hat, sollte die nutzen, um ein wenig durch die prächtige Altstadt zu kurven – anhand des Roadbooks findet man dann aber schnell zum Bahnhof.

An-/Abfahrt

Bahn/Bus: RE, RB und S-Bahn bis Hbf Mainz; zurück RE und RB ab Bhf Oppenheim.

Auto: A671, Ausfahrt 3, auf B455 nach Kastel, auf Theodor-Heuss-Brücke nach Mainz, da rechts und Schildern zum Hbf folgen; Parkhäuser am Bhf.

Empfohlene Jahreszeit

Bei so viel Asphalt- und Betonweg – ganzjährig! Aber ein Umstand sei deutlich hervorgehoben: Anders als die übrigen pmv-MTB-Routen, führt diese durch eine baumlose Landschaft. Kein Schatten weit und breit! Das sollte man bei der Planung gerade an heißen Sommertagen berücksichtigen. Und: Bei Hochwasser kann der Rheinuferweg überflutet sein!



Die pmv-Tour basiert auf FR-Mountainbiketour 50. Die ursprüngliche Tour war seinerzeit erheblich länger (68 km) und führte bis Osthofen, sogar eine Verlängerung bis Worms war eingeplant. Wer mag, kann den Schwenk durch den Wonnegau über den Kloppberg anhand des alten FR-Roadbooks nachvollziehen.

Schauen & Verschnaufen

Mainz (für Eilige)

Der Abschnitt zu Mainz bleibt zwangsläufig ein wenig knapp – zur Hauptstadt des Bundeslandes Rheinland-Pfalz ließe sich ohne Weiteres ein eigenes Buch verfassen. Ein paar Stichworte mögen das verdeutlichen. Die Römer machten im Jahr 89 *Mogontiacum* zur Hauptstadt ihrer obergermanischen Zentralprovinz *Germania Superior*. Mit dem Namen griffen sie jenen des keltischen Sonnengottes *Mogon* auf und bezeugten damit ihren Respekt vor der die Region zuvor beherrschenden Kultur. Mit *Bonifatius* (circa 673 – 754) betritt im 8. Jahrhundert jener Erzbischof die Bühne der Geschichte, der als »Apostel der Deutschen« gilt: Von Mainz aus trieb er die Christianisierung weiter Teile der Lande bis Sachsen voran. 782, knapp 30 Jahre nach seinem angeblichen Märtyrertod, wurde Mainz Erzbistum. Damit begann der Aufstieg zu jenem Machtzentrum, das jahrhundertlang die Geschehnisse des **Heiligen Römischen Reiches Deutscher Nation** maßgeblich beeinflusste – der Mainzer Erzbischof galt als der mächtigste unter den sieben Kurfürsten, den Wahlmännern des deutschen Königs. Um 1450 erfand in Mainz *Johannes Gutenberg* (um 1400 – 1468) den Buchdruck mit beweglichen Lettern. Ab Mitte des 16. Jahrhunderts wurde die »Stadt des Adels« durch den Bau einer gewaltigen Festungsanlage geprägt. In den Mauern entstanden vor allem im Barock ab 1650 zahlreiche glanz-



Mehr zu Mainz und Umgebung finden

Sie in *Mainz Rheinhessen mit Kindern* von Eberhard Schmitt-Burk. pmv, ISBN 978-3-89859-441-6, 16 €.

Schöner Rücken kann auch entzücken: Mainzer Dom von hinten

© Annette Sievers



volle Bauten wie zum Beispiel der Schönborner Hof oder die Augustinerkirche.

Die pmv-Tour führt an einer der Mainzer Sehenswürdigkeiten vorbei, dem **Dom**.

Ein riesiges, ausuferndes Gebäude. Sieben Mal war er Krönungsstätte für

Könige, sieben Mal hat er aber auch gebrannt. Zahlreiche Umbauten und andere Ereignisse hinterließen ihre Spuren, sodass der in der Literatur mitunter als »Domgebirge« bezeichnete Bau oft eher Baustelle war. Nicht typisch, aber aussagekräftig ist eine Begebenheit am Ende der napoleonischen Zeit: Die geschlagene Grande Armée nutzte den Dom als Lazarett und Schweinestall. Im 20. Jahrhundert und erneut seit 2001 sind es Restaurierungsarbeiten, die den Dom zur (Teil-)Baustelle machen.

Auf die Sekunde genau: 50. Breitengrad

Als Mountainbiker weiß man eine genaue Verortung seiner Position zu schätzen, erst recht, wenn man mit GPS hantiert. Hier in Mainz kann man nun auch mal überprüfen, wie genau der Fingerzeig aus dem All funktioniert: Eine 50 für den Breitengrad sollte das Gerät schon anzeigen – und keine Sekunde (oder gar Bogenminute) mehr oder weniger. Maßgeblich ist der **steinerne Schriftzug** auf dem Gutenbergplatz. Womit für fixe Rechner ein Weiteres klar ist: Auf dem Weg vom Äquator (Breitengrad 0) zum Nordpol (90) ist man schon ein Stückchen über die Hälfte hinaus. Um genau zu sein: Es sind 555 km, denn in



*Mit Blick auf Frankfurt:
Kurze Verschnaufpause
gleich zu Beginn*

i Der **50. Breitengrad** ist in der Rhein-Main-Region noch an weiterer Stelle sichtbar gemacht: Nahe des Rödermarker Ortsteils Waldacker findet sich eine dieser hübschen, leicht sinnfreien Installationen des Projekts Regionalpark. Die Bilder dort nehmen einen mit auf eine Reise um die Welt, zu Orten wie Vancouver Island, dem Altai-Gebirge, den Aleuten – oder eben Mainz. Infos dazu ➔ *Tour 17 aus 33 schönste Radtouren Rhein-Main.*

unseren Breiten beträgt der Abstand der Breitengrade praktisch auf den Meter genau 111 km. Der Beweis, dass es sich bei der Installation um ein geheimes Heiligtum der Meenzer Narrenzunft handelt, ist allerdings noch nicht erbracht worden.

Amiche und Valtinche

Der erste Abschnitt der Bahnstrecke durchs Mainzer Hinterland wurde 1879 eröffnet. Im Vollausbau führte sie von **Bodenheim** entlang der *Selz* bis *Alzey*. 1985 stellten die Betreiber den Personenverkehr, 1995 das letzte Stück mit Güterverkehr ein. Bis **Undenheim** verläuft der Radweg ziemlich genau auf der alten Bahnroute. Dort biegt er ab auf die Trasse der bereits 1951 stillgelegten **Valtinche-Bahn**, die Köngernheim und Nierstein verband. Ausgeschildert ist der Radweg dennoch durchgängig mit **Amiche**. Für den Namen gibt es mehrere Erklärungen: 1. Eine Passagierin namens Annemarie soll oft mit den Zügen gefahren sein, 2. den Lokführer Armin, doch 3. spricht in dem von Frankreich oft beeinflussten Landstrich einiges für die Verniedlichungsform des französischen Wortes »ami« = Freund.

Nierstein

Lauter alte, ja uralte Spuren sind in Nierstein zu finden – wobei der Ort selbst mit der ersten Erwähnung 742 noch gar nicht so viele Jahre auf dem Buckel hat. *Arnulf* und *Harald Stapf*, zwei Amateurpaläontologen, zeigen in ihrem **Fossilien-Museum** 2000 Exponate, darunter seltene Fußabdrücke von Insekten, Amphibien und Reptilien aus dem Erdaltertum (Perm). Die rund 290 Mio Jahre alten Raritäten locken selbst internationale Spezialisten in die »Riesling City« (so die Eigenwerbung der Stadt). Wein spielt in jener be-

 **Paläontologisches
Museum, Markt-**

platz 1, Nierstein.

© 06133/609462.

www.museum-nierstein.de. So 11 – 16 Uhr.

Eintritt frei.

vorzugten Lage an der Abbruchkante des Rheingrabens eine große Rolle. In den Urkunden von 742 aus dem Kloster Lorsch wird mit dem Glöck die älteste namentlich bekannte Weinlage Deutschlands erwähnt. Das Ortsbild ist geprägt durch die zahlreichen großen, ummauerten Höfe. Ein Hinweis darauf, dass von Nierstein aus im **Mittelalter** europäische Geschichte geschrieben wurde: Frankenkönige, auch die Karolinger, und später die Ottonen (919 – 1024) hatten hier ihren Königshof. Um das Gelände, auf dem heute die Kirche *St. Martin* steht, waren zwei Dutzend Adelsfamilien ansässig.



Oppenheim

Das, was die Weinbau-Stadt ziemlich einmalig macht, sieht man nicht: Es ist weder die imposante *Ruine Landskron*, noch das **Deutsche Weinbaumuseum**, noch die oft beschriebene Katharinenkirche mit den uralten, teils nahezu überirdisch blauen Glasfenstern. Vielmehr breitet sich unter der Stadt ein mindestens 40 km langes Netz **unterirdischer Gänge**, Keller und Gewölbe aus. Vielfach über Treppen verbunden, reicht es über fünf Ebenen. 650 m davon sind touristisch erschlossen. Entstanden ist das System im späten Mittelalter: An der 1226 zur Freien Reichsstadt erhobenen Gemeinde kreuzten sich zentrale Nord-Süd- und Ost-West-Handelswege. Die Stadt beanspruchte das Stapelrecht für sich, das heißt, durchziehende Kaufleute mussten ihre Waren zum Verkauf anbieten. Da der Raum

Biker finden überall einen Spielplatz: Auch am Zugang zur Niersteiner Warte

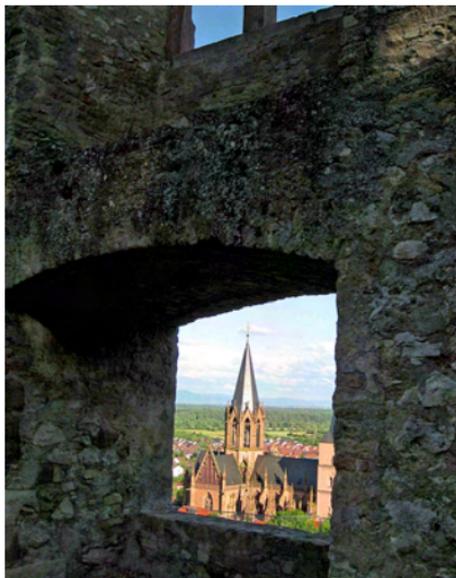
M Deutsches Weinbaumuseum,

Wormser Straße 49, Oppenheim. ☎06133/2544. www.dwb-museum.de. April – Okt Di – Fr 14 – 17, Sa, So 10 – 17 Uhr. Bei Buchung über Tourist-Info Stadt Erw 3 €, ermäßigt 2 €, Kinder 7 – 14 Jahre 1 €.



*Nierstein und Oppenheim geben sich wenig, wenn es ums standesgemäße Feiern geht. Berühmt ist das **Oppenheimer Weinfest** am 2. August-Weekend. Die Niersteiner legen mit dem **Winzerfest** schon eine Woche früher los und im September mit dem **Weinfest** noch eins drauf.*

Ruine Landskron ist berühmt für ihre unterschiedlichen Fenster, die Katharinenkirche für ihr Fensterglas



innerhalb der Mauern zu klein war (und davor aus Sicherheitsgründen keiner sein Hab und Gut lagern wollte), buddelten sich die Oppenheimer immer tiefer in den Löss. Kaum zu glauben, dass so ein Labyrinth in Vergessenheit geraten kann. Doch beim Wiederaufbau der im Pfälzischen Erbfolgekrieg 1689 schwer zerstörten Stadt wurden oberirdisch neue Strukturen geschaffen. Nach dem Zweiten Weltkrieg schüttete man viele der »Löcher« einfach zu. Ins Bewusstsein kam die bizarre unterirdische Vergangenheit erst wieder durch Einstürze. 1986 etwa verabschiedete sich ein Streifenwagen in der Pilgersberggasse in einen Krater.

Kann die **Landskron** oberhalb von Oppenheim etwas anderes sein als Ruine? Kaum. Zu dominant lag sie da, kein Eroberer lässt so einen Bau unbehelligt. Aber auch die Oppenheimer selbst haben den 1118 von Herzog *Friedrich von Schwaben* begonnenen Bau zerlegt. 1257 etwa, als sie ihrer Obrigkeit überdrüssig waren. König *Rudolf von Habsburg* quittierte das mit dem – noch prächtigeren – Wiederaufbau. Die wechselvolle Geschichte mit Eroberungen im 17. Jahrhundert durch Spanier, Schweden und schließlich die Franzosen spiegelt sich in den Mauern wider. Man achte mal auf die Formen der Fensterlöcher, die ziemlich unterschiedlich sind und auf verschiedene Wiederaufbauphasen hinweisen.

LEICHTE TOUREN



SCHNUPPERTOUREN

LEICHTE TOUREN

MITTELSCHWERE TOUREN

SCHWERE TOUREN

TOUREN FÜR PROFIS

FAHRTECHNIK-TIPPS & SERVICE

TOUR 5

Wiesbaden-Ost →
Kloster Eberbach →
Schloss Johannisberg
→ Rüdesheim



Tolle Wanderungen mit den dazugehörigen Einkehrmöglichkeiten im Rheingau finden Sie in *Schlemmertouren Rheingau Taunus* von Anna Steinmaus. pmv, ISBN 978-3-89859-324-3, 16 €.

Streckenlänge:

43,58 km

Höhenmeter:

775 hm

Steigung:

Ø 6 %, max. 22 %

Fahrzeit:

3:20 Std

Ausgangshöhe:

90 m

Fahrtechnik:

Asphalt 61 %

Schotter 17 %

Naturweg 22 %

Rheingau all inclusive

Eine Tour wie gemalt, um Bike-Novizen das Geländerradeln schmackhaft zu machen. Es ist das mit Abstand prallste Angebot in punkto Kulturbiken. Auf 45 km sind praktisch alle namhaften Ausflugsziele jener sagenhaften Weinbauregion versammelt. Das Bike-Element tritt da etwas zurück – aber ein paar kleine Schmankerl gibt es dennoch.

Wer, außer einem Geländerradler, kann schon sagen, er habe auf einen Rutsch Eltville, Kiedrich, die Klöster Eberbach und Hildegardis, die Schlösser Vollrads und Johannisberg sowie Niederwalddenkmal und Drosselgasse gesehen? Der Titel dieser Tour verspricht nicht zu viel, und genau genommen geht das große Besichtigungsprogramm schon am Startort Wiesbaden los. Nach wenigen Minuten sind der Biebricher



Schlossgarten und der höchst prachtvoll am Rhein gelegene Regierungssitz der Nassauer erreicht. Mit Hochgefühl tourt man die Rheinpromenade hinab, am mondänen Yachthafen vorbei und auf dem löchrigen Uferweg zur Geburtsstadt Gutenbergs, **Eltville**. Dort erst beginnt das Bergradeln, wie Perlen fädelt der Kurs die Ziele auf. Begleitet von einer fast endlosen Aussicht: Stets schweift der Blick zum Rhein hinab und zu den Sehenswürdigkeiten auf der rheinhessischen Seite, etwa Ingelheim mit der Pfalz, Bingen oder der Bismarckturm bei Gau-Algesheim. Nach unbekannteren Zwischenstationen wie **Kloster Marienthal** oder **Nothgottes** schwingt sich die Route mit der einzigen etwas steinigere Passage hinauf zum **Niederwald-Plateau** und der berühmten »Wacht am Rhein«. Ebenso reich übrigens wie mit Schaustücken ist diese Rheingauer Parade-tour mit Einkehrstationen gesegnet.



Weinlokal Rebenhaus, Am Nieder-

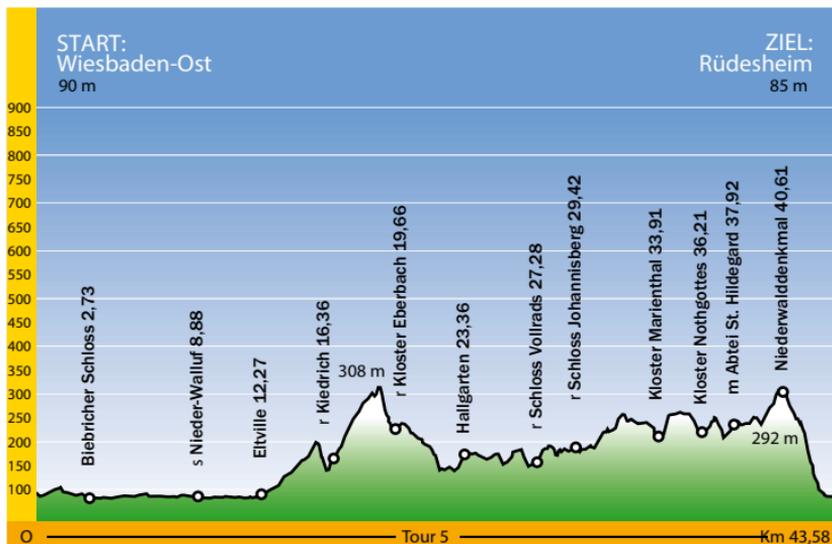
wald 20, ©06722/48358. www.rebenhaus.com. Feb Sa, So ab 10 Uhr, März – Okt täglich ab 10 Uhr, Nov – Dez Mi Ruhetag.



Tourtelegramm

Bhf Wiesbaden-Ost → Biebricher Schloss → Sportboothafen → Niederwalluf → Eltville → Kiedrich → Kloster Eberbach → Domäne Neuhof → Hallgarten → Lohmühle → Schloss Vollrads → Schloss Johannisberg → Schloss Hansenberg → Kloster Marienthal → Nothgottes → Abtei St. Hildegard → Niederwalddenkmal → Rüdesheim → Bhf Rüdesheim

Der Weg am Rhein ist leicht zu finden – immer am Fluss entlang! Nach Kiedrich führt die **Schwarze Raute**, bevor erstmals der **Gelbe Römerkelch** vom Rheingauer Rieslingpfad auftaucht («Römer« wird hierzulande das bauchige Weinglas mit grünem Stiel und Fuß genannt). Der Römerkelch und der Rheinsteig mit dem **Blau-weißen R** begleiten einen ums Kloster Eberbach und seine Vionothek herum. Anschließend geht die Tour eigene Wege, die ohne exaktes Roadbook oder GPS unauffindbar bleiben. Erst bei Schloss Vollrads kommen wieder **Gelber Römerkelch** und **Blau-weißes R**



ins Spiel. Von kurzen Unterbrechungen abgesehen sind sie auch die wichtigsten Hinweise zum Niederwalddenkmal, das an sich ja unübersehbar ist. Der flotte Abgang nach Rüdesheim gelingt mit dem Brahmweg.

Streckencharakter

Die ersten 12 km der Tour sind alles andere als »Mountain«. Flach und gemütlich fährt der Biker am Rhein entlang, von ein paar Schlaglöchern abgesehen. Auch der Anstieg bis Kiedrich macht auf meist festem Geläuf keine Probleme. Etwas spannender sind die kleine Abfahrt dort und der Schlag durch den Wald hinüber zum Kloster Eberbach auf einem wurzeligen Weg. Mit viel Asphalt geht es weiter zu den Schlössern um Johannisberg. Von dort nach Marienthal wurde die Route in den Wald verlegt, auch wenn das dem Biker auf einem Kreuzweg ein paar Schiebemeter abnötigt. Nochmals viel Teer begegnet einem bis hinter Kloster Hildegardis. Als krachiger Schluss wartet der merklich steilere Anstieg zum Niederwalddenkmal und eine polternde Abfahrt auf grobem Stein, die sich gewaschen hat.

Extratipps zur Route

Die Tour lässt sich mit fast allen Rheingau-Touren variieren, in der Regel ergeben sich dadurch längere, zum Teil auch schwerere Routen.

An-/Abfahrt

Bahn/Bus: S1, S8, S9 bis Wiesbaden-Ost, zurück RE, RB Koblenz – Frankfurt ab Bhf Rüdesheim.

Auto: A66, Ausfahrt 4, links Richtung Biebrich, nach 500 m Kasteler Straße links und 1,3 km bis Bhf; Parkplätze in der Nähe.

Empfohlene Jahreszeit

Eine Tour fürs ganze Jahr – außer bei Rhein-Hochwasser. Dann ist der Uferweg unpassierbar. Gewiss am schönsten ist dieser Ausflug aber dann, wenn der Wein reift. Gewarnt sei nur vor Super-Ausflugssonntagen – da sind etliche Kilometer derart von Fußgängern überlaufen, dass man kaum anders kann als zu schieben.



Die pmv-Tour variiert leicht die FR-Mountainbiketour 8.

Schauen & Verschnaufen



Mehr zu **Wiesbaden** ↗ Tour 10.



Eltville ↗ Tour 2.



Kiedrich ↗ Tour 13



Klosterschänke im Kloster Eberbach,

Eltville. ☎06723/

993299. [www.kloster-](http://www.kloster-berbach.com)

[berbach.com](http://www.kloster-berbach.com). Mo – So

11.30 – 22 Uhr. Ähnlich

wie im Kloster ist auch in

der 1999 renovierten

Schänke mit altem, licht-

durchflutetem Kreuzge-

wölbe immer viel Betrieb.

Zum Glück kann man die

fein veredelte regionale

Küche mit Rheingauer

und hessischen Spezial-

itäten auch draußen

genießen.

Wiesbaden als herzogliche Spielwiese

Wer sich mit dem Werden der hessischen Landeshauptstadt auseinandersetzt, stößt auf drei zentrale Aspekte: Einmal die heutige Zeit als Hauptstadt des Bundeslandes Hessen, dann die glanzvolle Epoche als Kurstadt von Weltruf im 19. Jahrhundert und schließlich die Zeit als Residenzstadt der Herzöge von Nassau. Deren prächtigste Hinterlassenschaft ist zweifelsohne das auf den Rhein schauende **Biebricher Schloss**. Regierungssitz für das – auch nicht so dauerhafte – Herzogtum (1806 – 1866) war es jedoch nur bis 1841. Dann zogen die Nassauer ins Stadtschloss um, das heute den Landtag beherbergt. Als sein »Versailles am Rhein« bezeichnete Fürst *Georg August Samuel von Nassau-Idstein* (1665 – 1721) den Bau. Für zwei 1701 begonnene Wohnschlösschen ließ er ab 1707 Baumeister *Maximilian von Welsch* ein Gesamtkonzept entwickeln. Der orientierte sich für den Bau mit der prägnanten Rotunde an der Kasseler Orangerie in der Karlsaue.

Eberbach – im Namen des Klosters

Es wäre wohl auch ohne »Der Name der Rose« einer der Touristen-Magnete der Region. Aber erst der Film mit *Sean Connery* 1985/86 hat das Kloster Eberbach weltberühmt gemacht. Dabei kann das etwas verborgen im Kisselbachtal liegende Heim der »grauen Mönche«, der Zisterzienser, auch ohne Kinostar-Hilfe mit Superlativen aufwarten. Mit 300 Hektar Weinanbaufläche war es das größte **Weingut** im Mittelalter – und hatte auch das größte Fass der damaligen Zeit: Bis zu 100.000 Liter, wird geschätzt, lagerten darin. Ausgetrunken haben das während der Bauernkriege (1524/25) die aufständischen Rhein-

gauer; danach ging es kaputt. In dieser Episode treffen sich zwei prägende Momente der Klostergeschichte: der Reichtum durch den Wein und der dadurch hervorgerufene Neid, gefolgt von Zerstörungswut.

Beginnen hat Eberbach ganz klein: 12 Mönche um Abt *Ruthard* zogen 1136 in das Vorläufergebäude ein. Wer weiß, wie die Gewölbe von **Dormitorium** und **Kapitelsaal** wirken würden oder die Ehrfurcht gebietende dreischiffige romanische **Basilika**, wenn der im Barock eingezogene Prunk erhalten geblieben wäre. So aber gingen goldene Altaraufbauten und der ganze andere Schmuck im Dreißigjährigen Krieg und während der Säkularisation 1803 verloren.

Schloss Vollrads ohne Vollrausch

Oft ist im Rheingau von der Leichtigkeit des Seins die Rede. An dieser Stelle indes schieben sich düstere Wolken darüber. 1997 war es, da erschoss sich der letzte der *von Matuschka-Greif-fenclau*. Das Weingut Vollrads, eines der wohl ältesten noch existierenden Weingüter weltweit, war derart pleite, dass ihm die Hausbank nur noch das Insolvenzverfahren anbieten wollte. Das wollte der Sohn des langjährigen Präsidenten des Deutschen Weinbauverbandes nicht. Damit endete eine Familiengeschichte, die im Hochmittelalter begonnen hatte. Für das 14. Jahrhundert sind die Greiffenclaus als Erbauer jenes Wohnturmes genannt, der den Kern der alten Burg bildete und von einem quadratischen Teich umgeben ist. Was die Vorgänger, die Herren *von Winkel*, dort hingestellt hatten, ist



Das seit 1988 stattfindende

Rheingau Musik Festival ist ein Großereignis mit rund 150 Konzerten Juni – Sep. Der damals erste Spielort, Kloster Eberbach, ist auch heute noch eine der namhaftesten unter den 40 Stätten. www.rheingau-musik-festival.de.

Ein Märchentraum in Gelb: Barockes Schloss Vollrads

© Annette Sievers





Schloss Vollrads,

Vollradser Allee.

© 06723/660.

www.schlossvollrads.com

Do – Di 12 – 22 Uhr; an

Fei auch Mi geöffnet.

Edles Restaurant mit

stimmungsvoller Außen-

bewirtung. Haute Cuisine

sowie Vesper- und

Kuchenkarte.



Gutsschänke

Schloss Johannis-

berg, © 06722/96090.

www.schloss-johannis-

berg.de. Ganzjährig 12 –

24 Uhr. Moderate Preise.

Rustikales in der Freiluft-

Wirtschaft, kreative Land-

küche in der Gutsschän-

ke.

Riesling-Gemütlichkeit:

Auf Schloss Johannisberg

© Rolf W. Wegst



nicht mehr nachvollziehbar. Immerhin: Sie lieben dem Anwesen den Namen, 1218 ist ein *Vollradus in Winkela* aktenkundig. Das heutige Aussehen der weit ausgreifenden Anlage ist in barocken Zeiten entstanden. *Georg Phillip* und Sohn *Johann Erwein* machten ab 1684 aus Vollrads ein Schloss mit Herrenhaus, Wirtschaftsgebäuden und Schlossgarten; damals erhielt auch der wehrhafte Wohnturm seine geschweifte Haube.

Schloss für Genießer: Johannisberg

Es ist vielleicht der schönste Ort, um das Gesamtkunstwerk Rheingau zu genießen – in jedem Fall aber der, wo sich Augenschmaus und Gaumenkitzel perfekt verbinden. Der große, dreiflügelige Bau ist die perfekte Inszenierung von Historie, Architektur und stilvollendetem Genuss, gepaart mit jener atmosphärischen Leichtigkeit, die stets über dieser uralten Kulturlandschaft schwebt. Das passt auch zur Ursprungslegende des Johannisberg. Demnach soll *Karl der Große* von seiner Pfalz in Ingelheim beobachtet haben, dass auf jenem Buckel gegenüber der Schnee als erstes schmolz – und ließ ihn als Weinlage ausbauen.

Nach der napoleonischen Zeit etablierte sich Fürst *Metternich* als Hausherr – wobei unter seinem Blick eher demokratische Ideen dahinschmolzen. Es sei aber gesagt, dass er sich sowohl intensiv um den Weinbau (Johannisberg gilt als älteste **Riesling-Domäne** weltweit) kümmerte als auch den Hauptbau klassizis-

tisch umgestalten ließ. In jene Zeit fällt zudem der Beginn des Rheintourismus'. Schon damals wussten die Besucher auf der Schlossterrasse Wein und Aussicht zu goutieren.

Einiges hat sich seither verändert beim Blick umher. Doch ausufernde Städte, Verkehr und Industrie haben der Grundkonstellation nicht allzu viel anhaben können: Diesseits des Rhein die sanften Hänge, überragt von den waldigen Kuppen des Rheingau-Taunus; jenseits die markante Abbruchkante, hinter der Rheinhessen mit seinen ebenfalls namhaften Weinlagen dahinhügelte. Markante Fixpunkte gegenüber sind der Bismarckturm oberhalb von Gau-Algesheim und der ferne Donnersberg am Horizont.

Wo die Heilige Hildegard nie war

Um es vorwegzunehmen: Wer glaubt, hier oben auf den originalen Spuren der *Hildegard von Bingen* zu wandeln, irrt. Jenes Kloster, das sie 1165 als Tochterkloster ihres Stammklosters Rupertsberg gründete, lag 750 m unterhalb der heutigen Abtei am Ortsrand von Eibingen. Es wurde bei der Säkularisation 1803 aufgehoben. Die mächtige Anlage oberhalb der Rüdeshheimer Weinberge entstand ab 1900. Den im neoromanischen Stil errichteten Bau stiftete Fürst *Karl zu Löwenstein-Wertheim-Rosenberg*, besiedelt wurde er von Benediktinerinnen aus der Abtei St. Gabriel. Doch das tut der Geschichte um die bedeutende Mystikerin keinen Abbruch, und schon gar nicht der Aussicht. Diese reicht vom Soonwald im Westen auf der anderen Rheinseite über Bingen und Nahemündung teils weit nach Rheinhessen hinein bis zum Donnersberg. Schräg links hinüber, oberhalb der Agglomerate von Gau-Algesheim und Ingelheim, sticht ein wuchtiger weißer Turm aus dem Wald: der Bismarckturm.



Kloster Marienthal ↗ Tour 21.



Niederwalddenkmal ↗ Tour 1.



Klosterladen & Besucherinfo,

Klosterweg, Rüdeshheim.

© 06722/499-271.

www.abtei-st-hildegard.de

Büro Mo – Fr 9 – 11,

14.30 – 16.30 Uhr. Übernachtungen möglich.

Hildegard, die Mystikerin: Figur vor der Abtei

© Annette Sievers



TOUR 6

Hattersheim → Baha'i-
Tempel → Eppstein →
Niedernhausen

Schweizer Gefühle im Nassauer Land

Die Tour ist ein Vorschlag für einen etwas anspruchsvolleren sommerlichen Ausflug. Sie offenbart unvergessliche Passagen auf verschwiegenen Naturwegen, gepaart mit großartigen Aussichten. Das wird Kenner nicht verwundern, kreuzt die Route doch einen Landstrich, der den beziehungsreichen Namen Nassauische Schweiz trägt.

Der Ausflug startet ausgesprochen gemütlich und führt am Schwarzbach entlang bis Kriffel, wo man in die weiten Plantagen des »Obstdorfes«



der Rhein-Main-Region abbiegt. Im Hofheimer Stadtteil **Marxheim** kommen die ersten Höhenmeter auf den Tacho – und das lohnt: Wer sich auf dem sanft gewölbten Rücken oberhalb mal umdreht, bekommt geradezu einen Balkonblick auf Frankfurt und das Umland. An der **Speedway-Bahn Diedenbergen** vorbei (die fahren da auf Bundesliga-Ebene im Kreis herum) führt der Weg nun in den Wald. Und wenig später an einem weiteren Unikum der Region vorbei: dem **Baha'i-Tempel**. Keine Zeit für Religion? Dann müsste man ja auch den **Domherrnwald** bestreiten, was aber unter bikerischen Gesichtspunkten fast ein Sakrileg ist angesichts der herrlichen Wege dort. Das nun schon recht kräftige Auf und Ab treibt den Biker am Kreisaltenpflegeheim bei Eppstein vorbei zum **Neufville-Turm**. Ebenfalls ein hübscher Aussichtspunkt, und ein nettes kleines Ausflugslokal (allerdings mit recht eingeschränkten Öffnungszeiten). Macht aber nichts, denn die Tour ist ja nicht allzu lang, und außer-

Streckenlänge:

36,85 km

Höhenmeter:

963 hm

Steigung:

Ø 5 %, max. 18 %

Fahrzeit:

2:40 Std

Ausgangshöhe:

98 m

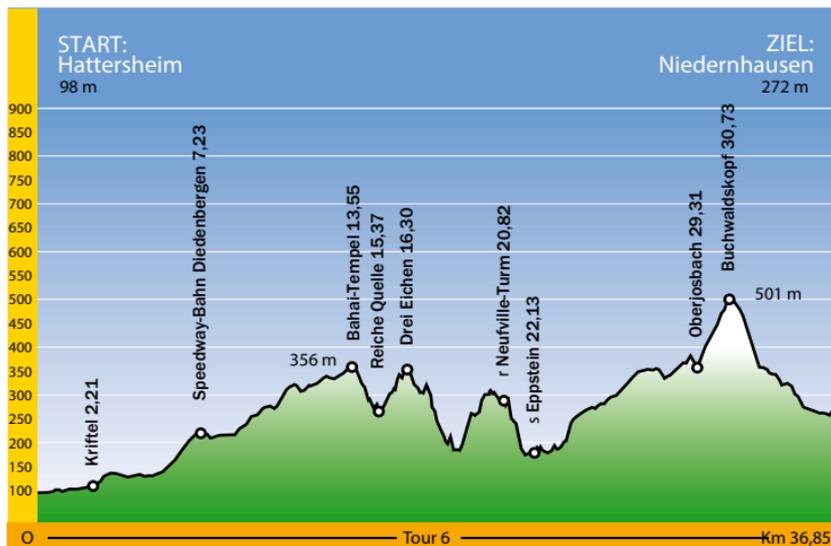
Fahrtechnik:

Belag:

Asphalt 25 %

Schotter 41 %

Naturweg 34 %





Ristorante Firenze

Idsteiner Straße 98, Niedernhausen.
© 06127/8622. www.firenze-niedernhausen.de.
Mo – Sa 11.30 – 14.30
und 17 – 23.30, So
11.30 – 22.30 Uhr.

dem wartet unten in **Eppstein** außer der sehenswerten Burg auch einiges an Lokalen. Der Weg bis zum höchsten Punkt der Tour, dem **Buchwaldskopf**, vollzieht sich in zwei Schwüngen, dazwischen liegt eine luftige Partie auf dem Berg Rücken zwischen Dattenbach- und Daisbachtal. Die saftige Abfahrt zum Zielort hinab wirkt fast wie ein Versprechen auf mehr – und bei der zugrunde liegenden FR-Tour aus dem Jahr 2001 ging es ja auch noch weiter.

Tourtelegramm

Bhf Hattersheim → **Kriftel** → **Marxheim** → **Speedway-Bahn Diedenbergen** → **Langenhain** → **Baha'i-Tempel** → **Domherrnwald** → **Reiche Quelle** → **Naturdenkmal Drei Eichen** → **Kreisaltenpflegeheim** → **Neufville-Turm** → **Eppstein (Bhf)** → **Oberjosbach** → **Buchwaldskopf** → **Bhf Niedernhausen**

Der Weg durch das Ortschaften-Konglomerat des Vordertaunus ist eine Sache für GPS oder Roadbook: Es gibt zwar haufenweise Schilder, aber keine durchgehende Markierung. Erst bei Diedenbergen taucht mit einem **Blauen Vogel** mal ein Wegzeichen auf, und ein paar Meter bis Langenhain geht es auf einem Radweg voran. Durch den Domherrnwald zackt die Route ziemlich, nur sporadisch mit wechselnden Wandermarken versehen. Einheitlicher wird es erst oberhalb von Eppstein mit dem **Blauen Punkt**. Der Weg bis auf den Buchwaldskopf ist sogar fast durchgehend vom **Roten Balken** geprägt, hinunter nach Niedernhausen begleiten den Biker stückweise das **Rote Reh**, später auch mal der **R8**.

Streckencharakter

Bis hinter Langenhain gibt sich die Tour ausgesprochen zahm: Die Steigungen sind eher sanft

Empfohlene Jahreszeit

Im Grunde eine Sommertour, denn es gibt einige Feuchtgründe, die überhaupt keine Freude machen, wenn dort das Wasser quillt.

und viele Wege gut bis bestens befestigt. Anders erst im Domherrnwald: Dem wilden Wurzelweg hinab folgt ein heftiger Uphill, teils tückisch mit Holz durchsetzt. Auch der nächste Stich hinunter Richtung Lorsbachtal hat es mit einem Abschnitt auf einer Geröllpiste mehr als in sich – beim ersten Mal sollte man sich das vielleicht sogar schiebenderweise anschauen! Das Auf und Ab bis Eppstein ist geprägt von hübschen Naturwegen, vor allem das Stück hinunter erfordert mit engsten Kurven viel Steuerkunst. Um so flotter rollt man dann, von zwei steilen Stücken abgesehen, auf den breiten Pisten bis zum Buchberg. Die Abfahrt allerdings verspricht noch einmal reichlich Bike-Spaß.



Enge Kurven am steilen Hang: Die wollen präzise gesteuert sein

© pmv, Foto: Dimitrios Gavrides

Extratipps zur Route

Wer wie ursprünglich die FR-Tour 23 fahren will, findet den zweiten Abschnitt hier im Buch als Teil von pmv-Tour 10. Den Anschluss dahin stellt pmv-Tour 7 her. Mit der kann man die Route aber auch ohnedies schön kombinieren.

An-Abfahrt

Bahn/Bus: hin S1 bis Bhf Hattersheim, zurück S2 sowie RE und RB ab Bhf Niedernhausen.

Auto: A66, Ausfahrt 12, auf Hofheimer Straße nach Hattersheim, dann links in Mainzer Landstraße, nach 300 m rechts auf Hessendamm; an erster Kreuzung rechts (Frankfurter Straße) und sofort links auf Hauptstraße bis Bhf.



Die pmv-Tour basiert auf dem ersten Teil der FR-Mountainbiketour 23. Für das Buch wurde die Route leicht verändert, damit sich Start- und Zielort dieser Streckentour gut ins RMV-Netz (S-Bahnlinie Wiesbaden – Hattersheim – Frankfurt) einbinden lassen.



Schauen & Verschnaufen

Baha'i-Tempel

28 m hoch, 570 raufenförmige Öffnungen und eine Konstruktion, die ohne Mauern nur mit Säulen und Glas auskommt: Dieses **Haus der Andacht** mit seinen neun Eingängen

Offen nach allen Seiten: Das 1964 eingeweihte Haus der Andacht zeigt sich mit der Natur verbunden

© Der Nationale Geistige Rat der Baha'i in Deutschland



*Das **Haus der Andacht** ist täglich geöffnet – im Sommer von 9 Uhr bis Sonnenuntergang, sonst 9 – 18 Uhr. www.bahai-temmel.de*



***Niedernhausen**
➤ Tour 7.*

(die Neun hat eine besondere Bedeutung für die Baha'i) ist das bislang einzige seiner Art in Europa und für die etwa 6000 in Deutschland lebenden Anhänger das nationale Zentrum. Die Glaubensrichtung ist die jüngste der sogenannten Hochreligionen der Welt. Ihre Anfänge gehen auf das Jahr 1844 und den Stifter **Bahá'u'lláh** zurück, der lehrte, dass der eine Gott – in Fortführung der von früheren Propheten wie Krishna, Christus oder Mohammed verkündeten Lehren – die Menschen in eine friedliche Zukunft führt.

Nassauische Schweiz

Schweizen gibt es 67 in Deutschland, weltweit mindestens 191. Das hat die Marketing-Organisation des Alpenlandes ermittelt. In der Rhein-Main-Region bekannt ist außer der Nassauischen auch die *Flörsheimer Schweiz*. Als *Hessische Schweiz* präsentiert sich ein dünn besiedeltes Gebiet im Werratal oberhalb von Eschwege. Wie bei Flörsheim zu sehen ist: Hohe Berge braucht es für den klangvollen Beinamen nicht. Den Romantikern reicht da schon eine besonders schöne Landschaft mit Aussicht. Das trifft auf das nassauische Exemplar besonders

zu. Der Blick schweift über **Eppstein** mit Burg, Bahnhof und Stanniolfabrik. Das Städtchen mit 13.000 Einwohnern liegt am Zusammenfluss mehrerer kleiner Bäche: Daisbach, Dattenbach, Fischbach, Wellbach, Heilbach und Schwarzbach haben sich tief in den Schiefer gegraben, das Gestein heißt sogar *Eppsteiner Schiefer*. Diese Täler verleihen dem Flecken jene Anmutung, die den Flachländer an »Schweiz« denken lässt.

Neufville-Turm

Wer auf den kleinen Turm hinauf steigt, dem eröffnet sich eine recht überraschende Sicht: Über Burg Eppstein hinweg zielt eine Blickachse auf die Burgen oberhalb von Königstein und Falkenstein und den Feldberg. Zufall? Wohl kaum. Ob die Linie mit den Burgen schon bei deren ersten Vorläufern (es gibt Datierungsversuche, die bis ins 10. Jahrhundert zurück reichen) so angelegt war, lässt sich nicht mehr klären. Zumindest beim Neufville-Turm aber wird man von Absicht ausgehen können.

Baron *Alfred von Neufville* (1856 – 1900) war ein Frankfurter Privatbankier. Er ließ Ende des 19. Jahrhunderts den Turm und Haus Anna, benannt nach seiner Frau, bauen sowie einen **Bergpark** anlegen. Wer der Architekt des kräftig historisierenden Ensembles war, haben die Heimatforscher trotz langer Recherchen noch nicht herausgefunden. Beim Verkauf des Anwesens 1933 sicherte sich die Stadt den Turm und ein Drittel des Bergparks.

Burg Eppstein

1122 wird die Eppsteiner Burg erstmals schriftlich erwähnt, erste Bauten dürften aber aus dem 10. Jahrhundert stammen. Als **Reichsburg** diente sie der Grenzsicherung.



Noch mehr Touren
von Alexander

Kraft gibt es in 22 *MTB-Touren Taunus Vogelsberg*. pmv, ISBN 978-3-89859-322-9, 18 €.



Neufville-Turm,

Theodor-Fliedner-

Weg 7, Eppstein.

© 06198/594364.

www.neufville-turm.de.

April – Sep Sa 13 – 18

Uhr; sonst auch bei schönem Wetter. Hübsches

Aufzugslokal mit Getränken

und Imbiss-Karte.

M **Stadt- und Burg-**
museum, 65817

Eppstein. ©06198/
3050, www.eppstein.de.

Burg: April – Okt Di – So
10 – 17 Uhr, Nov – März
Di – So 11 – 15 Uhr.

Museum: April – Okt Sa
14 – 17, So, Fei 11 – 17,
Mi 16 – 18 Uhr, Nov –
März So, Fei 12 – 15 Uhr.
Preise: 2 € für Burg und
Museum; Kinder 0,50 €;
Führungen für 30 € plus
Eintritt.

Burg-Café, Burg-
straße 36, Epp-

stein. ©06198/1472.
Mo – Sa 6.30 – 13, Mo –
Fr auch 14.30 – 18, So
14 – 18 Uhr.

Sie ist ursprünglich eine romanische Rechteckanlage und wurde in der Gotik und im Barock erweitert. Heute ist sie nur noch eine **Ruine** – was mit den leicht skurrilen Besitzverhältnissen zu tun hat.

1433 teilte sich die Familie, auf der Burg blieben die *Eppstein-Münzenberger*. Die ließen es sich gut gehen, zu gut, denn schon 1492 waren sie derart in Finanznöten, dass sie die Hälfte der Burg an die hessischen Landgrafen verhöckerten. Die richteten das Anwesen schlossartig her – genau jener Teil ist indes verschwunden. Er verfiel im ausgehenden 18. Jahrhundert und wurde ab 1823 als Steinbruch genutzt. Durch glückliche Umstände und einen österreichischen Freiherren, der sich fälschlich für einen Nachfahren der Eppsteiner hielt, blieb immerhin einiges vom Rest erhalten; das wurde 1929 der Stadt geschenkt. Sie und der Burgverein bemühen sich, die Anlage um den 24 m hohen **Bergfried** (früher sogar 33 m) in Schuss zu halten.

*Früher Reichsburg, heute
Ruine: Burg Eppstein*

© pmv, Foto: Michael Schnelle



Platte machen im Rheingau

Clevere Biker sehen am Höhenprofil sofort: Hier geht's mehr bergab als bergauf. Eine Tour also wie bestellt für einen entspannten Sommerausflug. Dazu passen die Zwischenziele: Mit Jagdschloss Platte, Eiserner Hand, Schläferskopf, Schlangenbad, der »Rausch« (urigste Gaststätte im Rheingau) und Eltville ist eine Einkehr nach der anderen möglich.

Das heißt aber nicht, dass man da überall die Karte rauf und runter ordern *muss*. Vielmehr kann sich der Biker sorglos durch das Wiesbade-

TOUR 7

Niedernhausen →
Rheinhöhenweg →
Eiserne Hand →
Eltville



ner Hinterland treiben und die Beine baumeln lassen, wenn es ihn überkommt. Die paar Berge dazwischen. steckt man locker weg. Weshalb, merkt man gleich im Theißtal: Der Tacho weist nur wenige Steigungsprozente aus, und so geht es bis auf ein 700 m langes Stück an der **Hohen Wurzel** weiter. Bei so viel Muße im Sattel darf man die Aufmerksamkeit gerne auf die Umgebung richten. Da gibt es reichlich zu schauen. Allerliebste etwa der Weg das **Theißtal** hinauf. Auch die »Platte« mit dem alten Herrschaftsbau lädt eher zum ausgedehnten Stopp ein, als dass man das Gefühl hätte: Nur schnell weiter. Einmal oben auf dem Hauptkamm des Rheingau-Taunus, verlässt die Route die lichtdurchfluteten Wälder auch nicht so schnell. Sie umspielt die 500er-Marke und gibt Blicke bis zum Westerwald frei. Erst bei Schlangenbad stürzt sich der Kurs wieder hinab. Der Kurort mag (vielleicht) nicht der Flecken sein, wo Biker ihr finales Glück finden. Zum lockeren Pedalieren mit Sightseeing

Streckenlänge:

36,08 km

Höhenmeter:

862 hm

Steigung:

Ø 6 %, max. 18 %

Fahrzeit:

2:40 Std

Ausgangshöhe:

272 m

Fahrtechnik:

Asphalt 26 %

Schotter 43 %

Naturweg 31 %



eignet er sich aber allemal. Wer dann den Anstieg zur **Grünen Bank** geschafft hat, kann sich auf die lange Sause hinab an den Rhein freuen. Erst viel Wald, dann das anmutige Sülzbachtal – und zum Abschluss, das großartige Flusspanorama vor Augen, die Jagd die Weinberge hinunter nach **Eltville**.

Tourtelegramm

Bhf Niedernhausen → Theiſtal → Achteck → Trompeterstraße → Jagdschloss Platte → Rheinhöhenweg → Herzogshütte → Eiserne Hand → Schläferskopf → Parkplatz Hohe Wurzel → Alfred-Schücheneiche → Schlangenbad → Grüne Bank → Gaststätte Rausch → Bhf Eltville

Auf den ersten Metern wechseln mehrere lokale Wegemarkierungen, im Theiſtal selbst finden sich keine Wegmarken. Ein Fall also für exaktes Roadbook oder GPS. Vom Achteck über die Platte bis zur Eisernen Hand beschreibt die Route einige Zacken durch den Wald, die sind zum Teil mit **Schwarzem Punkt** und **Blau-schwarzem XT** leicht zu finden. Kein Problem auch der Schläferskopf, der auf einer kleinen Asphaltstraße bald erreicht ist. Danach spielen erst wieder das **XT**, dann ein dickes **R** die Wegbereiter. Hinter Schlangenbad sind mit **Schwarzem Hirschkäfer**, einem **Schwarzen Punkt** sowie bergab mit **Rotem Dreieck**, **Rotem Pilz** und **Rotem Punkt** klare Verhältnisse geschaffen.

Streckencharakter

Nach ein paar ersten kräftigen Metern bergauf durch den Niedernhausener Stadtteil Königshofen pendelt sich der Kurs auf dem Hauptweg im Theiſtal mit einer gemächlichen Steigung ein. All das passiert auf gut befestigtem Untergrund. Erst

Empfohlene Jahreszeit

Eine Tour für fast alle Jahreszeiten. Die wenigen schwierigeren Passagen sind kurz, man kann zur Not auch schieben.



Mhh, lecker! Aber denken Sie an die anschließende Abfahrt

© Waldgaststätte Rausch GmbH



**Waldgaststätte
Rausch, Wiesweg**

93, Eltville. ©06123/
9994390. www.waldgaststaette-rausch.de. Sa, So
11 – 24 Uhr, Di – Fr April –
Sep 15 – 24, Okt – März
17 – 24 Uhr.



Waldgeist zur Eisernen Hand,

Eiserne Hand 1, Taunus-
stein. ©06128/488911.
www.waldgeist-xxl.de. Täglich
11 – 24 Uhr.



Die pmv-Tour
basiert auf FR-
Mountainbiketour 3,
wurde aber mit ein paar
Variationen versehen.

oben am Hauptkamm kommen hübsche Abschnitte auf Naturwegen hinzu. Die wechseln in der Folge mit gut geschotterten Pisten. Selbst der einzig steile Zacken an der Hohen Wurzel ist vergleichsweise gut zu fahren. Die fast durchgehend gut befestigte Strecke nach Schlangenbad hinab lädt zum Temporitt ein. Den Pfad am Ende wird man aber mit angezogener Bremse angehen. Das gilt selbstverständlich auch für den Kurort; dort sind im Park wenige Schiebemeter dabei. Der letzte Anstieg macht kräftig Höhe, ist aber mit festem Geläuf versehen. Erst oben kann sich der Biker wieder auf Waldwege freuen. Das muntere Wechselspiel setzt sich auch auf der Abfahrt fort; nur kurz vor der Rausch gilt es, ein technischeres Stück zu bewältigen.

Extratipps zur Route

Die Strecke lässt sich schön mit den Touren 2, 3, 5, 6, 10 und 16 kombinieren. Mit einem kleinen Extrastück lässt sich sogar eine mächtige Rundtour konzipieren: Dazu in Wiesbaden einfach vom Schlosspark via Biebricher Straße und Biebricher Allee immer geradeaus bis zum Hbf (2,8 km).

An-/Abfahrt

Bahn/Bus: RE, RB und S2 bis Bhf Niedernhausen; zurück mit RE und RB ab Bhf Eltville.

Auto: A3, Ausfahrt 46, dann L3028 hinab nach Niedernhausen, im Ort zweite Kreuzung Austraße links hinauf zum Bhf.

Schauen & Verschnafen

Niedernhausen

Was für eine seltsame Gemeinde! So etwas ist dem Autor in vielen Jahren des Erkundens und

Recherchierens, des Stöberns in Heimatgeschichte(n) und auf der Suche nach »der Story« noch nicht untergekommen. Also, nicht dass wir uns missverstehen, liebe Niedernhausener: Ihr selbst seid als Personen nicht seltsam. Aber euer Städtchen. Als Symbol habt ihr euch eine Brücke ausgesucht, ein Riesending, die Autobahnbrücke übers Theißtal, erbaut zwischen 1937 und 1939. Aber eben auch ein Symbol fürs Weggehen. In eurem kurzen Stadtporträt heißt es schon im zweiten Satz: »Von keiner Stelle der Gemeinde ist es weiter als 5 Minuten zur freien Landschaft und zum Wald.« Aber das Beeindruckendste ist: Wer die Liste mit den Namen von Persönlichkeiten liest, die aus dem Sechs-Dörfer-Ort stammen oder dort lebten, der denkt: Donnerwetter, da muss der Bär steppen! Der berühmte Showmaster *Wim Thoelke*, der kaum weniger bekannte Schauspieler *Peter Weck*, die Sängerin *Helen Schneider*, HR-Moderatorin *Susanne Fröhlich*, Boxpromoter *Ebby Thust*, Fußballer *Jens Keller*, Fernsehmoderator *Gert Scobel*, Rad-sportler *Jens Zemke* oder Musical-Star *Uwe Kröger*. Seltsam nur: Mit Niedernhausen bringt die niemand in Verbindung. Man hört nämlich nirgends: »Der große Niedernhausener Was-auch-immer.« Vielleicht weil sie über die große Brücke oder die 5-Minuten-Wege das Weite gesucht haben?

 **Ristorante Firenze**, Idsteiner Straße 98, Niedernhausen.
 ☎06127/8622. www.firenze-niedernhausen.de
 Mo – Sa 11.30 – 14.30
 und 17 – 23.30, So
 11.30 – 22.30 Uhr.

Eine perfekte Tour für Parforce-Ritte: Auf dem Weg durch den Hinter-taunus gibt es mehr Downhill-Meter als Berg-fahrten

© Tobias Hayn





Jagdschloss Platte ↗ Tour 3.



Eltville ↗ Tour 2.



Waldrestaurant Schläferskopf,

Schläferskopf 1, 65199
Wiesbaden, ☎0611/
97599634, www.schlaeferskopf-gold.de, Mi – Mo
10 – 20 Uhr.

Sei's drum. Einen echten Aufschwung erlebte der Ort in den 1870er Jahren: Die Bahn machte es möglich. Erst kam die Verbindung Rhein-Main – Limburg, dann der Abzweig nach Wiesbaden. Und schon war Niedernhausen **Bahnknotenpunkt!** Ist es heute auch noch, aber da knotet man beim zugigen Warten auf dem Bahnsteig nur Fäden zusammen. Durch die gute Erreichbarkeit stieg Niedernhausen in der Folge zum Luftkurort auf; Kurhaus war die alte Pulvermühle im Theißtal. Ach ja, die **Autobahnbrücke übers Theißtal**. Ein für die 1930er Jahre wahrhaft mächtiges Bauwerk, 46 m hoch, 507 lang und in 16 Bögen aufgemauert. 700 Arbeiter schafften für des Führers Ruhm. Und dann hat es nicht mal geklappt, trotz »Führer-Schule« der HJler im Ort, das Ding vor den anrückenden Amis zu sprengen. Heute steht die Trasse unter **Denkmalschutz** – und hat zwei Nachbarn bekommen: Eine Brücke, weil die alte bei der Erweiterung auf sechs Spuren in den 70er Jahren nicht verbreitert werden konnte, und im Jahr 2000 die andere für die ICE-Trasse nach Köln.

Und dann ist da noch die Sache mit dem **Rhein-Main-Theater**: Das Musical-Haus für 1566 Zuschauer wurde zwischen 1993 und 1995 eigens für die deutschsprachige Erstaufführung von *Andrew Lloyd Webbers* »Sunset Boulevard« erbaut. Hielt man damals auf Anhieb im Rhein-Main-Gebiet für eine ausgemachte Schnapsidee. Die Träller-Halle bekam aber gleich dazu noch einen eigenen Bahnhofpunkt. Der wurde 1998 nach zwei Jahren stillgelegt. Und das Theater war auch pleite.

Aber eines seid versichert, ihr Niedernhausener: Zum Biken sind wir noch immer gern zu euch gekommen! Auch wenn wir in 3 Minuten wieder draußen waren.

Biken beim Bischof

Die Anreise bis Limburg mag ein bisschen weiter sein. Doch wer die Runde im Lahntal absolviert hat, wird zustimmen: Das lohnt sich. Zum einen hat man mit dem Bischofssitz und Runkel zwei erstklassige Ausflugsadressen. Begeistert für Biker aber ist, was die Steilhänge des Lahntals an grandiosen Wegen bieten.

Der Ausflug ins Land nördlich von Limburg hat zwei Gesichter: Die erste Hälfte ist eine Art Einrollen, mit dem sich sogar Radeltouristen anfreunden können. Die Stunde der MTB-Fans schlägt erst in der zweiten Hälfte. Einen Vorgesmack liefert das **Tiefenbachtal**. Richtig los aber geht es an der Lahn hinter **Villmar**. Wobei man zu diesen Pfaden am Steilhang ganz deutlich sagen muss: Das ist kein Revier für Einsteiger! Da muss man richtig sicher sein – auch schwindelfrei – und dazu gilt es, jederzeit das Bike unter Kontrolle zu haben, da dort auch Wanderer unterwegs sind. Neben diesem bikerischen Spitzenerlebnis dominieren ein sakraler und ein dynastischer Ton die Runde: Der **Limburger Dom** gehört zu den markantesten Bauwerken im Lahntal, ebenfalls sehr beeindruckend ist die mächtige Kirche von **Dietkirchen**, und schließlich die Ruine vom Kloster auf dem **Beselicher Kopf**. We-

TOUR 8

Limburg → Tiefenbachtal → Burg Runkel → Limburg

Streckenlänge:

47,54 km

Höhenmeter:

773 hm

Steigung:

Ø 4 %, max. 23 %

Fahrzeit:

3 Std

Ausgangshöhe:

128 m

Fahrtechnik:

Belag:

Asphalt 48 %

Schotter 10 %

Naturweg 42 %



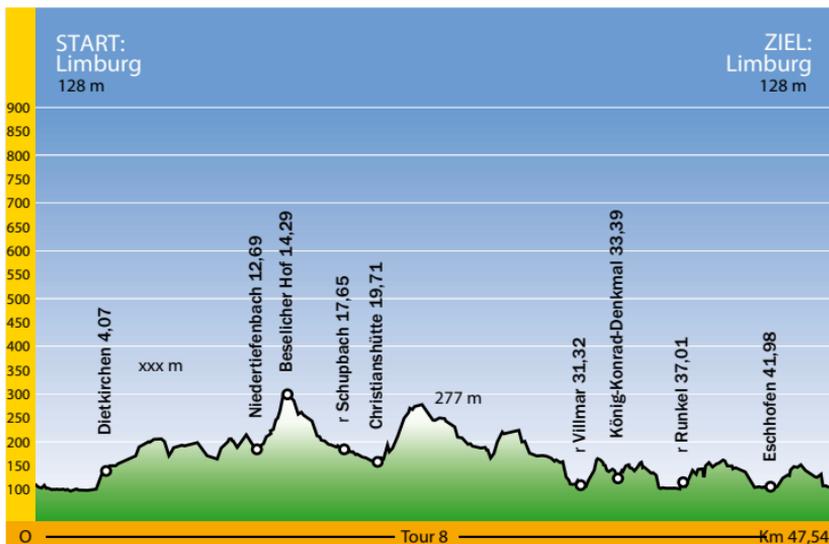


Obermühle, Am
Huttig 3, Limburg.

© 06431/27927.

www.obermuehle-lim-
burg.de. Täglich 11 – 24
Uhr.

nig später gibt es eine erste Möglichkeit zur Zwischenrast (in **Schupbach**), doch das dürfte nur die Wenigsten interessieren, da das Terrain bis dahin ausgesprochen einfach war. Ein paar mehr Höhenmeter versprechen der Wald oberhalb von **Christianshütte** und der Buckel in der Villmarer Lahnschleife. Der Ort ist ob seiner seltenen Marmorvorkommen bemerkenswert – und auf einer Marmorbrücke quert man auch nicht alle Tage die Flüsse. Zwei Stationen seien auf dem Weg bis **Runkel** mit seiner großartigen Burg noch hervorgehoben: das Denkmal für Kaiser *Konrad I.* und das entzückende Naturrefugium am Ansbach. Der Stopp in Runkel mit Burg und einigen netten Lokalen ist eigentlich Pflicht, zumal der Rest der Tour ein sehr schönes Stück Weg am Lahnhang bereithält. In **Limburg** führt die Tour unterhalb vom Dom am Fluss entlang. Dort, aber auch oben in der Altstadt, finden sich mannigfach hübsche Plätzchen, um sich für einen Schlusstrunk stilvoll niederzulassen.



Tourtelegramm

Bhf Limburg → **Lahnuferweg** → **Dietkirchen** → **Cas-seler Hof** → **Niedertiefenbach** → **Beselich** → **Schupbach** → **Christianshütte** → **Hauptwald** → **Tie-fenbachtal** → **Villmar** → **König-Konrad-Denkmal** → **Runkel** → **Burg Runkel** → **Eschhofen** → **Bhf Lim-burg**

Auf dem Weg übers Ackerland bis Niedertiefenbach trifft der Biker auf gar keine Wanderzeichen. Erst ab da kann er sich für 6 km bis Christianshütte an den **Weißer Doppelbalken** halten. Für die Passage hinüber zum Lahntal ist man erneut auf GPS oder exaktes Roadbook angewiesen. Bei Villmar trifft man auf das **L** vom Lahnhöhenweg, der einen die meisten Meter bis Limburg begleitet.

Streckencharakter

Die knapp 15 km bis zum Beselicher Kopf sind moderates Einradeln. Lediglich ein paar kurze Stiche auf Naturwegen unterbrechen das Biken über asphaltierte und geschotterte Feldwege. Nach ein paar Metern vor und hinter dem alten Kloster rollt man gemütlich bis Christianshütte hinab. Der Anstieg danach ist zwar merklich steiler, aber auf fast durchgehend festem Untergrund gut wegzu-stecken. Der spannenden Abfahrt am Tiefenbach mit feinem Naturweg folgt noch mal eine Beton-piste über die Felder. Rund um Villmar darf sich der Biker jedoch auf wunderbare Naturwege freuen. Die sind, wie oben schon gesagt, abschnitts-weise nur für Schwindelfreie (siehe auch Extra-tipsps zur Route).

Von kurzen, knackig steilen Rampen abgesehen, wird die Tour ab da an unter konditionellen Aspekten leicht. Mehr als 50 m Höhendifferenz sind am Lahnhang nicht zu machen.

Empfohlene Jahreszeit

Ganz entschieden nur eine Tour für trockene Monate. Zum einen sind sonst die Naturwege im Hinterland morastig, zum anderen sind glitschige Passagen am Steilhang alles andere als lustig.

i Die pmv-Tour
basiert auf FR-
Mountainbiketour 70.

Extratipps zur Route

Wer die wirklich schwierigen Passagen über der Lahn umgehen will, findet unten im Tal stets die Landstraße – oder auf der anderen Flussseite den Lahntalradweg respektive den R7.

An-/Abfahrt

Bahn/Bus: RE und RB bis Bhf Limburg (Frankfurt – Limburg).

Auto: A3, Ausfahrt 42, auf B8 in den Ort bis Bhf, Parkhaus am Bhf.

Schauen & Verschnaufen

Dietkirchen

Irgendwie kommt man sich vor wie in einer Wiederholung: Gerade den Dom hinter sich gelassen, schon dräut das nächste gewaltige Kirchenbauwerk. In der Tat: Bis ins frühe Mittelalter war die **Lubentius-Basilika** das erheblich bedeutendere Gotteshaus im Lahngau. Wie

in Limburg liegt auch hier die Kirche auf einem Felsen hoch über der Lahn. Bei so viel Dominanz ist's nur gerecht, dass der Ort 841 erstmals erwähnt wird als *in ecclesia dietkircha*, nachdem dort vom 6. bis 7. Jahrhundert missioniert wurde. Der romanische Bau kommt schwer und massig daher; so steinern wie hier in Dietkirchen hat übrigens auch zwischenzeitlich (1872 – 1972) mal der Limburger Dom ausgesehen. Höchst bemerkenswert aber ist, dass sie in dem Limburger Stadtteil ihren Messwein selbst anbauen. Angefangen wurde damit 1998 (!), aber mit

Kurze Pause: Viel trinken, ist wichtig

© pmv, Foto: Dimitrios Gavrides



400 kg Trauben kann man schon ein paar Kelche füllen.

Beselich

Beselich ist eine sogenannte Verbandsgemeinde – einen Ort namens Beselich selbst gibt es nicht. Dafür Geschichten um einmalige **Marmorvorkommen** sowie den **Beselicher Kopf** samt der **Klosterruine**, wohin die Tour auch führt. Der dreischiffige Bau muss einst sehr imposant auf dem Hügel gestanden haben. Restauriert ist von dem einstigen Prämonstratenserinnen-Kloster (ein 1120 gegründeter Orden, inspiriert von den Zisterziensern) nur die Ruine der Basilika. Der Bau geht zurück auf das Jahr 1163 und den Trierer Erzbischof *Hillin von Fallemanien*. Den Namen muss man sich auf der Zunge zergehen lassen, hätten sie da schon Fußball gespielt, wäre *Bernd Hölzenbein* gewiss ihr Superstar gewesen (wobei das ungerecht ist und es 1974 ohne Frage ein Elfer war). 400 Jahre war der Flecken kultureller und religiöser Mittelpunkt der umliegenden Orte. 1760 erbaute der Franziskaner-Ordensbruder *Leonhard* eine Kapelle zu Ehren der Nothelfer. Die ist heute als **Wallfahrtskapelle Maria Hilf** Ziel von Pilgern.

Der zweite wichtige Aspekt in Beselich sind die Vorkommen an Marmor, Ton, Basalt und Eisenerz. Das schwarze Marmor aus Schupbach wurde weltweit verbaut – unter anderem auch in keinem geringeren Gebäude als dem *Empire State Building*. Heute ist das Vorkommen bis auf den letzten Krümel abgebaut. Auf die zum Teil intensive industrielle Vergangenheit weist auch der Name der ersten Rastmöglichkeit, der **Dampfmühle**, hin. Dass in dem sanften Land mal so viel los war, kann man sich heute kaum noch vorstellen.



Hotel und Restaurant Zur Damp-

mühle, Obertiefenbacher
Straße 22, Beselich-
Schupbach. © 06484/
9119-55. www.zurdampmuehle.de. Warme Küche
Mo – Sa 11 – 14 und 17 –
23 Uhr.

Nanu, hat der sich verirrt – oder ist das ein ganz naturnaher Genießer?

© HP Velotechnik, Paul Hollants



Villmar

So edel wie in Villmar werden Sie selten einen Fluss überqueren: Die **Brücke** ist **aus Marmor!** Davon hat die Gegend reichlich (12 Steinbrüche seit 1790 nachweisbar). Die 1894/95 erbaute Lahnquerung wurde jedenfalls genau 100 Jahre später als **technisches Denkmal** geschützt. Bemerkenswert am 1053 erstmals genannten Ort ist noch ein Denkmal, zu dem die Tour wenig später führt. König *Konrad* wacht seit 1894 bildschön hoch über der Lahn auf dem Bodensteiner Lay. Warum ausgerechnet die Villmarer ihn sich erkoren haben? Das ist unklar, denn eigentlich gehört der um 881 geborene Herzog von Franken (ab 906) und spätere König des Ostfrankenreichs (911 bis zum Tod 918) nach Weilburg. Viel weiß man über die Zeit von Konrad I. nicht – immerhin ist die Quellenlage etwas besser als jene des sogenannten Dunklen Zeitalters zuvor. Der alte Reichsverband begann sich aufzulösen; kleinere Territorialherren und die Ungarn setzten dem Königtum zu. Konrad, so weit soll der Geschichtsexkurs gehen, markiert den Übergang von den Karolingern zu den Ottonen. Seine Königswahl wurde jedenfalls gern von jenen Historikern, die sich nach Fixpunkten im Fluss der



Altstadt-Café,

Burgstraße 2, Run-
kel. ☎06482/949790.
[www.oberlahn.de/firmen/
altstadt.htm](http://www.oberlahn.de/firmen/altstadt.htm). Di – Fr 8 –
18, Sa, So 9 – 18 Uhr.

Zeit sehen, als Beginn einer deutschen Geschichte verortet.

Alles dunkel in Runkel

Als Hesse muss man sich vom Namen Runkel eigentlich magisch angezogen fühlen. Dieses Wort, das sich so schön maulfaul dahingrummeln lässt, hat schon fast etwas mystisches. Da muss man gar nicht an so bedeutende kulturelle Hervorbringungen wie das Lied von der »Runkelreuerobbmashin« (auf Amtsdeutsch: ein selbst fahrender Runkelrüben-Erntehelfer) denken. So gesehen mutet es fast tragisch an, dass die Herkunft des Stadtnamens ziemlich unklar ist. Er wird zwar mit großen Sagen und Sagengestalten in Verbindung gebracht, könnte aber auch ganz profan auf die natürlichen Gegebenheiten im Lahntal anspielen. Es gibt eine spanische und eine italienische Version, wie der Legende nach der Name zum Ort kam: Bei der iberischen kommt der Pyrenäen-Pass *Roncevalles* ins Spiel, wo der berühmte rasende Roland starb. Ein Fan von ihm, der in Runkel siedelte, soll die Bezeichnung zu dessen Ehren eingeführt haben. Bei der italienischen Variante spielt der auf ähnliche Weise importierte Name auf die Ronkalischen Felder an. Dagegen spricht historisch und etymologisch aber einiges. Wahrscheinlicher, so die Fachleute, ist: Mit dem Wort »Runken« wird etwas Grobes, Wuchtiges, Unförmiges verbunden (man erinnere sich an die Form der Runkelrübe). Das könnte ein Hinweis auf die mächtige Burg auf dem Felsen über der Lahn sein. Vielleicht kommt's aber auch vom keltischen *runkal*, was Bergfelsen bedeutet. Aber genau weiß man's nicht – eben alles dunkel in Runkel.

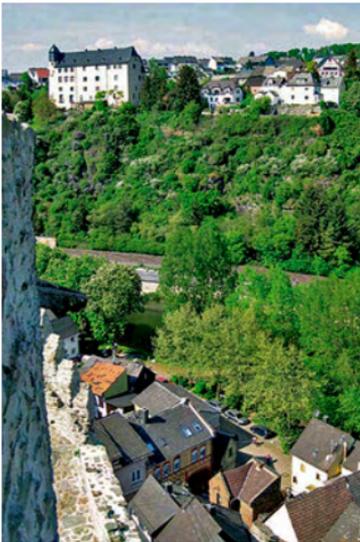
Wer dem auf dem Bergfried stehend nachfühlt, kann kaum anders, als gegenüber auf der ande-



*Für den Besuchergang erhält man ein Infoblatt mit 18 Stationen. Aufmerksamen Beobachtern dürfte bei der überaus empfehlenswerten Besichtigung etwas Ungewöhnliches auffallen: der **Kelterraum**. Bei Runkel wurde tatsächlich bis in die 30er Jahre des vergangenen Jahrhunderts Wein angebaut (dann schlug die Reblaus zu). Berühmt war der »Runkeler Rote«.*

ren Lahnseite das massige Gebäude zu erblicken. Das war auch mal eine richtige **Burg!** (Heute ist es in Privatbesitz – auch so kann »Schöner wohnen« aussehen.) Die Burgherren im 13. Jahrhundert dagegen, man ahnt es, waren sich nicht richtig zugetan. Zwar haben sie nicht morgens vor dem Frühstück erst mal die Kanone abgefeuert, um dem Gegenüber den Tag zu versauen, aber gestritten haben sie mächtig. Das kam so: Nachdem Runkel 1159 erstmals in einer Urkunde eher nebenbei auftaucht – ein *Siegfried von Runkel* trat als Zeuge auf – entwickelte sich das Geschlecht flott. Da saß es bereits auf der Burg, die möglicherweise auf Initiative von Hohenstaufenkaiser *Barbarossa* (1122 – 1190) entstand. Die Runkeler jedenfalls vermehrten sich, und 1250 kamen Siegfried V. und sein Vetter *Heinrich* sich derart ins Gehege, dass der Sigg den Heini aus der Burg warf. Nachdem auch verschiedene Schlichtungsversuche nichts halfen, baute Heinrich als Trutz **Burg Schadeck**. 1288

*Hockt schadensfroh
gegenüber:
Burg Schadeck*



wurden Herrschaft und Gebiet endgültig geteilt. Auf Schadeck lag allerdings irgendwie kein Segen (wie auch, bei dem Namen). Erst fuhren Heinrichs Nachfahren die Trierer Erzbischöfe mächtig in die Parade, dann übernahmen die Grafen *von Katzenelnbogen* das Zepter.

Die Runkeler aber konnten zunächst ihren Besitz vergrößern und begannen im späten 14. Jahrhundert, die zugige Burg als Schloss auszubauen – wer sich die Zeit für eine Besichtigung nimmt, versteht das wohl: Im verschachtelten Gemäuer der Burgruine herumzuturnen, ist zwar amüsant, aber darin leben – na ja. Nachdem die

Grafen es sich gemütlich gemacht hatten, dachten sie über weitere Annehmlichkeiten nach: Das Projekt **Lahnbrücke** sorgte zwar erneut für Streit mit den Bewohnern von Schadeck, doch 1448 stand der Steinbau. Hätten die Beteiligten gewusst, was man heute weiß, sie hätten wohl gemeinsam daran gewerkelt: Diese Lahnbrücke nämlich steht auch nach 550 Jahren noch im ursprünglichen Zustand! Sie trotzte allen Hochwassern, Eis- und Waffengängen. Das ist bemerkenswert, da im **Dreißigjährigen Krieg** die Kroaten Runkel samt Herrschaftssitz in Schutt und Asche legten. Der Ort hat sich jedoch recht gut erholt und im Schloss sitzen heute noch Prinz *Mettfried zu Wied* mit Familie (die Wieder kamen 1824 ins Haus).

Limburg

Hat noch jemand einen älteren 1000-Mark-Schein? Nein? Hätte ja sein können. Dann hätte er sich den **Limburger Dom** angucken können, ohne in die Bischofsstadt fahren zu müssen. Ja, das waren noch Zeiten, als auf den Geldscheinen quer durchs Land die bedeutendsten Bauwerke zu finden waren. So berühmt ist er also, der Dom, der so dominant über der Lahn thront. Gemeinsam übrigens mit **Burg Limburg** (manchmal auch Schloss genannt).

Deren Bau, vielmehr der ihrer Vorgänger, markiert die Anfänge der Stadt, die mit 33.000 Einwohnern heute als Mittelzentrum im westlichen Hessen gilt. 760 war das, und vermutlich war einer der wichtigen Aspekte für die Gründung, den Lahnübergang zu schützen. Zu Füßen der Burg entwickelte sich bald eine Ansiedlung, die 910 erstmals als *Lintpurc* urkundlich wird. Der Georgsdom gilt heute als eine der vollendetsten Schöpfungen der Spätromanik. Das konnten die



*Kleiner Exkurs zur **Lahnquerung**: Das war 760 gewiss eine Furt. Brücken kamen erst später – auch die besitzen Berühmtheit. Eine 1148 erwähnte Holzbrücke wurde 100 Jahre später von der Lahn weggespült. Bis zum Baubeginn der Steinbrücke dauerte es noch mal 100 Jahre. Über die verlief die Via Publica, eine zentrale Fernstraße von Brüssel nach Prag, später auch Poststraße. Die daran gelegenen Flussbrücken, und damit auch die in Frankfurt, Würzburg, Passau und Regensburg, zählen zu den ältesten Steinbrücken Mitteleuropas.*



Stadt- und Dombeführungen, Bahnhofplatz 2, Limburg.

©06431/6166. www.limburg.de. Ausgesprochen lohnend, beispielsweise kommt man da auch in die oberen Etagen des Doms.



Wied'scher Hof,

Obertorstraße 1,

Runkel. © 06482/335.

www.wiedscherhof-runkel.de.

Sommerzeit Di –

So ab 12 Uhr, Winterzeit

Di – Sa ab 17, So ab 12

Uhr.

*Quizfrage für Biker:
Warum einen Bischofssitz bauen, wenn man so einen Dom hat?*

Erbauer seinerzeit natürlich nicht ahnen. Aber Brücke und reiche Kaufleute taten ihr übriges, um die Stadt voranzubringen. Und hätte es nicht verheerende Brände wie den von 1289 gegeben, Limburg wäre wohl ein Wallfahrtsort nicht nur für Freunde des Sakralen geworden. Übrig geblieben ist beispielsweise das **Haus Römer 2-4-6** (da führt die Tour fast direkt vorbei). Es gilt als eines der ältesten Fachwerkhäuser und als das älteste freistehende Gebäude in Deutschland.

Im Zeitraffer sei nun noch auf drei weitere Besonderheiten Limburgs hingewiesen. 1827 wurde die Stadt **Bischofssitz**, 1862 ein wichtiger **Eisenbahn-Knotenpunkt**. Kurioserweise kann sich der Ort heute rühmen, den einzigen ICE-Bahnhof in Deutschland zu haben, an dem nur die weiß-roten Renner halten. Und schließlich der **Freistaat Flaschenhals** (→ Tour 21): Für den war Limburg, als nächstgelegene unbesetzte Stadt der Weimarer Republik, von 1919 bis 1923 »Hauptstadt«.



MITTELSCHWERE TOUREN



SCHNUPPERTOUREN

LEICHTE TOUREN

MITTELSCHWERE TOUREN

SCHWERE TOUREN

TOUREN FÜR PROFIS

FAHRTECHNIK-TIPPS & SERVICE

TOUR 9

Wiesbaden → Eppstein → Königstein → Bad Soden

Nur für Gesunde – die Kur-Tour

Was der Autofahrer kann, kann der Biker schon lange. Doch während die Bäderstraße (B260) im Rheingau nur etwas für schlappe Bleifüße ist, sorgt diese Bädertour hier für wohlgerundete Waden. Dabei folgt der thematische Brückenschlag von Wiesbaden in den Vordertaunus einer recht eigenen Logik – eine Zieltour für alle, die einmal quer zu den üblichen Wegen fahren wollen.

Zum Wesen einer Kur gehört es, den anfangs eher schlappen Patienten nach und nach auf die Höhe zu bringen. Ähnlich bei dieser Tour – wobei niemand glauben sollte, er könne schlapp starten und bekomme eine Regenerationsfahrt verpasst. Vielmehr konfrontiert diese Tour den Rad-



ler mit wachsenden Herausforderungen. Gemütlich gondelt man aus **Wiesbaden** heraus und kurvt entspannt übers Land. Schon kurz vor **Bierstadt** trifft man auf das, was diese Tour auch ausmacht: viele schöne Aussichten. Bei **Medenbach** deuten sich erste bikerische Feinheiten an, die sich auf dem Weg nach **Eppstein** in die Nas-sauische Schweiz so recht entfalten. Nach **Eppenhain** hinauf kommt ein etwas rabiater Anstieg hinzu – Lohn dort oben ist der neue **Atzelbergturm**, einer der schönsten Aussichtspunkte der Region. 2008 war der alte gebrandschatzt worden, der Holzriese heute ist mit 30,4 m der höchste im MTK. Auch die Tour macht jetzt kräftig Höhe, und passgenau kann der Biker im **Naturfreundehaus Billtalhöhe** mit der bekannten Schnitzelfabrik Kalorien nachladen. Gewicht bräuchte es nun aber gar nicht mehr. Denn vom kurzen Zacken hinauf zur **Königsteiner Burg** abgesehen, steht nun die flotte Vernichtung der Höhenmeter an. Die stellt fitte Biker vor keine allzu

Streckenlänge:

44,55 km

Höhenmeter:

1221 hm

Steigung:

Ø 8 %, max. 22 %

Fahrzeit:

3:40 Std

Ausgangshöhe:

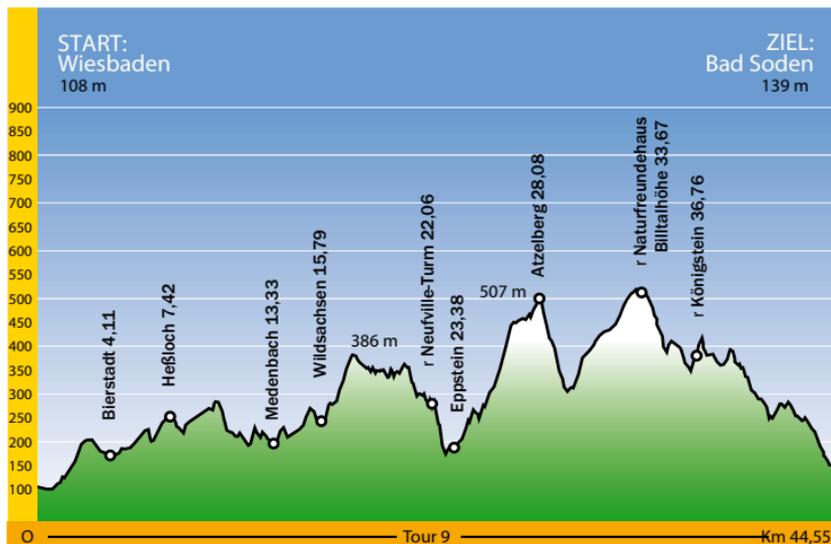
108 m

Fahrtechnik:

Asphalt 42 %

Schotter 29 %

Naturweg 29 %



Empfohlene Jahreszeit
Angesichts des in der Summe doch ziemlich großen Naturweganteils eher geeignet ab dem späten Frühjahr oder wenn es mal durchgehend trocken bleibt.



Wiesbaden

↗ *Tour 3 und 10.*

großen Aufgaben, sie punktet vielmehr mit dem aussichtsreichen Auslauf über die Obstwiesen nach **Bad Soden** hinunter.

Tourtelegramm

Hbf Wiesbaden → Bierstadt → Heßloch → Auringer Mühle → Medenbach → Wildsachsen → Judenkopf → Neufville-Turm → Eppstein → Eppenhain → Atzelberg → Küglerweg → Naturfreundehaus Billtalhöhe → Ölmühlquelle → Königstein → Johanniskönig → Bhf Bad Soden

Der Weg aus der Landeshauptstadt heraus und durch Bierstadt ist etwas verwinkelt; da ist der Biker mit GPS und exaktem Roadbook am besten beraten. Erst bei Heßloch trifft man auf Wanderzeichen. Wobei dem **Roten Balken** nur abschnittsweise zu folgen ist. Dasselbe gilt für das **Schwarz-blaue XT** bis Wildsachsen. Dahinter wechseln fröhlich die Zeichen (**Schwarzer Punkt, Grünes Blatt, Wildsau** und **Blauer Punkt**), längerer Begleiter wird erst der **Grüne Punkt** bis zum Atzelberg. Der Schwenk nach Osten zur Billtalhöhe verzichtet auf Wandermarken. Einfach ist's nur auf dem schnurgeraden Küglerweg. Nach dem vielfach gewundenen Kurs um Königstein und seine Burg, verspricht die ähnlich kurvige Abfahrt nach Bad Soden immerhin eine durchgehende Markierung mit dem **Schwarzen Balken**.

Streckencharakter

Gewiss sollte man die Buckel bei Wiesbaden nicht klein reden – aber angesichts späterer Berge ist das ein lockeres Auf und Ab mit festem Geläuf. Ein paar kurzweilige Pfadpassagen sind dennoch eingestreut. Die häufen sich auf dem Abschnitt bis Eppstein; die Serpentina-Abfahrt dorthin gehört zur schwierigsten in der Region.

Ebenso heftig auch der Weg hoch über Eppenhain zum Atzelberg: Die Steine und Wurzeln wollen genommen sein. Wer so etwas lieber bergab hat – bitte, folgt sogleich (wenn auch erheblich kürzer). Die weiteren Kilometer lassen sich eher locker bewältigen: Zwischen all den gut befestigten Pisten verstecken sich jedoch kleine Schmankerl, die zum lustvollen Kurven über Naturwege einladen.

Extratipps zur Route

Die Tour kreuzt die Wege der Touren 6 und 14 sowie jene der Touren 5, 19 und 20 aus dem pmv-Buch 22 *MTB-Touren Taunus Vogelsberg* und lässt sich mit all denen mannigfach kombinieren.



Die pmv-Tour basiert auf FR-Mountainbiketour 54.

An-/Abfahrt

Bahn/Bus: hin RE, RB und S-Bahn bis Hbf, zurück S3 ab Bhf Bad Soden.

Auto: A66, Ausfahrt 5, dann auf Mainzer Straße Schildern zu City und Hbf folgen; diverse Parkhäuser am Hbf.

Schauen & Verschnaufen

Trockene Worte zu Bierstadt

Der Gedanke liegt nahe, den Namen des Wiesbadener Stadtteils mit einem beliebten Getränk in Verbindung zu bringen – insbesondere wenn man weiß, dass es Iren waren, die die Siedlung gründeten. Die hatten indes ihre Nationalheilige *Birgid* im Sinne und nannten den Ort *Birgidesstat*. Genau unter dem Namen tauchte der Flecken dann auch in einer Schenkungsurkunde vom 12. März 927 auf. Und wenn der religiöse Bezug zur alten Ortsmitte schon mal hergestellt ist, sei gleich auf das Gotteshaus dort hingewie-



Neufville-Turm und Burg Eppstein ↗ Tour 6.



Auch der Blick von unten lohnt: Atzelbergturm

© pmw, Foto: Dimitrios Gavrides



Viele Cafés und Gaststätten in Altstadt und Fußgängerzone, liegen alle an der Route.

sen: Die **Nikolauskirche** stammt aus dem 11./12. Jahrhundert und ist das älteste Bauwerk in Wiesbaden – sieht man mal von der **Heidenmauer** in der Innenstadt ab, die aus der Römerzeit datiert.

Königstein: Sagenhaft arm und ruinös reich

Sagenhaft ist ein großes Wort – auf die Königsteiner Burg trifft es als eine der wenigen in der Region zu: Der Merowinger **Chlodwig** (466 – 511), der »Vater des Frankenreichs« (und damit auch Deutschlands), soll am Burgberg im Traum von einer Jungfrau überzeugt worden sein, Christ zu werden. Da sie ihm

versprach, nur dann könne er die Alemannen schlagen, tat er wie ihm geheißen. Der Rest, sprich der Sieg, immerhin ist Geschichte. Die Sache aber, dass er aus Dankbarkeit die Burg nebst Kapelle im Nachbartal errichtete, eher weniger. Von jener Burg finden sich nämlich keine Spuren. Das, was heute über dem reichen Taunusstädtchen wie der Inbegriff einer **Burgruine** thront, wird in den Anfängen auf das 10. oder 11. Jahrhundert datiert. Ausgebaut wurde Königstein von den staufischen Kaisern zum Schutz der Handelsstraße Frankfurt – Köln, möglicherweise durch *Kuno I. von Münzenberg*. Danach wechselte die Herrschaft über das 1215 erstmals namentlich erwähnte Städtchen mehrfach. Die *Eppsteiner Grafen* und die *zu Stolbergs* begannen im 16. Jahrhundert, die zuvor vor allem zur Wehranlage taugende Burg zu einem **Renaissance-Schloss** umzuformen. Das malerisch-ruinöse Aussehen ist einem missglückten Spreng-

versuch in der Zeit der Revolutionskriege 1796 zu verdanken. Treppenwitz der Geschichte: In der Folgezeit verarmte die Stadt, die heute Synonym für den »reichen Vordertaunus« ist. Den Umschwung brachte der Bau einer Kaltwasserheilanstalt 1851. Der **Kurbetrieb** nahm Fahrt auf – später entdeckten die Millionäre, wie schön es sich von hier auf Frankfurt herab schauen lässt.

Bad Soden, das Dorf mit dem Reichsapfel

Die Freie und Reichsunmittelbare Stadt Frankfurt kennt man – aber ein *Reichsdorf*? Doch, das gibt es. Bad Soden ist eines. Deshalb auch der prächtige **Reichsapfel im Stadtwappen**; deshalb auch keine lange Reihe von wechselnden Herrschaften, auch wenn der Name *Soden* erst 1191 zum ersten Mal nachzuweisen ist. Im Unterschied zu den anderen Stationen auf der Tour wird in Bad Soden auf die harte Tour gekurt. Wer jemals von den kräftig riechenden und salzigen Brunnlein gekostet hat, der ahnt: Man muss schon ganz schön krank sein, um diese Wässer trinken zu wollen. Dafür haben sie im **Wilhelmspark** und im **Quellenpark** so spritzige Namen wie **Champagnerbrunnen**. Richtig gewirtschaftet wurde mit der Sole ab 1605. Die *Gebrüder Geiß* legten eine Saline an. Auch wenn die wieder verschwand, der Ruf der heilenden Quellen machte die Runde. Meist waren es Frankfurter, die sowohl als Ärzte wie auch als Gäste Schwung in die Sache brachten. Das erste **Kur- und Badehaus**, 1722 erbaut, hieß später folgerichtig *Frankfurter Hof*. Das gefällige Städtchen lockte später aber auch internationale Prominenz an. 1860 hieß das »Russenjahr«, da sich außer *Turgenejew* auch die Brüder *Leo* und *Nikolai Tolstoi* sowie *Peter Tschajkowsky* ein Stelldichein gaben.

 **Naturfreundehaus**
Billtalhöhe, Borg-

nisweg, Königstein.

© 06174/255329.

www.naturfreundehaus-billtal.de. April – Sep 11 – 21 Uhr, Okt – März 11 – 18 Uhr.



Rund um den Kurpark (an der Route) gibt es viele Cafés und Gaststätten.

TOUR 10

Wiesbaden → Hohe

Kanzel → Neroberg →

Wiesbaden

Wiesbaden – auf die kräftige Tour

Der Ausflug in den Nordosten der Landeshauptstadt ist zwar keine Riesenrunde, aber die zu absolvierenden Höhenmeter haben es in sich. Vor allem die Hohe Kanzel bringt die Oberschenkel zum Glühen. Dafür erhält der Geländeradler reichlich Lohn: Großartige Aussichten von Kellerskopf, Kanzel, Platte und Neroberg und als Sahnestück ein Bike-Parcours im Stadtwald.

Die ersten Kilometer durch Wiesbaden kann man ganz gemütlich als Besichtigungstour angehen. Die Wilhelmstraße hinauf ist dröhnender Klassizismus angesagt, und die Kurbauten ums Bowling Green haben einst Wiesbadens Weltruf mitbegründet. Doch schnell lässt der Biker den Kurbezirk hinter sich und pedaliert durch die feinen Vororte und mit viel Grün Richtung **Kellerskopf**. Auch der lässt sich noch relativ gemütlich erklimmen, bereitet aber die zackige Abfahrt ins **Theiſtal** vor. Bildhüsch breitet sich unweit der

Naturschutzgebiete das Areal um einen Angelteich aus – aber dann ist Schluss mit lustig, denn auf sehr direktem Weg steuert der Kurs die **Hohe Kanzel** an. Dort öffnet sich überraschend eine Blickachse bis weit in die Pfalz. Ebenso grandios ist die Abfahrt zum Theiſtal, wo die Route einen Bogen ums Naturschutzgebiet schlägt und wieder hinauf zum Höhenkamm führt, nun mit dem **Jagdschloss Platte** als Ziel. Faszinierender noch als der herzogliche Lustbau dürfte für das biken-de Volk aber die neue MTB-Abfahrtsstrecke sein. Am Ende



trudelt der Kurs zum **Neroberg** aus, wo sich das Champagner-Klima der Hauptstadt erschnuppern lässt.

Tourtelegramm

Hbf Wiesbaden → Kurhaus → Aukammtal → Bingert → Rambach → Tannenhof → Kellerskopf → Hahnberg → Theißtal → Hohe Kanzel → Theißtal → Trompeterstraße → Jagdschloss Platte → Idsteiner Eiche → Schwarzbachtal → Neroberg → Hbf Wiesbaden

Die Strecke durch Wiesbaden mit den zentralen Kurbauten am Weg und das Aukammtal hinauf ist leicht zu finden. Von da an kann man sich recht gut am Wanderzeichen **Roter Balken** bis kurz vor Rambach orientieren. Dahinter übernimmt das **R** vom Rheinhöhenweg die Führung bis an den Fuß des Kellerskopfes, wo der Gipfel mit Gaststätte schon ausgeschildert ist. Die Wegbegleiter zum Theißbach sind **Gelber Balken** und **Schwarzer**

Streckenlänge:

36,56 km

Höhenmeter:

973 hm

Steigung:

Ø 6 %, max. 24 %

Fahrzeit:

3:20 Std

Ausgangshöhe:

120 m

Fahrtechnik:



Belag:

Asphalt 37 %

Schotter 26 %

Naturweg 37 %





Das kann einem Biker nicht passieren: Schuhe im Wald zu vergessen ...

Empfohlene Jahreszeit

Die Runde macht nur Freude im Sommerhalbjahr und in einem goldenen Herbst, alles andere ist dem Untergrund nicht zuträglich.

Spitzbalken. Im Tal weist ein **Blauer Fisch** artgerecht den Weg am Teich vorbei, bevor die Hohe Kanzel mit **Schwarzem Balken** und **Querliegendem Y** eingenommen wird. Bis zur Platte wechseln die Zeichen mehrfach (**Bembel, Schwarzer Punkt, Schwarz-blau-es XT**). Viel leichter

ist auf dem Biker-Parcours die Idsteiner Eiche zu finden. Für die Abzweige zum Schwarzbachtal braucht es GPS und exaktes Roadbook, dann aber rollt der Biker locker an der Leichtweißhöhle vorbei und über den Neroberg.

Streckencharakter

Die Steigung aus Wiesbaden heraus, mäßig steil und auf Asphalt, ist kein Thema. Nach Rambach hinab warten ein paar Meter auf Naturweg, dann dominiert wieder wassergebundene Decke und auf den Kellerskopf hinauf mit der Zufahrtsstraße sogar Asphalt. Das ändert sich mit der Abfahrt auf kleinen Waldwegen schlagartig. Im Theißtal und die ersten Meter zur Kanzel mahlen die Stollenreifen erneut auf Schotter, doch die nächsten 2 km sind ein grandioser Uphill auf Naturgeläuf. Ähnlich auch die Abfahrt ins Theißtal, dort aber präferiert der Kurs bis zur Platte feste Wege. Dem Trail-Happen der Bikestrecke folgt ein anmutiger Naturweg, bevor der Neroberg auf brüchigem Asphalt erklommen wird. Eine kurze, steile Schotterpiste noch, dann rollt der Biker auf oder knapp neben den Verkehrsstraßen zurück zur Stadt.

Extratipps zur Route

In Kombination mit den Touren 3 und 5 lassen sich attraktive Varianten finden, die das Ganze je nach Gusto zu längeren oder kürzeren Ausflügen macht.

An-/Abfahrt

Bahn/Bus: Hbf Wiesbaden (RE, RB und S-Bahn).

Auto: A66, Ausfahrt 5, dann auf Mainzer Straße Schildern zu City und Hbf folgen; diverse Parkhäuser am Hbf.

Schauen & Verschnaufen

Wiesbaden

Die Tour führt mitten ins Herz der einstigen Weltkurstadt und heutigen hessischen Landeshauptstadt mit 290.000 Einwohnern. Schon an der Wilhelmstraße reihen sich einige der klassizistischen Prachtbauten. Angefangen mit *Goethe* haben die Großen und Reichen hier gern Station gemacht – manche allerdings weniger, um die heilende Wirkung der heißen Quellen (bis 66 Grad) zu testen, sondern wegen der **Spielbank**. *Dostojewski* etwa verzockte hier 1865 sein Vermögen, sammelte dafür aber authentische Erfahrungen für sein Werk »Der Spieler«. Sehenswert ist in jedem Fall das Kureck mit dem zentralen **Bowling Green** samt Kaskaden-Brunnen, um das sich **Kurhaus**, **Staatstheater** und die **Kurhauskolonnaden** gruppieren. Das Kurhaus ist nach wie vor einer der glänzendsten Festbauten in Deutschland, wie die Zahl großer Bälle belegt. Und die Säulenhalle ist mit 129 m die längste Europas. Das ehemalige Stadtschloss der Nassauer, heute der **Landtag**, liegt etwas westlich davon (wer dahin will: links in die Burgstraße, dann



Die pmv-Tour basiert abschnittsweise auf dem zweiten Teil der FR-Mountainbike-tour 23; für den ersten Teil der Originaltour siehe auch pmv-Tour 6.



Touren für junge Bergradler gibt es in Wiesbaden Rheingau mit Kindern von Eberhard Schmitt-Burk. pmv, ISBN 978-3-89859-442-4, 16 €.



Mehr zu **Wiesbaden und Neroberg** ↗ *Touren 3 und 5.*



Jagdschloss Platte
und **Neroberg**

↗ Tour 3.

*Fixpunkt für Wiesbader, die ins Grüne wollen: **Kellerskopf-Turm***



links zum Marktplatz; 350 m). Der Glanz vergangener Tage ist dennoch etwas abgeblättert. Kuren als spleeniges und gesellschaftliches Ereignis für die Reichen ist passé. Bereits nach dem Ersten Weltkrieg wurde auf klinifizierten Kurbetrieb umgestellt. Gutes Geld lässt sich dennoch verdienen, etwa mit Privatkliniken. Einen Eindruck davon erhält man durch die vielen Häuser, die im *Aukammtal* am Rand der Route liegen.

Kellerskopf

Sie können fast Wetten darauf abschließen: Wenn es in hiesigen Gefilden einen halbwegs steilen und kegelig rund aufragenden Gipfel gibt – die Kelten waren schon da. Auch auf dem Kellerskopf oberhalb vom nördlichsten Wiesbadener Stadtteil Naurod. Wer das, vor allem aus der Ferne betrachtet, flache Gipfelplateau geentert hat, dem erschließt sich der Sinn solch alter Höhenburgen augenblicklich: Die Weitsicht ist grandios – auch wenn der **Aussichtsturm** erst 100 Jahre alt ist und vom Rhein-Taunus-Klub erbaut wurde. Und wenn sich nicht gerade böse Buben über den waldigen Kamm im Rücken heranpirschen, können Kelte (seinerzeit) und Germanenspross (heute) ungestört beobachten, was im Tal an Bewegung herrscht. Wobei eine kleine Einschränkung zu machen ist: Das Rheintal hüllt sich gern, gerade in der wärmeren Jahreszeit, in Dunst. Auch in Wiesbaden selbst sind Details wie Schloss Biebrich oder die Regierungsbauten nur mit Wissen, Geschick und Feldstecher auszumachen.

Leichter wird es beim Blick über die Landesgrenzen: Über Mainz und Rheinhessen hinweg grüßt der **Donnersberg**, auch eine Kelten-Hochburg. Im Rücken zieht sich der bewaldete Kamm des Rheingau-Taunus von Rüdesheim über den höchsten Punkt, die Kalte Herberge (619 m), bis zu den Hauptgipfeln im Hochtaunus. Spannend: Fast exakt im Osten funkeln, wenn die Sonne gerade untergeht, im Sichtfenster zwischen Hahnenkopf und Judenkopf die Spitzen der Frankfurter Hochhäuser aus 28 km Entfernung herüber.

Hohe Kanzel

Sie schrammt knapp an der 600er-Marke vorbei, die Hohe Kanzel. Just unterhalb des **Quarzitblocks**, der den höchsten Punkt bestimmt, öffnet sich trichterförmig eine Schneise und weitet den Blick über Theiſtſtal und Kellerskopf hinweg zur Rheinebene. In dem scharf umrissenen Ausschnitt zeigt sich ein Stück Wiesbaden, vor allem aber Mainz und sein Hinterland dominieren das nähere Sichtfeld. Der Blick geht weiter den Rhein hinauf; Details allerdings wie die prachtvollen Auen der Altarme werden Sie kaum unterscheiden können. Flirrend verschwimmt die dicht besiedelte Ebene links vom Strom bis ihr die Hänge des Odenwalds eine Grenze setzen. Rechts vom Rhein stützt sich das Weinbaugebiet Rheinhessen auf die scharfe Abbruchkante und die sanften Hügel mit den Reben reihen sich endlos aneinander. Mit Glück mögen fern am Horizont sogar Pfälzer Wald und Donnersberg auftauchen.



Berggasthof Kellerskopf, Kellers-

kopf 1, © 06127/4926.
www.kellerskopf.de. Do,
Fr ab 15, Sa, So ab 11.30
Uhr. Gutbürgerliche Aus-
flugsgaststätte mit nett
eingerichteten Gasträu-
men und schönem Bier-
garten zu Füßen des Aus-
sichtsturmes. Außerdem
Spielplatz und Spielzim-
mer; Liegewiese.



Zu **Quarzit**
↗ Tour 2.

*So viel Betrieb ist selten
am Aussichtspunkt Hohe
Kanzel*



TOUR 11

Mainz → Ingelheim →

Mainz

Streckenlänge:

59,81 km

Höhenmeter:

1084 hm

Steigung:

Ø 5 %, max. 28 %

Fahrzeit:

3:50 Std

Ausgangshöhe:

90 m

Fahrtechnik:

Belag:

Asphalt 55 %

Schotter 9 %

Naturweg 36 %

Rheinessen – Ahnung von alter Größe

So flott sind MTB-Touren selten. Die ausschweifende Schau im pfälzischen Weinland lädt mit vielen gut befestigten Wegen den Kilometerfresser geradezu ein. Nur flott ist der Ausflug indes auch nicht: Kleine bikerische Leckerbissen und Etappenziele wie Bismarckturm und Kaiserpfalz sorgen für Abwechslung.

Die weite Runde durchs Mainzer Hinterland scheint wie die seelenverwandte Tour 12 ein harter Brocken für die mittlere Kategorie. Doch keine Sorge: Bei dem 60-km-Trip durchmisst man das Land des Öfteren auf asphaltierten Wegen. Das zeigt gleich schon der Start in Mainz, obwohl die Route auf den Sightseeing-Abstecher in die Stadt verzichtet. Vielmehr sucht sie sich durch die etwas verbauten Vororte einen schnellen Weg zum einzigen nennenswerten Waldstück im Umland. Doch schnell ist das offene, leicht hügelige



und von Acker- und Weinbau geprägte Land erreicht. Kernige Abwechslung versprechen da die Aufs und Abs im Selztal. Bevor es dann mit einem gewaltigen Anstieg (28 %, aber auf Teer) zur Westerplatte und dem zweiten Waldstück des Tages geht, dürfte eine kleine Rast in der Eulennmühle genau die richtige Vorbereitung sein. Wer das auslöst, findet oben im Schatten des imposanten Bismarckturms mit dem Bergrestaurant Waldeck aber schon die nächste Anlaufstelle für Speis' und Trank. Macht Sinn, denn auch, wenn das den Wendepunkt der Tour markiert, der Rückweg am Hang des Rheintales steht mit munteren Hügelstrecken dem Hinterland in nichts nach. Gerade an heißen Tagen dürfte es eine Wohltat sein, am Schluss durch den Lennebergwald zu kurven. Im Mainzer Naherholungsgebiet wartet nicht nur ein illustres, ehemaliges Industriellen-Schloss, auch der Lennebergturm samt Café kurz darauf ist ein beliebtes Ausflugsziel.



Café am Turm, Im

Wald 3, Buden-

heim. ☎06131/14372-

14. www.turmmainz.de.

Okt – April Mo – Fr 17 –

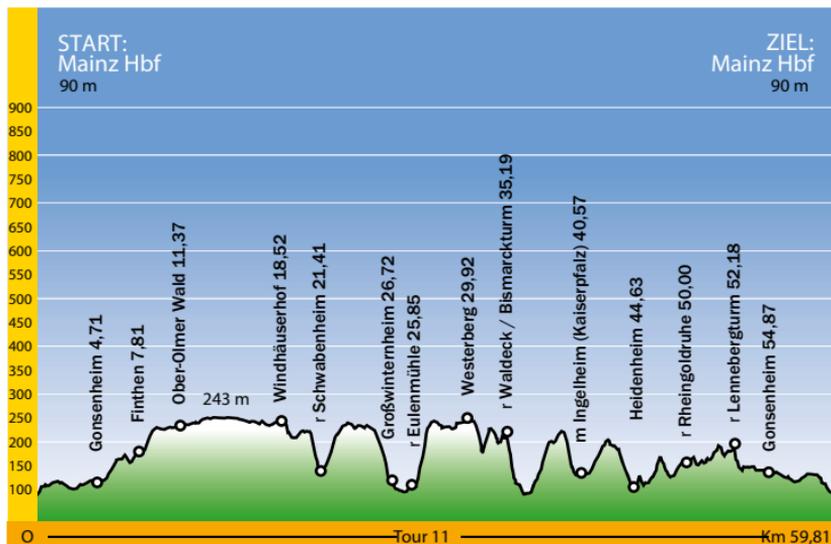
24, Sa, So, Fei 10 – 24

Uhr, Mai – Sep Mo – Fr

11.30 – 24, Sa, So, Fei

10 – 24 Uhr; warme

Küche bis 22 Uhr.



Empfohlene Jahreszeit

Die geringen Gipfelhöhen und die vielen Beton-Meter legen nahe, die Tour als ganzjährig anzupreisen – wären da nicht auf die ganze Länge gesehen doch erkleckliche Meter auf grasigen und sandigen Naturwegen, die bei tiefem Boden heftig in die Beine gehen.

Außen gewaltig, innen hohl: Der Bismarckturm bei Gau-Algesheim



Tourtelegramm

Hbf Mainz → Gonsenheim → Finthen → Ober-Olmer Wald → Windhäuserhof → Schwabenheim → Großwinternheim → Eulenhöhle → Westerberg → Bismarckturm → Ingelheim → Heidesheim → Rheingoldruhe → Schloss Waldthausen → Lenneberturm/Café am Turm → Gonsenheim → Hbf Mainz

Das Rheinhessische Hügelland ist kein erschlossenes Wandergebiet – Markierungen sind deshalb eine Seltenheit. So begegnen dem Biker auf dem Weg bis zum westlichen Wendepunkt lediglich ein paar Schilder der »Kaiserpfalz Wanderung« und ein wilder Weg mit **Gelber 4**. Zurück trifft man sporadisch auf den Rheinhöhenweg (oftmals nur noch mit verblasstem **R**) und erneut einige Stücke der »Kaiserpfalz Wanderung«. Kurz gesagt: Ohne exaktes Roadbook oder GPS ist diese Tour völlig illusorisch.

Streckencharakter

Praktisch bis in den Ober-Olmer Wald verläuft die Route auf Asphalt. Bis zum Selztal springt sie munter zwischen grasigen Naturwegen und Betonplatten im Feld. Bikerische Unterhaltung birgt die Rüttelabfahrt nach Schwabenheim, bevor es wieder für längere Zeit auf Asphalt weiter geht. Insbesondere beim heftigen Anstieg zum Westerberg dürften das die meisten aber goutieren. Dafür folgen bis zum Bismarckturm und kurz danach wilde Meter durch Gebüsch und auf pfadähnlichen Wegen. Wieder sehr asphaltiert geht es auf dem gesamten Ingelheimer Abschnitt zu. Erst nach der Heidesheimer Talfahrt folgen mit Rheingoldruhe und im Lennewald teilweise hübsche Pfade.

Zwischen den sehr sandigen (!), dann wieder wurzeligen Abschnitten hat der Biker immer wieder auch feste Wege mit wassergebundener Decke unter den Stollenreifen.

Extratipps zur Route

Die Runde lässt sich mit den Touren 4 und 12 zu einem gewaltigen Ausflug durchs Mainzer Hinterland zusammenfügen.



Die pmv-Tour basiert auf FR-Mountainbiketour 38.

An-/Abfahrt

Bahn/Bus: RE, RB und S-Bahn bis Hbf Mainz.

Auto: A671, Ausfahrt 3, auf B455 nach Kastel, auf Theodor-Heuss-Brücke nach Mainz, da rechts und Schildern zum Hbf folgen; Parkhäuser am Bhf.



Mainz ↗ Tour 4.

Schauen & Verschnaufen

Schwabenheim

Die Gemeinde geht auf eine fränkische Siedlung zurück, erwähnt wird sie erstmals 766 in Aufzeichnungen des Klosters Lorsch. Die Besitzverhältnisse wechselten öfters. 926 gehörte *Suaveheim* der Abtei St. Maximin, später dem Erzbisum, dann der Stadt Mainz, dann dem Pfälzer Kurfürsten, und schließlich wurde es reichsunmittelbares Dorf. Eines ist über die Jahrhunderte gleich geblieben: Die Schwabenheimer bauen Wein an. 170 Hektar bewirtschaften sie in den Lagen »Klostergarten«, »Schlossberg« und »Sonnenberg«. Sogar die Deutsche Weinkönigin stellte der gerade mal 2500 Seelen zählende Ort (*Simone Renth* 1999/2000). Wer mehr als Trauben sehen will, kann sich gerne noch die **Iro-Schotten-Kirche** (mit karolingischem Türsturz und Viergötterstein) oder das 1742 erbaute **Rathaus**



Radeln für Sportive und Genießer, vom Rhein bis an den Main: 33 schönste Radtouren Rhein-Main von Alexander Kraft. pmv, ISBN 978-3-89859-320-5, 18 €.



Mehrere Lokaltäten im Stadtkern.

anschauen. Ansonsten ist nicht viel Altes geblieben, wenn Deutsche und Franzosen aufeinander los gingen – durch Rheinhessen zogen die Armeen jedes Mal, entsprechend sahen die Dörfer hinterher aus.

Ingelheimer Schicksal: Viele kamen – wenig blieb



Eulenmühle, Restaurant Dos Mundos,

Eulenmühle, Ingelheim-Großwinternheim.

© 06130/9400721.

www.eulenmuehle.de.

Mi – Fr 17 – 22, Sa 14 – 22, So 12 – 18 Uhr.

Geschichtstrüchtig: Die Aula Regia

© Kaiserpfalz Ingelheim, Dieter Wolf



Von den ganzen Orten Rheinhessens ist Ingelheim ohne Zweifel der namhafteste; Mainz und Worms seien mal als eigene Liga außen vor gelassen. Fast jeder hat von dem Örtchen schon gehört. Merkwürdig aber: Wenn man sich dorthin begibt, stellt sich ein Eindruck von zerfleddert ein. Der Blick irrt über das zersiedelte Tiefland. Die historische Größe will so gar nicht greifbar werden. Wo ist die weltberühmte **Ingelheimer Kaiserpfalz**? Wo sind sechs Jahrhunderte europäische Geschichte? Doch das hat Gründe. Dazu muss man ein wenig im Buch der Geschichte blättern.

Rheinhessen wurde schon sehr früh als Gegend mit hoher Aufenthaltsqualität ausgedeutet. So wundert es nicht, dass am Unterlauf der 63 km langen *Selz* (entspringt am Donnersberg) bereits Alt- und Jungsteinzeitler, Römer und Völkerwanderer Quartier machten. Richtig interessant wird es aber im Jahr 787: *Karl der Große* macht Station. Und bleibt bis zum Reichstag im Juni 788, was für die deutschen »Reisekönige« ungewöhnlich lang ist. Ob es ihm bereits 774 bei seinem ersten Besuch dort (das ist jedenfalls das früheste verbürgte Datum) so gut

gefiel, dass er einen **Palast (palatium, Pfalz)** in Auftrag gab, ist unklar. Karls Biograf *Einhard* nennt die Pfalz eine seiner wichtigsten Bauleistungen. Gewerkelt wurde da auch nach Karls Tod 814 noch, und auch die Ottonen liebten Ingelheim. Über den berühmtesten Staufer, *Barbarossa*, wird gemutmaßt, er habe sich dort mit *Hildegard von Bingen* getroffen (1154 oder 1163). Sicher ist jedenfalls, dass seine Nachfahren den Königshof teilweise burgartig befestigte. Letztmals als Pfalz taucht Ingelheim 1354 unter *Karl IV.* auf. Er ist es aber auch, der sie samt Reichsterritorium und dem Ingelheimer Grund 1375 an Kurpfalz verpfändet.

Konsequentes Reste-Konzept

Um derart große Ereignisse wie Karls Reichstag 788 auszurichten und einen monatelangen Aufenthalt der höfischen Gesellschaft auszuhalten, muss reichlich Infrastruktur da gewesen sein. Der Kernbezirk des seit Mitte des 19. Jahrhunderts intensiv erforschten Areals wird mit 145 x 110 m beziffert. Wenn das Bruchstückhafte der heutigen Anlage viele Besucher etwas unzufrieden zurücklässt, so ist das dem klaren Konzept der staatlichen rheinland-pfälzischen Kulturhüter geschuldet. Nachbauten und Rekonstruktionen sind nicht erlaubt; lediglich eine Sicherung zur dauerhaften Präsentation der vorhandenen Mauerreste ist genehm. Das Problem von Nachbauten wäre vor allem, sich auf eine Epoche zu konzentrieren – alle drei wichtigen Phasen der Baugeschichte sind nun mal nicht gleichzeitig abzubilden. Für sie stehen einzeln drei Bauteile: Die »Pfalz der Karolinger« mit der **Königshalle**, die der Ottonen mit der **Saalkirche** und die »Pfalz der Staufer« mit dem festungsähnlichen **Heidesheimer Tor**. Konservatorisch gesehen ist das si-

M Besucherzentrum und Museum bei der **Kaiserpfalz**, Francois-Lachenal-Platz 5, Ingelheim. ☎06132/71470-1. www.museum-ingelheim.de. Di – So April – Okt 10 – 17 Uhr, Nov – März bis 16 Uhr. Dort sind auch Modelle der Pfalz zu sehen. Führungen: April – Okt Sa 15 Uhr, Eintritt 3 €; individuelle Führungen nach Vereinbarung.

 **Kaiserpfalz Ingelheim** Denkmalebereich jederzeit frei zugänglich, einzelne Denkmäler aber eingeschränkt, wie Königshalle (Mo – Fr 7.30 – 17, Sa und So ab 10 Uhr); www.kaiserpfalz-ingelheim.de; Führungen Sa ab 15 Uhr, 3 €.



Bergrestaurant
Waldeck ➤ Tour 12.

cher richtig. Aber wer vor den Mauern der Königshalle mit dem Thronpodest steht, der braucht schon viel Fantasie, um sich in die 40,5 x 16,5 m große und 19 m hohe *Aula Regia* hineinzudenken. Auch die im frühen Mittelalter hochgelobten Wandbilder sind nur noch digital zu erfahren.



Waldcafé Rheingoldruhe, Rheingoldruhe 1, Heidesheim.
0176/96079746.
www.rheingoldruhe.de. So und Fei 11 – 19 Uhr.

Schloss Waldthausen

Noch so ein seltsames, Geschichte hustendes Bauwerk. Es ist aber alles andere als alt. 1907 kam der in Mainz als Rentner lebende Freiherr *Martin Wilhelm von Waldthausen* auf die Idee, dem deutschen Kaiser Wilhelm II. zu zeigen, wie man ein richtig schönes Schloss schnell baut. Es gab zwar wilde Proteste gegen den »Kohlebaron«, wie der aus einer Essener Patrizierfamilie stammende Industrielle im Volksmund genannt wurde. Aber er hat's gebaut. 1910 zog er ein – blieb jedoch nicht lang. Denn gleich nach dem Ersten Weltkrieg nahmen es sich die Franzosen, und vor dem Zweiten die Nazis. Heute gehört der als »Dornröschenschloss im Wald« bezeichnete Bau dem Sparkassenverband. Immerhin: Der hat für das Tagungszentrum genügend Geld gehabt, um nach dem Kauf 1982 ordentlich zu renovieren.

Ja, wo isser denn, der Rhein? Da unten ... muss er sein!



Toskana für den Heimgebrauch

Prosaisch könnte man sagen: Rheinhessen quer. Poetische Naturen hingegen werden von der »Deutschen Toskana« schwärmen. Den Beinamen hat sich das Mainzer Hinterland, obschon ohne Zypressen, redlich verdient. Und so ist fürs MTB eine Tour entstanden, die das Motto der sprichwörtlich gewordenen Toskana-Fraktion lebt: still genießen.

Möglicherweise wird der eine oder andere gleich auf den ersten Metern in **Oppenheim** denken: Der spinnt, der Autor. Faselt vom Genießen und schickt mich sofort den Berg hoch. Wohl wahr, aber das ist auch schon so ziemlich der heftigste Anstieg des Tages! Sobald die **Ruine Landskron** oben auf der Abbruchkante des Rheintals erreicht ist, wird es auf viele Kilometer ländlich-flach. Vorbei an der berühmt-berüchtigten Lage **Krötenbrunnen** wechseln Weinbau und Landwirtschaft auf sanften, durchgehend waldfreien

TOUR 12

Oppenheim → Selzer Berg → Westerberg
Berg → Westerberg
→ Gau-Algesheim

Streckenlänge:

56,71 km

Höhenmeter:

885 hm

Steigung:

Ø 4 %, max. 21 %

Fahrzeit:

3:50 Std

Ausgangshöhe:

85 m

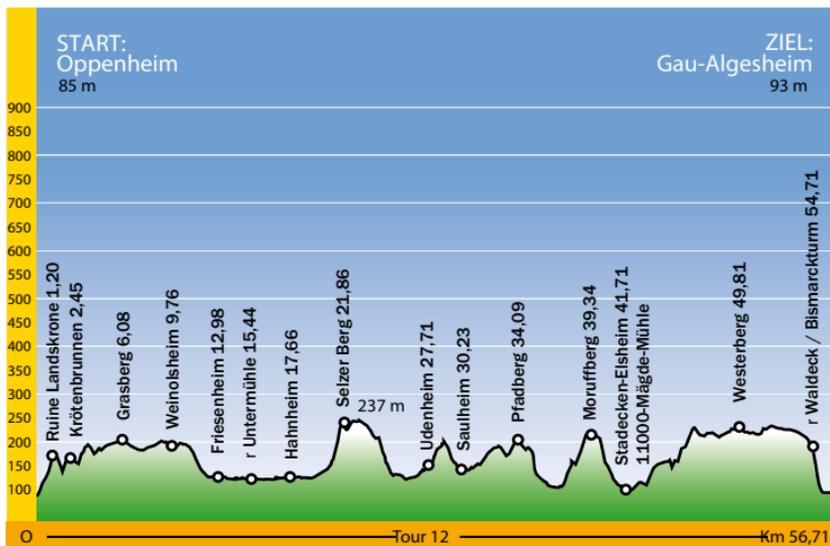
Fahrtechnik:

Belag:

Asphalt 50 %

Schotter 15 %

Naturweg 35 %





Krötenbrunnen:

Auch wenn Kröte nicht nach Wein klingt – die Lage rund um den Quell ist eine ausgesprochen bekannte. Sie galt früher als etwas ganz Besonderes. Weinkenner ahnen, was das bedeutet: Genau, die Bacchus- und Müller-Thurgau-Trauben durften so lange reifen, bis der Wein als lieblich oder mild/süffig zu verkaufen war.

Buckeln mit Aussicht in alle Richtungen. Die fehlt zwar beim Flussradeln im Selztal. Dafür eröffnet die Untermühle bei **Köngernheim** kulinarisch um so spannendere Aussichten. Derart gerüstet lässt sich der »Höhenmeter-Exzess« am **Selzer Berg** mit 12.368 cm (Abweichungen möglich) locker schaffen. Mit Highspeed stürzt die Route ins Selztal und kurvt dann – etwas gemächlicher – hoch und über die Autobahn (A63) hinweg. Vor der sagenhaften 11.000-Mägdemühle in **Stadecken-Elshem** warten mit **Pfad- und Moruffberg** zwei weitere locker zu erklimmende Toskana-Riesen. Auf teils sehr schönen



Naturwegen kreuzt der Biker dann zum **Westerberg** hoch und landet vorne an der Kante zum Rheintal an einem der berühmtesten Flecken der Region: Neben dem gigantischen **Bismarckturm** betreibt der Besitzer des Ausflugslokals Waldeck die nach eigenen Angaben einzige Tigerzucht in Rheinland-Pfalz. Mit einem *Rooooaar* goutiert der Biker danach den einzigen anspruchsvollen Downhill des Tages! Und wer unten in **Gau-Algesheim** noch ein bisschen Zeit hat, macht sich im Rheinhesischen Fahrradmuseum schlau, weshalb die Urahnen des MTB bei diesem Ausflug ins Staunen gekommen wären.

M Rheinhesisches Fahrradmuseum, Schloss Ardeck (Schlossgasse 12), Gau-Algesheim. ©06725/3151. www.fahrradmuseum-rheinhesen.de. So, Fei 14 – 18 Uhr.



Empfohlene Jahreszeit

Im Grunde ist es eine Tour für alle Jahreszeiten. Bedenken sollte man aber: 50 km ohne Schatten – das kann im Hochsommer gnadenlos werden. Auch bei starkem Westwind gerät die mäßig anstrengende Tour zur Herausforderung. Ähnlich nach langen Regenfällen: Der Pfälzer Ackerlehm klebt einem ungefragt die Stollenreifen zu und frisst sämtliches (sic!) Öl von der Kette.

Majestätischer Blick: Von der Ruine Landskron auf Oppenheim



Tourtelegramm

Bhf Oppenheim → Ruine Landskron → Krötenbrunnen → Grasberg → Weinolsheim → Friesenheim → Köngernheim/Untermühle → Wahlheimerhof → Selzer Berg → Udenheim → Saulheim → Pfadberg → Moruffberg → Stackeden-Elsheim → Engelstadt → Westerberg → Waldeck/Bismarckturm → Bhf Gaißelsheim

So kurz wie beim Ritt durchs Mainzer Hinterland sind die Angaben an dieser Stelle sonst nicht. Aber: Da es außer sporadischen Markierungen am Anfang, ein paar Nordic-Walking-Schildern unterwegs und wechselnden Hinweisen auf Geo-ökologischen Pfad sowie Blumen- und Spargelweg am Westerberg nichts an Wanderzeichen gibt, geht ohne GPS oder exaktes Roadbook gar nichts.

Streckencharakter

Die knapp 60 km verlaufen über weite Teile auf sehr gut befestigten Feldwegen – aber zwischen-durch wühlt man sich immer mal wieder durch den fruchtbaren Lehm- und Grasboden, so zum Beispiel auf der längeren Selz-Passage bei Hahnheim. Ähnlich auch die Verteilung bei den Anstie-

gen: In Oppenheim geht es, logisch, mit Asphalt los. Der Selzer Berg startet locker, aber an den letzten steilen Metern beißen selbst versierte Biker heftig. Fetzig-fest knickt der Parcours dann bis zur Kombination mit Pfad- und Moruffberg übers Land.

Dort machen grasige (und teils steile) Stücke auch in mountainbikerischer Hinsicht etwas mehr her. Der Weg hoch aufs Plateau des Westerbergs ist zweigeteilt: Bis kurz vor Engelberg nur Betonpiste, dann folgen ein paar wunderschöne Stücke Naturweg. Das setzt sich oben fort – stellenweise sogar unter dem Blätterdach des Waldes! Sahnestück der Tour aber ist der ausgewaschene Hohlweg hinab ins Rheintal.



Oppenheim und Landskron

↗ Tour 4.

Extratipps zur Route

Die Route lässt sich mit den Touren 4 und 11 kräftig verlängern und zu einer Riesen-Runde durchs Mainzer Hinterland ausbauen.

An-/Abfahrt

Bahn/Bus: hin RE und RB Mainz – Worms, zurück Bingen – Mainz ab Bhf Gau-Algesheim.

Auto: B9 Richtung Worms, Abfahrt Oppenheim Richtung Bhf; Parkmöglichkeiten in der Nähe.

Schauen & Verschnaufen

Wundersames aus Stackeden-Elsheim

An dem 1969 durch Zusammenlegung entstandenen Stackeden-Elsheim ist vor allem der erste Teil spannend. Der Name leitet sich von einer »Eckburg am Gestade« ab, die 1276 urkundlich wird. Die namhaftesten Besitzer waren die Grafen *von Katzenelnbogen*, die ihre Herrschaft im Selztal im 14. Jahrhundert festigten. Weshalb am unweit gelegenen Flussübergang ein Zollturm stand, der über die regional wichtige Handelsstraße wachte, lässt sich leicht denken. Die später zum Schloss umgebaute Burg wurde vor allem im **Dreißigjährigen Krieg** schwer beschädigt. Heute sticht sie kaum mehr aus dem Ortsbild



Die pmv-Tour basiert auf FR-

Mountainbiketour 20. Für das Buch wurde sie vor allem um den hessischen Teil und die Fährfahrt am Kornsand gekürzt.



Jordans Untermühle, Außerhalb

1, Königernheim.

☎ 06737/7100-0.

www.jordans-untermuehle.de. Täglich ab 11 Uhr geöffnet, warme Küche bis 23 Uhr. Landadel mit sicherem Gespür für geschmackliche Extravaganzen zu bezahlbaren Preisen.

*Guck mal: Gut gesalzen
ist der Biker schon. Ob
uns der Chef vielleicht
mal kurz rauslässt?*

© Monika Habel



Bergrestaurant
Waldeck, Waldeck

1, Ingelheim. ☎06725/
4313. www.waldeck-ingelheim.de. März – Nov Mi –
Sa ab 12, So, Fei ab 11
Uhr, im Winter nach Ver-
einbarung



heraus. Das tut etwas mehr die Ruine des Zollturms an der Selz – oder vielmehr der Name der Mühle dort: Für den Hinweis auf die 11.000-Mägde-Mühle stoppt man schon einmal das Bike. Der Ursprung ist aber recht einfach, handelt es sich bei den 11.000 Mägden um einen Klassiker aus den katholischen Heiligen-Legenden. Die Heilige *Ursula von Köln*, wiewohl nie als Person bezeugt, soll nach Rom gewallfahrt sein in Begleitung von 11.000 Mägden. Später endete sie in Köln als Märtyrerin, niedergemacht von den Hunnen.

Dazu sollte man wissen: Mägde waren damals nicht plumpe Dienerinnen, sondern es war eine Bezeichnung für Jungfrauen. Und die 11.000 gehen wohl auf einen kleinen Lesefehler zurück: Statt »XI. M. V.« als *11 martyres virgines* zu entziffern, muss ein Übereifriger daraus *11 milia virgines* gemacht haben.

Rheingau rückwärts

Wer den Rheingau erkundet, fängt üblicherweise bei Wiesbaden an und arbeitet sich zum Niederwald vor. Diese Tour macht es umgekehrt. Sie rollt den Rheingau von hinten auf, schlägt einen Bogen von Rüdesheim über die Hallgarter Zange zurück und tritt den Beweis an: Dieser Landstrich ist in jeder Richtung ein Biker-Vergnügen.

Ein Klassiker unter den FR-Touren war eine der ganz frühen, jene von Wiesbaden zur Germania und dann hinunter nach Rüdesheim. Was dabei immer etwas kurz kam: Der Besuch am Niederwald. Das kann der Biker bei der hier präsentierten »Rolle rückwärts« anders machen und sich – noch frisch – da oben ausgiebiger tummeln. Nur die von (Bus-)Touristen umlagerte Germania wird ausgelassen. Tief in die Wälder auf dem Rheingauer Gebirgszug schlingen sich die Wege; mal an munteren Bächlein entlang, dann wieder knochentrocken auf dem Kammweg. Eine kleine

TOUR 13

Rüdesheim → Hallgarter Zange → Mapper Schanze/Rheingauer Gebück → Erbach



Ebentaler Hof, Auf

dem Ebental 1,

Rüdesheim. ©06722/

2518. www.ebentaler-hof.de. Gaststube und

Gartenterrasse März –

Nov Di – So, Fei 10 – 18

Uhr, in den Ferien täglich.



Streckenlänge:

47,96 km

Höhenmeter:

1253 hm

Steigung:

Ø 7 %, max. 22 %

Fahrzeit:

3:35 Std

Ausgangshöhe:

83 m

Fahrtechnik: ■**Belag:**

Asphalt 22 %

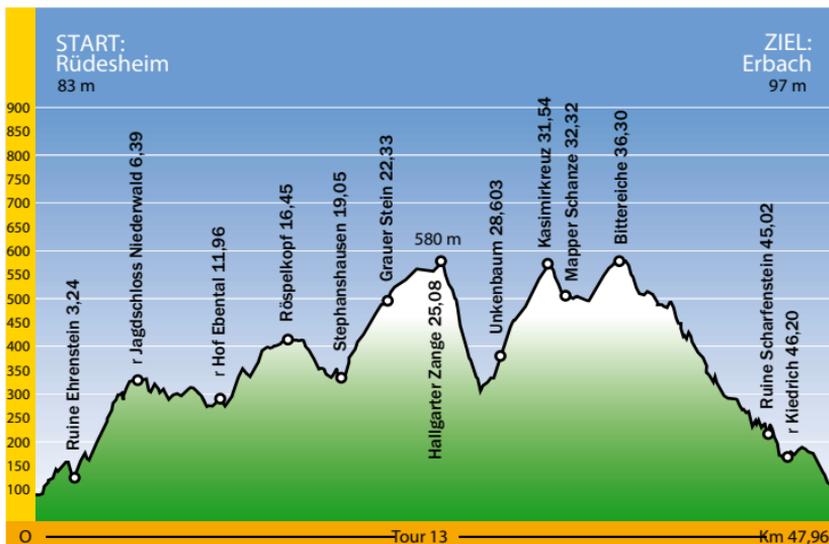
Schotter 32 %

Naturweg 46 %

Pause lässt sich am Ebentaler Hof einlegen – alles andere, was mal an der Strecke lag, ist zur Zeit geschlossen. Und ob sich da oben je wieder ein Wirt hintraut. Traute jedenfalls braucht man als Biker, denn die Abfahrt von der »Zange« ist schon ein Ding für sich. Ganz moderat dagegen führt der Weg zurück zur **Mapper Schanze**, dem Aushängeschild für die uralte Verteidigungsanlage **Rheingauer Gebück**. Doch der eigentliche Höhepunkt folgt danach: Die ewig lange Abfahrt bis **Kiedrich**. Fahrtechnisch eher einfach, überkommt den Biker eine traumhafte Leichtigkeit in den lichten Wäldern den **Sillgraben** hinab. Stilvoll ausklingen lassen kann man die Rheingaurückwärts-Reise in dem Weinort selbst.

Tourtelegramm

Bhf Rüdesheim → Ruine Ehrenfels → Rossel → Jagdschloss Niederwald → Petershof → Hof Ebental → Forsthaus Rüdesheim → Röspekkopf → Ste-



phanshausen → **Rheinhöhenweg** → **Grauer Stein** → **Hallgarter Zange** → **Unkenbaum** → **Kasimirkreuz** → **Mapper Schanze/Rheingauer Gebäck** → **Ruh-Platz** → **Rheinhöhenweg** → **Bittereiche** → **Sillgraben** → **Ruine Scharfenstein** → **Kiedrich** → **Bhf Erbach**

Der Weg zum Niederwald ist praktisch durchgehend mit dem Wanderzeichen des Rheingauer Riesling-Weges (**Gelber Kelch**) versehen. Bis zur Aussicht Rittersaal bleibt die Route meist beim **Blau-weißen Rheinsteig-R**. Danach wechseln die Zeichen häufig, da braucht es exaktes Roadbook oder GPS. Mit einigen lokalen Zeichen (**Grüne Tanne, Roter Fuchs, Widderkopf**) schlägt sich der Biker zum Röspelkopf durch. Ab da wird es stetiger: Zunächst ein **Schwarzer Punkt**, dann das **R** des Rheinhöhenwegs machen die Wegfindung zur Hallgarter Zange leicht. Für die wilde Abfahrt ist die Wegmarke mit dem **Roten Balken** verantwortlich. Auf dem Weg hinauf zur Schlussabfahrt wechseln die Zeichen häufig. Erst nach dem »Pass« oberhalb von Hausen konzentriert sich bis zur Ruine Scharfenstein alles auf die **Schwarze Raute**. Für die letzten Meter ans Rheinufer ist ein Rheinsteig-Zubringer verantwortlich.

Streckencharakter

Nach dem gemächlichen Einrollen zur Ruine Ehrenfels macht der Aufstieg zum Niederwald auf ruppig. Einmal oben, darf man die Kraft in prächtige Passagen auf Naturwegen umsetzen, denn das Höhenniveau bleibt auf den nächsten 10 km ziemlich gleich. Hinter Stephanshausen beginnt der Kampf am Hauptkamm, wobei die Bergauf-Passagen auf breiten Schotterpisten zum gleichmäßigen Kurbeln einladen. Ein Knaller ist der wurzelig-steinige Weg (nicht zu schnell fahren!) von der »Zange« herab. Nach einer hübschen Passage mit Pfad am Waldrand entlang liegt der nächste

Empfohlene Jahreszeit

Viele Naturwege und auch einige Passagen, wo das Wasser nach längerem Regen steht – also nur etwas für gefühlt sehr trockene Zeiten. Die Tour ist zudem ein Rheingau-Tipp für heiße Tage: So viele Kilometer unterm Blätterdach hat man sonst selten.



**Rüdesheim,
Ruine Ehrenstein
und Niederwald**
↪ Tour 1.

Anstieg (fast 300 hm) wieder geruhsam auf fester Forstpiste. Danach deuten erste Naturwegstücke an, was die lange Abfahrt bis Kiedrich wie mit dem Füllhorn über den Biker schüttet: Fahrspaß pur. Nach dem kurzen Stich in den Weinort hinauf, rollt man auf Wirtschaftswegen durch die Rebhänge und genießt das weite, offene Tal.



Die pmv-Tour
basiert auf FR-
Mountainbiketour 68.

Extratipps zur Route

Die Tour lässt sich mit den anderen Routen am Niederwald (Tour 1, 5, 20, 21) variantenreich kombinieren. Am Ende, oberhalb von Kiedrich, kann der Biker sehr schön auch über Ruine Scharfenstein (Tour 2) abfahren. Und Superexperten (= Trialfahrer) können sich da die Serpentina direkt in den Ort hinab mal angucken.



Hallgarter Zange
↪ Tour 21.

An-/Abfahrt

Bahn/Bus: RE und RB bis Bhf Rüdesheim.

Auto: Von Wiesbaden auf B42 bis Rüdesheim, Bundesstraße durch den Ort folgen, Bhf am Ortsausgang; wenige kostenlose Parkmöglichkeiten.

Schauen & Verschnaufen

Naheblick, Rossel, Rittersaal und Zauberhöhle

Der Naheblick hält genau das, was er verspricht: Direkt gegenüber der Nahemündung gelegen, öffnet der Einschnitt eine prächtige Sicht auf Rheinland-Pfalz. Das Tal fokussiert die Blicke – bei guter Sicht – auf den **Donnersberg** am Horizont (↪ Tour 18). Am Rossel, einem kleinen Turm mit vorgesetztem Aussichtsbalkon, ist fast immer Betrieb. Was wie eine Ruine aussieht, ist reine Kulisse und genau so im Osteinschen Landschaftspark geplant gewesen. Damals wie heute



Auch in der Pfalz
gibt es hohe
Berge, und die wollen
erklommen werden mit
33 Outdoor-Touren Pfäl-
zerwald von Steffen Wul-
fes. pmv, ISBN 978-3-
89859-326-7, 18 €.

lagern die Wanderer dort gern, prosteten sich mit dem mitgebrachten Riesling zu und genießen das Panorama 250 m tiefer: **Bingen, Rochusberg, Nahe und Mäuseturm**. Der Rittersaal ist lediglich ein aufgemauertes Geviert. Im Unterschied zum Rossel richtet sich der Blick in nördliche Richtung: Jenes Stück



Rhein also, das Auslöser für die Verleihung des Titels Weltkulturerbe war. Über Assmannshausen und den Strom hinweg schaut man auf das **Schweizerhaus** (→ Tour 22) im Binger Wald. Etwas weiter flussabwärts klebt **Burg Rheinstein** auf einem Felsen. Und noch ein Stück weiter wacht **Burg Reichenstein**. Kompletzt zur Inszenierung gerät die Rheinschau in der **Zauberhöhle**. Mitten im dichten Wald gelegen, durchschreitet der Besucher einen 60 m langen Gang mit glitzernden Glassteinen. Dann öffnet sich schlagartig in einer Rotunde ein Fenster über eine – einst! – frei geschlagene Schneise hinab ins Tal.

Viel Betrieb auf dem Rhein – doch die Zollstation Burg Ehrenfels, das war einmal

Die Raben von Ruine Scharfenstein

Von der einstigen Landesburg Scharfenstein ist nur noch der 30 m hohe und am Fuß 9 m durchmessende **Bergfried** vorhanden. Alles andere wurde 1962 abgeräumt. Da waren aber schon fast 300 Jahre über das Gemäuer hinweggegangen, in denen es nicht mehr bewohnt war – außer von diversen Rabenvögeln; zu denen gleich mehr. Erbaut worden ist die mächtige Anlage 1160 vom Mainzer Erzbischof *Christian I. von Buch* (das Geschlecht stammt aus Thüringen), der sie mit Burgmannen besetzte. Die nannten sich alsbald



Zum Scharfenstein, Oberstraße

8, Kiedrich. ☎ 06123/3308. www.weinhaus-scharfenstein.de. Mo – Sa 17 – 22, So ab 10, Küche 11 – 14 und 17 – 22 Uhr.

von *Scharfenstein*. Ob es nun der prachtvolle Ausblick war, den man mittlerweile wieder genießen kann, oder die Nähe zum »Gotischen Dorf« Kiedrich, die Mainzer Kurfürsten jedenfalls erkoren den Scharfenstein im 13. Jahrhundert zeitweise zur Residenz. Dass heute wieder eine Treppe zur Wehrplattform führt, liegt am Sanierungswillen der Kiedricher. Allerdings steht der Turm nicht ganzjährig für Besucher offen: Noch beliebter als bei fußläufigen Zweibeinern ist er bei gefiederten Zweibeinern als Neststatt, und deshalb in der Brutzeit geschlossen.

Kiedrich

Ein sehr alter Ort mit alter Weinbautradition und einer deutschlandweit einzigartigen Musiktradition – nicht umsonst nennt sich der Ort mit seinen gerade mal 4000 Einwohnern stolz »Das gotische Weindorf im Rheingau«. Im 10. Jahrhundert erstmals erwähnt, ist der Weinbau seit 1131 nachweisbar. Ähnlich wie das benachbarte Eberbach mehrte das den Reichtum, der sich in stattlichen Bauten wie dem **Renaissance-Rathaus** (1585) oder Höfen wie dem der *Eberbacher*, der *Bassenheimer* oder *Fürstenberger* ausdrückt. Speziell aber ist die Pfarrkirche **St. Dionysius und Valentinus** von 1444. Seit 2010 trägt sie den Ehrentitel *Basilica minor* und darf nun das Papstwappen mit den gekreuzten Himmelsschlüsseln tragen. Diese Auszeichnung hat sie wegen des **Kiedricher Chors**, der den schon für 1333 nachgewiesenen Choralgesang auf Latein bis heute pflegt. Nur hier hat sich eine Sonderform des Mainzer Chorals im germanischen Dialekt erhalten, notiert ist die Musik in *Hufnagelnoten* – wer (in angemessener Kleidung) zum Gottesdienst kommt, erlebt also ein Stück Gotik zum Hören!

Nur Pfarrkirche, aber dennoch mit Papstwappen: Kirche von Kiedrich

© pmv, Foto: Michael Schnelle



SCHWERE TOUREN



SCHNUPPERTOUREN

LEICHTE TOUREN

MITTELSCHWERE TOUREN

SCHWERE TOUREN

TOUREN FÜR PROFIS

FAHRTECHNIK-TIPPS & SERVICE

TOUR 14

Bad Camberg → Rotes Kreuz → Hofheim

Streckenlänge:

53,14 km

Höhenmeter:

1375 hm

Steigung:

Ø 6 %, max. 24 %

Fahrzeit:

4:10 Std

Ausgangshöhe:

215 m

Fahrtechnik:

Belag:

Asphalt 16 %

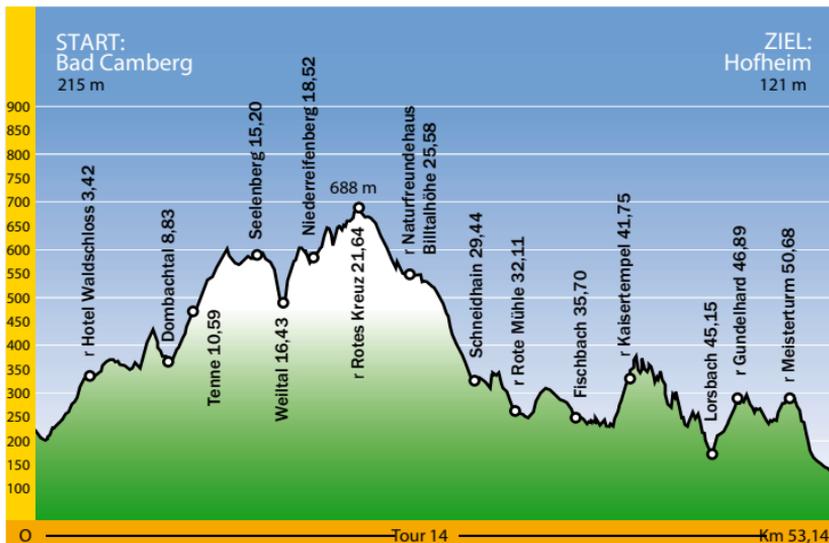
Schotter 48 %

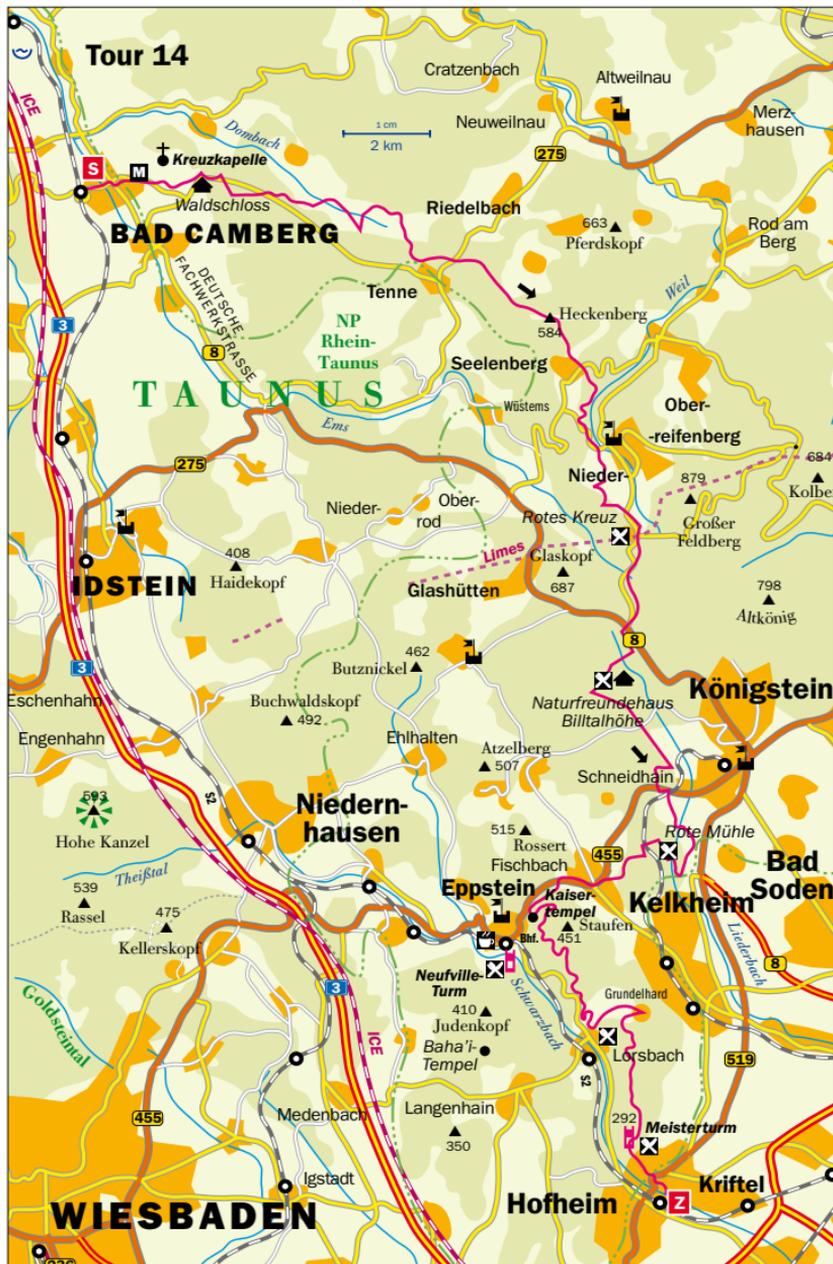
Naturweg 36 %

Taunus-Bolero

Die Route stellt die Verhältnisse auf den Kopf: Üblicherweise heißt Taunusquerung: Tour mit Start in Frankfurt. Hier ist es anders herum, hier darf der Westhesse das Frankfurter Hausgebirge erobern. Dabei umkurvt er lässig den Rummel auf dem Feldberg. Er tastet sich vielmehr durch kleine Täler und waldreiches Land hinüber in die Rhein-Main-Ebene, wo ihn gleich mehrere hübsche Ausflugslokale erwarten.

Was eine MTB-Tour mit einem Bolero zu tun hat? Ganz einfach: Wer *Ravels* berühmtes Musikstück von 1928 kennt, findet hier eine ganz ähnliche Dramaturgie. Erst fängt die Sache gaaaanz entspannt an, dann nimmt sie immer mehr Fahrt auf – und mündet ins furiose Finale. Aus dem sanften Goldgrund heraus ist man schnell auf den sanften Höhen des Hintertaunus. Im reizvollen Wechsel warten Bachgründe wie das **Dom-bachtal** und lange Passagen in einsamen Wald-







Am Meisterturm ... ist die Tour schon gemeistert!



**Waldgaststätte
Meisterturm, Hof-**

heim. ©06192/8887.
www.meisterturm.de.
ganzjährig Mi – Mo ab 12,
So Frúhschoppen ab 11
Uhr. Stilvolles Ausflugs-
restaurant mit großem
Außenbereich, Spielmö-
glichkeiten für Kinder. Die
Karte bietet pffilige neue
Küche, aber auch Regio-
nales zur Vesper.

strichen. Vom abrupten Intermezzo **Weital** mit wilder Abfahrt und heftigem Anstieg abgesehen, schraubt sich die Tour indes sanftmütig auf die fast 700 m am **Roten Kreuz**, einer beliebten Einkehrstation an der Straße hinauf zum Feldberg. Dem Verkehr aber sagt der Biker da deutlich »Tschüss«, schlägt ganz eigene Pfade ein und findet auf prächtigen Naturwegen zu beliebten Raststationen wie dem **Naturfreundehaus Billtalhöhe** oder der **Roten Mühle** im Liederbachtal. Mit neuem Schwung geht es durch **Fischbach**, das gleichnamige Tal und hinauf zum Staufen. Der **Kaisertempel** (samt Lokal) ist in jedem Fall einen Stopp wert, denn nun folgt bis zum **Meisterturm** bei **Hofheim** ein wilder Ritt hoch über dem **Lorsbachtal**. Wer die letzten harten Meter zu Hofheims beliebtestem Aussichtsturm – natürlich ebenfalls mit einem Lokal zu Fuß – gemeistert hat, sollte den Weg auf das 32 m hohe Metallungetüm keinesfalls auslassen: Der weite Blick über Rhein-Main ist der fette Schlussakkord dieser Reise.

Tourtelegramm

**Bhf Bad Camberg → Hotel Waldschloss → Dom-
bachtal → Tenne → Heckenberg → Seelenberg →
Weital → Niederreifenberg → Hühnerstraße → Ro-
tes Kreuz → Naturfreundehaus → Schneidhain →
Rote Mühle → Fischbach → Kaisertempel → Lors-
bach → Gundelhard → Meisterturm → Bhf Hofheim**
Der Weg ist weithin übersichtlich gegliedert und folgt in längeren Abschnitten verschiedenen der großen Taunus-Wegemarken. Lediglich die Übergänge gilt es zu finden – wofür exaktes Roadbook und GPS unerlässlich sind. Erste Zeichen setzt der **Schwarz-weiße Spitzbalken**, es geht weiter mit **Schwarzem Punkt** und **Querliegendem U**. Im

schnelleren Wechsel folgen **Weißer** und **Schwarzer Balken** sowie **Pfeilspitze** und **Schwarzer Punkt**, bevor erst **Weißer Balken** und dann **Grüner Punkt** länger die Richtung weisen. Ohne durchgehende Zeichen muss der Biker bis hinter Schneidhain gelangen, erst da setzt der **Grüne Balken** den Kurs zur Einkehr Rote Mühle. Noch einmal folgt eine Passage ohne Wandermarken, doch ab Fischbach kann man problemlos erst dem **Blauen**, dann dem **Schwarzen Balken** folgen. Der taucht auch wieder nach dem Aufstieg zur Gundelhard auf – allerdings: Folgt man ihm bis zum Ende, kommt man zwar auch in Hofheim an, hat aber den Abzweig zum Meisterturm verpasst.

Streckencharakter

Der ist in dem Falle durch die Dramaturgie der Route schon deutlich vorgegeben. In Kürze dennoch ein paar zusätzliche Stichworte: Im Grunde sind die 17 km bis Niederreifenberg ein gleichmäßiges Höhegewinnen auf gut befestigtem Grund; Ausnahme ist der Abstecher zur Weil. Eine zünftige Einlage mit Klippenweg bringt kurz danach der Weilsberg mit sich. Dort gilt ebenso wie auf dem



Empfohlene Jahreszeit
Wenig ersprießlich in und nach regnerischen Zeiten, was an der Topografie liegt: Das in der Regel von Westen hereinziehende Wetter bringt mit sich, dass die Wolken auf dieser Seite des Taunus abregnen. Die vielen Kilometer Naturweg werden dann zur üblen Schlamm-treterei. Zudem sollte man nach kalten Wintern mit viel Schnee nicht unterschätzen, wie lange in 700 m Höhe die weiße Pracht überdauern kann.



Weitere spannende Aktivitäten im Taunus bietet *Taunus mit Kindern* von Heike Ewald und Michael Köhler. pmv, ISBN 978-3-89859-438-7, 16 €.

Zu zweit macht Biken doppelt Spaß

© Tobias Hayn



Rote Mühle, Rote

Mühle 1, Bad

Soden. ☎06174/3793.

www.landgasthof-rote-muehle.de. März – Okt täglich ab 12 Uhr, Nov – Feb Di – So ab 12 Uhr.



Die pmv-Tour

basiert auf FR-

Mountainbiketour 61.



Naturfreundehaus

Billtalhöhe

➤ Tour 5.

Wurzelweg hinab zur Billtalhöhe und dem rabiaten Abstieg bei Schneidhain: Vorsichtig und umsichtig steuern! Sanftmütig kommt die zum Teil wunderhübsche Passage bis Eppstein daher, ebenfalls problemlos (aber steil) ist der Asphaltweg hinauf zum Kaisertempel. Im Lorsbachtal gilt es nochmals alle Kraft und stellenweise auch Fahrkunst zusammenzunehmen. Dort warten giftige kleine Anstiege und enge Abfahrten.

Extratipps zur Route

Die Tour lässt sich vielfach kombinieren mit Routen aus dem pmv-Buch *22 MTB-Touren Taunus Vogelsberg* (Tour 1, 5, 16, 19, 20) sowie den Touren 10 und 19 aus diesem Buch. Dadurch ergeben sich viele alternative Zielorte (Frankfurt, Bad Soden, Oberursel), sogar eine Camberger-Rundtour ist möglich.

An-/Abfahrt

Bahn/Bus: hin RE und RB Frankfurt – Limburg bis Bhf Bad Camberg, zurück RE, RB und S2 ab Bhf Hofheim; alternativ auch Bhf in Schneidhain (K-Bahn Frankfurt – Königstein), Eppstein und Lorsbach (S2).

Auto: A3, Ausfahrt 44, L3031 nach Bad Camberg, nach Querung Gleise links zum Bhf; Parkplätze, teils kostenpflichtig, in der Nähe vorhanden.

Schauen & Verschauen

Bad Camberg

Eine Stadt, die die Elster als (inoffiziellen) Wappenvogel führt – was kann dabei schon Gutes herauskommen? Doch den Kurstädtern geht es nicht ums Räubern, vielmehr verbindet sie – im

Geiste – das Tier mit Rom. Während es dort jedoch Gänse waren, die Alarm schlugen, als die Stadt überfallen werden sollte, machten in Westhessen die Elstern Radau: 1357 soll es gewesen sein, als die Städte nach durchgezertem Dreikönigsfest und noch ohne Mauer (Stadtrecht hatten sie erst kurz zuvor erhalten) vor sich hin dämmerten. Die anrückenden Raubritter hatten sich schon fast durchs Gebück geschlagen, da begannen die Atzeln zu zerttern – und retteten die Stadt. Dort hätte es wohl einiges zu holen gegeben. Ein Motiv, das sich durch die Zeiten zieht. Für den kundigen Besucher ist der Reichtum der Camberger gut an den zum Teil überaus üppig ornamentierten **Fachwerkhäusern** ersichtlich. Der **Amthof** (1605), Sitz der von Kurtrier eingesetzten Oberamtänner, ist 155 m lang und gilt als eines der größten Fachwerkhäuser Hessens. Beeindruckend auch die zwei erhalten gebliebenen **Türme der Stadtmauer** (Obertor und Untertor, daran führt die Route vorbei). Nicht umsonst eben liegt Bad Camberg mitten in jener mit fruchtbarem Löss ausgekleideten Senke, dem Goldenen Grund, der von Idstein bis zur Lahn reicht. Die war schon sehr früh von Ackerbauern besiedelt: Während die Bandkeramiker (**Jungsteinzeit**, 5000 – 3000 v. Chr.) andernorts noch jagten, waren die Menschen hier bereits sesshaft.

Erstaunlich bei der langen Siedlungstradition ist, dass ein urkundlicher Beleg erst im Jahr 1000 auftaucht: Kaiser *Otto III.* schenkte dem Kloster Burtscheid den Königshof *Cagenberg*. Noch erstaunlicher erscheint das, da dort mit der Hohen



*Überrest der Stadtmauer:
Bad Camberger Ober-
turm*

© Stadt Bad Camberg

 **Reifenberg**
↗ Eintrag **Ober-
reifenberg** im ↗ pmv-
Band 22 MTB-Touren
Taunus Vogelsberg.



**Gasthaus zum
Roten Kreuz, Glas-**

hütten. © 06174/969-408. www.gasthauszumrotenkreuz.de. Mo – Mi ab 11, Sa, So ab 10 Uhr.



**Ristorante Kaiser-
tempel, Gimbacher**

Straße 13, Eppstein.
© 06198/34285.
www.kaisertempel.de.
April – Okt Di – So 12 – 23 Uhr, Nov – März Di – Fr 17 – 23, Sa, So, Fei 12 – 23 Uhr. Neben dem Tempel. Italienische Küche. Terrasse mit schönem Blick über Eppstein.

*Streng klassizistisch:
Kaisertempel mit Andeu-
tung von Aussicht*



Straße und der Via Publica eine wichtige alte Handelsstraße von Brüssel über Frankfurt nach Prag verlief. Die heutige A3 nutzt übrigens ziemlich genau die alte, »hoch« über dem Sumpfland gelegene Trasse. Aus den folgenden Jahrhunderten sind allerlei Variationen des Namens überliefert, bis eben Camberg daraus wurde.

Kneippkurort wurde Camberg 1927, das »Bad« erhielt man 1981.

Kaisertempel

Kaiserlich heißt er, kaiserlich ist auch die Aussicht: Wie ein Krönchen blitzt der helle Bau des Kaisertempels hoch über Eppstein aus dem dunkel bewaldeten Steilhang des Staufen heraus. Nur der Bau selbst hat wenig Kaiserliches, außer man ist der Meinung, eine pure Fassade mit nichts dahinter sei kaiserlich. Einen echten Tempel, das zur Wahrheit, wollte der Verschönerungsverein des Ortes unter Initiative von Stanniolfabrikant *Heinrich Josef Flach* aber auch gar nicht errichten. Was da zwischen 1892 und 1894 gebaut wurde, sollte ein Denkmal im klassizistischen Stil zur Erinnerung an den Sieg über Frankreich 1870/71 sein. Vier dorische Säulen (allerdings aus Backsteinen aufgemauert) tragen ein schmuckes Giebeldach, das im hinteren Teil auf einer Mauer ruht. Durch eine Pforte gelangt der Besucher auf die Treppe und die kleine Aussichtsplattform. Zum 100-jährigen Bestehen wurde das kaum 20 qm in der Grundfläche messende Tempelchen generalüberholt; heute wird es in der Denkmaltopografie des Main-Taunus-Kreises geführt.

Strinzen für Fortgeschrittene

Ofdmals liegen die Beweggründe auf der Hand, weshalb eine Tour ausgerechnet an dieser oder jener Stelle verläuft. Bei der vorliegenden Runde im Idsteiner Land war, vom Besuch der wohl größten Burgruine im Taunus mal abgesehen, eine Namens-Kuriosität ausschlaggebend. Wer oder was ist Strinz-Trinitatis?

Bevor nun jemand fürchtet, das könnte eine verkopfte Tour werden, dem sei gleich gesagt: Die Beine kommen gut zum Einsatz. Mit vielen wunderschönen Wegen. Auf der ersten Hälfte bis Burg Hohenstein orientiert sich die Route am **Limesweg**. Die alte römische Grenzziehung ist zwar selten zu sehen, verläuft aber oft sehr schön abseits der breiten Forstpisten. Zudem leitet das Limestürmchen den Biker unterwegs zu einigen spannenden Stationen. Ein kurzer Stopp ist gewiss am **Kastell Zugmantel** angesagt; aber auch sonst verraten Tafeln im Wald viele Details. Am

TOUR 15

Idstein → Kastell Zugmantel → Burg Hohenstein → Idstein

Streckenlänge:

55,09 km

Höhenmeter:

1265 hm

Steigung:

Ø 6 %, max. 24 %

Fahrzeit:

4:10 Std

Ausgangshöhe:

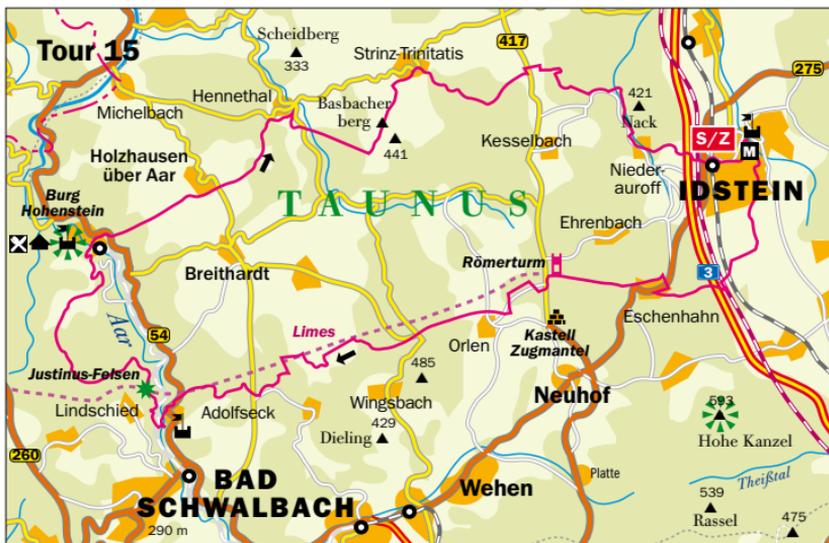
313 m

Fahrtechnik:

Asphalt 26 %

Schotter 41 %

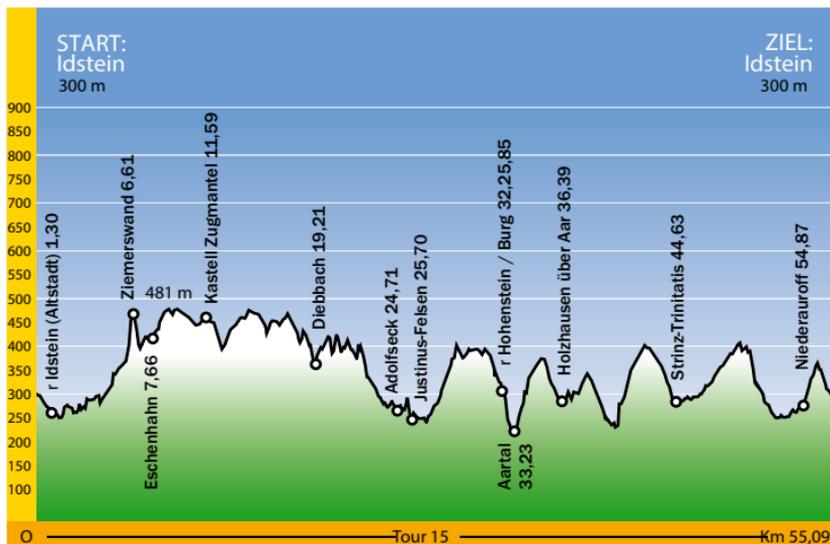
Naturweg 33 %



Wendepunkt der Tour in **Hohenstein** bietet sich außer mehr oder weniger ausführlichem Sightseeing auch die Möglichkeit zur Einkehr. Macht Sinn, denn bis Idstein wird es dünn mit attraktiven Gaststätten. Dafür kommt man auf den meist bestens ausgebauten Wegen bis hinter **Strinz-Trinitatis** flott voran. Einen Kontrast dazu bieten die lauschigen Gründe mit plätscherndem Wasser im **Hühnergrund** und im **Kesselbachtal**. Wer in **Idstein** noch ein wenig Zeit hat, dem sei der Weg hinab in die Altstadt ans Herz gelegt – denn wahrscheinlich wird man am Anfang der Tour dort eher zügig durchgerauscht sein.

Tourtelegramm

Bhf Idstein → Altstadt mit Schloss und Hexenturm
 → Wörsbachtal → Limes → Ziemerswand →
 Eschenhahn → Kastell Zugmantel → Limesweg →
 Pohlbachtal → Adolfseck → Justinus-Felsen →
 Hohenstein mit Burg → Aartal → Holzhausen über Aar → Strinz-Trinitatis →
 Niederauroff



Aar → Hennethal → Basbacher Berg → Strinz-Trinitatis → Hühnergrund → Kesselbachtal → Niederauroff → Bhf Idstein

Eine Tour mit weithin dankbarer Wegfindung: Auf der ersten Hälfte bis kurz hinter Adolfseck ist fast durchgehend das Wanderzeichen mit dem **Limes-türmchen** der Leitfaden. Lediglich für die ersten Meter aus Idstein heraus sowie ein kleines Intermezzo mit dem Taunussteiner Grenzweg sind exaktes Roadbook oder GPS angesagt. Nach Hohenstein hinauf folgt der Biker zunächst verschwiegenen Waldwegen, bevor eine **Rote Raute** den Pfadfinder gibt. Vom Aartal an verlässt man sich auf das **Querliegende U** bis kurz vor Strinz-Trinitatis. Erst in jenem abgeschiedenen Winkel braucht man wieder die exakte Navigationshilfe. Immerhin: Die letzten Kilometer bis Idstein mit dem **U**, der Wünschelrute (**Querliegendes Y**) und dem **Roten Punkt** sind schön klar.

Streckencharakter

Der kleine Bogen durch Idstein verschleiert, was einen gleich erwartet: Ein gnadenloser Uphill am Limes entlang (man erinnert sich: die Römer haben gern geradeaus gebaut). Für viel Freude sorgen die nächsten Kilometer: Anmutig auf und ab, mal Wald, mal Weideland, und alles immer wieder durchsetzt von hübschen Naturwegen. Der Charakter ändert sich erst mit der Abfahrt nach Adolfseck auf einer schnellen Piste. Auch danach hat man zunächst festen Belag. Der Hohenstein-Anstieg ist zweigeteilt: Zunächst ein traumhaft schöner Grasweg im Wald, dann breite Pisten bis zur Burg. Ins Aartal geht's sehr steil hinab, aber nur auf Teer. Steil auch der Anstieg, nun wieder auf breitem Schotterstreifen. Bis kurz hinter Strinz-Trinitatis hat man auf dem meist offenen Land fast durchgehend schnelles Geläuf mit gro-

Empfohlene Jahreszeit

Nichts für nasse Tage:
Zwar ist der Anteil mit festem Untergrund recht groß, aber das letzte Drittel mit grasigen und zum Matschen neigenden Wegen frisst gnadenlos an den Energiespeichern.

 Die pmv-Tour
basiert auf FR-
Mountainbiketour 84.

 Eine **Kohorte** ist eine militärische Einheit der römischen Armee. Sie zählte (Sollstärke) 400 Mann und wurde definiert als Zehntel einer Legion. Die umfasste 3000 bis 6000 Soldaten. Insofern schwankten auch die Truppenstärken bei den Kohorten und entsprechend bei den Untereinheiten: Eine Centurie – laut Name eigentlich 100 Mann – galt ab dem 1. Jahrhundert v.Chr. auch mit 80 Personen noch als solche.

ßem Anteil an wassergebundener Decke und Asphalt. Ganz anders die kleinen Täler bis zum letzten geteerten Anstieg vor Idstein: Viel Naturweg und enge, kurvige Passagen lassen das Bikerherz hüpfen, zumal es oft allerliebste neben den Wäserchen her geht.

Extratipps zur Route

Eine hübsche Variante gibt's für Wiesbadener: Sie können die Route mit Tour 16 kombinieren und per Bike an den Rhein zurückfahren. Dazu nach 24 km in Adolfseck Route verlassen, auf B54 links und nach 1,4 km rechts nach Bad Schwalbach. Die Bahnhofstraße 1,6 km immer gerade aus bis Tour 16 im Ortskern am Goetheweg beginnt.

An-/Abfahrt

Bahn/Bus: RE und RB Frankfurt – Limburg bis Bhf Idstein.

Auto: A3, Ausfahrt 45, L3274 nach Idstein, nach Gleisquerung in Kreisel und Schildern zum Bhf folgen.

Schauen & Verschauen

Limes

Er ist 500 km lang und verläuft durch vier Bundesländer, er ist eines der wichtigsten Kulturdenkmäler der Vor- und Frühgeschichte und ein gigantisches Bauwerk mit einst 900 Wachtürmen sowie rund 60 rückwärtig gelegenen großen Kastellen: Zu Recht erhob die UNESCO 2005 den **Obergermanisch-Raetischen Limes** zum **Weltkulturerbe**. Für das bau- und vermessungstechnische Meisterwerk (hinter Walldürn im Odenwald etwa verläuft der Limes auf 80 km schnur-

gerade!) gibt es keinen exakt datierbaren Baubeginn. Erste Pläne entstanden unter Kaiser *Domitian* 81 – 96. Wie der Limes wuchs und sich aus dem einfachen Pfahlgraben ein immer besser bewehrtes Bauwerk herausbildete, kann man sehr hübsch kurz vor und am **Kastell Zugmantel** feststellen. Zum einen steht dort eine kleine Nachbildung samt rekonstruiertem Wachturm, und auch die Tafel am **Kohortenkastell** erklärt einiges. Hervorzuheben sind zum einen das kleine **Amphitheater**, genauer: der Bodenfund davon, an dem die Route vorbeiführt. Und die Bundesstraße 417, die man kurz darauf überquert: Die auch Hühnerstraße genannte Verbindung fußt auf einer bereits von den Römern benutzten Trasse, die *Mogontiacum* (Mainz) mit dem fruchtbaren Limburger Becken verband.



Immer wieder eine Info-tafel wert: Römische Kastelle wie das bei Zugmantel



Justinus-Felsen:

*Der liegt ein paar Meter unterhalb der Route. Wer sich den eingeritzten Namen des **Justinus** anschauen will, muss die 50 m hinabsteigen. Bei **Ianuaris Iustinus** dürfte es sich um einen Legionär oder einen Mann aus einer Hilfstruppe gehandelt haben, der vielleicht am nur 200 m entfernten Limes Wache schob.*

Burg Hohenstein

Die zwischen 1190 und 1230 errichtete Anlage ist eine der größten Burg(ruin)en im Taunus. Erste Hausherrn waren die Grafen von *Katzenelnbogen*. Als Wacht über dem schmalen Aartal ersetzte der Bau die auf demselben Felssporn platzierte, aber noch weiter vorgeschobene Burg Greifenstein. Graf *Johann III.* ließ Hohenstein ab 1422 großzügig ausbauen. Nutzte aber nichts: Nachdem die Katzenelnbogener 1479 ausgestorben waren, fiel Hohenstein unter der Ägide des Hauses Hessen. Erst 1604 ließ *Moritz der Gelehrte* sie ausbessern – der **Dreißigjährige Krieg** machte die Mühen zunichte. Die Burg »überlebte« die verschiedenen Versuche der Wiederherstellung



*Für Feste gut genutzt:
Die Hohensteiner wissen
ihre Burg zu schätzen*



**Restaurant und
Hotel Waffen-**

schmiede, Burgstraße

12, Hohenstein.

☎ 06120/5222.

www.burghohenstein-hessen.de

Mi – Fr 11 – 14

und ab 17 Uhr, Sa, So, Fei
ab 11 Uhr.

(spätere Besitzer waren die Nassauer, Preußen und ab 1949 das Land Hessen) und präsentiert sich deshalb heute als so wunderbare **Ruine**. Von der sind die spätgotische Schildmauer sowie die innere Schildmauer (13. Jahrhundert) erhalten, flankiert von zwei Türmen. Immerhin spielte die Burg bei der hessischen Gebietsreform in den 1970er Jahren eine Rolle, als sie Namenspathe für die Gesamtgemeinde Hohenstein wurde. Was vielleicht auch daran lag, dass gerade einmal zwei Jahre zuvor das Land sich entschlossen hatte, dort

eine Gaststätte samt Hotel unterzubringen. Das sollte dem Gemäuer neues Leben einhauchen. Was ja auch gelungen ist: Die Hohensteiner danken es durch »Burgspiele« während der Sommermonate.

Strinz-Trinitatis

Die Vorliebe für Orte mit merkwürdigen Namen hat die Fans der FR-Mountainbiketouren ja schon in die seltsamsten Gegenden geführt. Strinz-Trinitatis gehört auf dieser Liste unsortiert gesammelter Kuriositäten gewiss ganz weit nach oben. *Trinitatis* ist ja noch einfach, die Heilige Dreifaltigkeit eben – wobei man sich mit Blick auf den Nachbarort *Strinz-Margarethä* zu fragen beginnt, warum die Bewohner des Landstrichs zum Unterscheiden eine religiöse Endung anhängen. Damit ist man schon mitten in den Deutungsversuchen. Denn das muckelige Dörfchen im weiten Weideland ist etwa bedeutender, als es auf den ersten Blick scheint. Es gehört zum **Bleidenstadter Kloster**, und in einer frühen Beschrei-

bung (angeblich von 812) ist von einem Bach *Strintzepha* die Rede. Man sieht: Das mit dem Strinz hat Geschichte. Nur woher? Die gängige Erklärung ist: Das leitet sich vom keltischen Wort *Stryntz* ab. Das Urvolk bezeichnete so ein Ödland. Die zweite Variante: Das Wort, das einen fälschlicherweise an »strunzen« denken lässt, geht auf die wohl bedeutendsten deutschen Sprachforscher zurück, die *Gebrüder Grimm*. In Jakobs *Wörterbuch der deutschen Sprache* taucht für eine »Strinze (Strincz, Strintz, Veldstrincz)« die Erklärung auf, es sei ein frei umherlaufendes Pferd. Das passt zum Hinweis, dass der *Fischbach*, den die Route kurz hinterm Ortsende quert (und an dem eine Koppel mit nicht frei umherlaufenden Pferden abgezäunt ist), bis ins 19. Jahrhundert Gaulsbach hieß. Doch eine Erklärung des Namensrätsels gibt's bis heute nicht. Dafür aber zum religiösen Zweitnamen. Früher wurden die zwei Strinz in *Vorder* und *Hinter* unterschieden. Dumm nur: Je nachdem, ob das die Limburger sagten oder die Wiesbadener, war mal das eine vorne, dann das andere. Also einigte man sich darauf, den Namen um die jeweilige Kirchenwidmung zu erweitern. Ist ja auch ein ziemlich beeindruckender **Kirchenbau**. Das wuchtige, auf einem Felsplateau dominierende Gemäuer geht im Kern auf einen Wehrturm zurück. Der dürfte samt Wallmauer vom Kloster Bleidenstadt als vorgeschobener Schutz seiner Besitzungen errichtet worden sein. Ende des 15. Jahrhunderts wurde unter Einbeziehung des Turms die Kirche erbaut.

*Auch eine Form von
Dreifaltigkeit: Radler -
Bike - Natur*

© Tobias Hayn



TOUR 16

Niederwalluf → Bad

Schwalbach → Schlan-

genbad → Nieder-

walluf

Kurbad für Blaublüter – Schwitzbad für Biker

In der Regel verlaufen Rheingau-Touren parallel zum Taunus-Hauptkamm oder kehren um, sobald der höchste Punkt erreicht ist. Diese hier setzt dagegen ganz gezielt zum großen Sprung ins Hinterland an. Wer die Wege bis Bad Schwalbach mit pmv ausgekundschaftet hat, weiß am Abend, weshalb Querdenker manchmal besser fahren.

Der rassige Ausflug über den Hauptkamm des Rheingau-Taunus beginnt eher gemächlich am Rheinufer. Die Route schlängelt sich von **Niederwalluf** teils auf bildhübschen Pfaden zunächst bis **Schlangenbad** und nutzt das Walluftal als natürlichen Pass. Kurz hinter dem einst mondänen Kurort der hessischen Landgrafen und Mainzer Kurfürsten wird als erste Rast die bekannte **Wambacher Mühle** kredenzt (auch wenn das für

eine Einkehr noch etwas früh ist). Bevor nun der Gedanke »Kurausflug« aufkommt, wechselt die Tour den Modus: Vorglühen ist angesagt. Am Wendepunkt in **Bad Schwalbach** ist jedoch sehr wohl eine Abkühlpause anzuraten, um Kalorien und Flüssigkeit zwischenzutanken. Denn: Mit **Bienkopf**, **Hausen vor der Höhe** und **Hansenkopf** kommen die drei



Hauptanstiege im satten Dreierhythmus. Viel Wald und drei kleine Bachtäler lassen den Biker auf lange Kilometer tief eintauchen in einen einsamen Landstrich des Rheingau-Taunus. Einzige Möglichkeit für einen kurzen Aufguss zwischendurch ist die Stippvisite in den Cafés von **Schlangenbad**. Erst wenn man danach oben am Hauptkamm der **Grünen Bank** das Hinterrad zeigt, ist die Abteilung Schwitzbad so ziemlich abgehandelt. Und es beginnt der traumhafte Flug entlang der Steilhänge des **Sillgrabens** hinab ins Rheintal. Oberhalb von Kiedrich biegt der Kurs nach Westen ab zu einer der urigsten Gaststätten im Rheingau, der **Rausch**. Dazu sei hier die ernsthafte Warnung ausgesprochen: Lassen Sie sich nicht von Schweinshaxe & Co. verführen! Sonst können Sie den Schlussanstieg nach Rauenthal (100 hm) glatt vergessen. Wer aber diese letzte Schwitzkur mit Bravour gemeistert hat, darf sich auf ein paar zünftige Bike-Kilometer zurück nach **Niederwalluf** freuen.

Streckenlänge:

50,47 km

Höhenmeter:

1392 hm

Steigung:

Ø 6 %, max. 24 %

Fahrzeit:

4:20 Std

Ausgangshöhe:

96 m

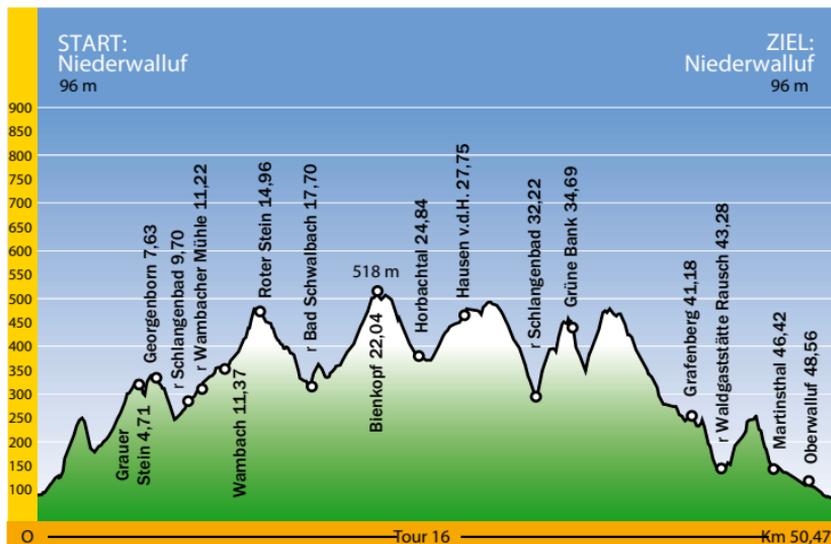
Fahrttechnik: ■

Belag:

Asphalt 26 %

Schotter 32 %

Naturweg 42 %





Wambacher

Mühle, Wambacher

Mühle 1, Schlangenbad-Wambach. ©06129/1227. www.wambachermuehle.de. Mo – Fr Frühstück 7 – 10, warme Küche 11 – 21, Sa, So Frühstück ab 8 Uhr. Wild und Forelle. Schlemmertage Nov, Jan – März Mo – Do mit Fleisch- oder Fischplatte mit 1 x Nachschlag ab 14,40 €.

Für den Notfall: Ein Pannenset sollte immer dabei sein

© pmw, Foto: Dimitrios Gavrides



Tourtelegramm

Bhf Niederwalluf → **Grauer Stein** → **Georgenborn** → **Schlangenbad** → **Wambacher Mühle** → **Wambach** → **Roter Stein** → **Bad Schwalbach** → **Nesselbachtal** → **Bienkopf** → **Horbachtal** → **Hausen v.d.H.** → **Schlangenbad** → **Grüne Bank** → **Sillgraben** → **Grafenberg** → **Gaststätte Rausch** → **Martinsthal** → **Oberwalluf** → **Bhf Niederwalluf**

Gleich am Start springt das Wanderzeichen **Rotes Kreuz** ins Auge, das den Biker aber nur bis an den Fuß der Weinberge begleitet. Wenig später schwenkt der Kurs auf einen Zuweg des Rheinsteigs, Markierung ist das **Gelbe R**. Mit dem **Blauen R** des Hauptweges geht es wenig später das Lindnbachtal hinauf und bis Schlangenbad. Ab da übernimmt praktisch durchgehend bis Bad Schwalbach der **Rote Punkt**. Aus dem Ort hinaus kann man sich auf die **Schwarze Eule** verlassen. Ab Bienkopf aber sind bis Hausen GPS-Track oder exaktes Roadbook unerlässlich.

Für die grandiose Fahrt nach Schlangenbad hinab konzentriert sich der Biker aufs **Schwarz-blaue XT**, bevor er beim Wechsel hinüber zum Sillgraben auf mehrfach wechselnde Zeichen (**Rotes Reh, R** vom Rheinhöhenweg) achten muss. Der

Rest bis zur Rausch und nach Raenthal ist, von kurzen Abweichungen abgesehen, mit **Schwarzer Raute** und **Blauem R** vom Rheinsteig schnell erklärt. Ebenso wie der Rückweg nach Niederwalluf mit **Gelbem R**.

Streckencharakter

Eher gemächlich kurbelt man den ersten Abschnitt durch die Wallufer Weinberge hin-

auf. Der Naturweg das Lindenbachtal hinauf hinterlässt danach schon einen bleibenderen Eindruck. Höchst unterhaltsam gestaltet sich der flotte Wechsel von kleineren Auf- und Abs bis Schlangenbad, da immer wieder aparte Trail-Einlagen für positive Ausschläge im Hormonhaushalt sorgen. Der Anstieg zum Roten Stein lässt sich bis auf einen herben Ackerweg gut wegtreten. Bonbon bei der Abfahrt nach Bad Schwalbach ist ein feiner Pfad – aber Achtung: Der ist stellenweise leicht ausgesetzt, Radler mit Anflügen von Höhenangst schieben besser ein paar Meter! Schieben ist übrigens auch auf kurzen Abschnitten in einem ausgewiesenen Kurbezirk von Bad Schwalbach unumgänglich. Bis Hausen darf Biker dann aber wieder richtig reinhauen, meist auf gut befestigten Wald- und Feldwegen. Das ändert sich am Hauptkamm: Nach wurzeliger Bergauf-Passage ist am Warmbach hinab gut dosiertes Steuern angesagt. Den Kontrastpunkt dazu setzt der Hansenkopf: Fette Steigungsprozente auf den Pfaden halten den Adrenalinpiegel hoch. Das bleibt auch so bei der Abfahrt zum Rheintal, weil der Sillgraben eine Surf-Strecke par excellence ist. Wer danach den kernigen Anstieg nach Rauenthal geschafft hat, darf sich auf die mal schwungvolle, mal pfadige Schlussabfahrt zu Recht freuen.

Extratipps zur Route

Diese große Runde lässt sich problemlos mit Tour 2 kombinieren und dadurch etwas weniger straff gestalten. Hübsche Varianten ergeben sich auch mit den Touren 5, 7 und 13.

An-/Abfahrt

Bahn/Bus: RB Frankfurt – Koblenz bis Niederwalfluf.

Auto: A66, Ausfahrt 2, nach WI-Frauenstein, am

Empfohlene Jahreszeit

Mit gerade mal 500 m verleitet der Hauptkamm des Rheingau-Taunus dazu, die Runde schon zeitig im Frühjahr anzugehen. Ein Fehler! Denn für die vielen Kilometer Naturweg sollte das Land unbedingt abgetrocknet sein. Viel eher ist diese Tour, wie manch andere durch die Weinberge des Rheingau, prädestiniert für goldene Tage im Herbst.



Die pmv-Tour geht zurück auf FR-

Mountainbiketour 92, im Unterschied zu der leichten Spritztour (34 km) ist hier indes der ganze Biker gefordert.



Waldgaststätte
Rausch ↗ Tour 7.

Ende rechts auf Söhnleinstraße, dann Hauptstraße in Ortsmitte, dort rechts Neustraße entlang; wenige kostenlose Parkplätze in Nähe des Bhf.

Schauen & Verschnafen

Bad Schwalbach

Eigentlich hätte der Autor einen weiten Bogen machen sollen um das altehrwürdige Kurstädtchen im Hinterland. Dort steht, quasi als Begrüßung, eine Ruhebänk mit dem Namen »Alexander's Rest« – ein Denkmal für einen tödlich unglücklichen britischen Radler. Der allerdings stieß sich das Hirn bereits Ende des 19. Jahrhunderts ein, als es weder Helm noch Scheibenbremse oder Vollfederung gab. Von solchen Unwirllichkeiten abgesehen ist die Kreisstadt des Rheingau-Taunus-Kreises jedoch definitiv einen Besuch wert. Anmutig schmiegen sich die **Kurbauten** ins Nesselbachtal – wiewohl die Kliniken dort schon weitaus bessere Zeiten gesehen haben. Ähnlich wie das benachbarte Schlangenbad erkoren Europas Reiche und der Adel den idyllisch in den Taunuswäldern gelegenen Ort zum neckischen Ziel ihres Kurvergnügens. Das 1830 von *Francis Head* veröffentlichte Buch *Bubbles from the Brunnen of Nassau* ließ Schwalbach nicht nur zum Nachbarn aufschließen, es wurde bald mit den älteren und bis dato viel bekannteren Bädern von Ems und Wiesbaden in einem Atemzug genannt. Vom Flair vergangener Tage hat sich einiges, etwa in der Architektur, gehalten. Wie aus dem Bilderbuch kommen Brunnen und zahlreiche Tempelchen daher – den **Elisabethentempel** hat keine geringere als Kaiserin *Sisi* gestiftet.



Waldgaststätte
Golfhaus, Badweg

19, Bad Schwalbach.

☎ 06134/2667.

www.golfhaus-badschwalbach.de. Di – Fr 14 – 22,
Sa, So, Fei ab 11 Uhr.



Im Ort gibt es
zahlreiche Cafés

und Restaurants in
allen Preisklassen.

Im Bann der blonden Nixe

Die Tour führt zu einem der berühmtesten Felsen der Welt: der Loreley. Die Runde mit Start im hessischen Lorch ist eine mit zwei Gesichtern. Der Hinweg im Hinterland ist eher flott. Sobald der Wendepunkt am Rhein erreicht ist, sollte man sich Zeit nehmen und die immer wieder großartigen Aussichten genießen.

Denn, und das sei an dieser Stelle gleich vorweg geschickt: Zwei Gesichter hat die Tour auch in anderer Hinsicht. Das Forstgesetz in Rheinland-Pfalz schreibt Fahrwege für Radler vor – wobei nicht ganz klar ist, was exakt einen »Fahrweg« ausmacht. Einige zum Teil absolut geniale Abschnitte des Rheinsteigs wird man besser mit Zurückhaltung genießen. Solche Situationen versucht diese Tour meist zu umschiffen. Das geht aber nicht zu hundert Prozent – deshalb finden sich im Roadbook einige Passagen mit dem Hinweis »Schiebestrecke«. Das sollte den Biker aber nicht verdrießen, auch so ist eine Tour entstanden, die sich ins Gedächtnis eingräbt wie der Rhein ins Schiefergebirge. Das fängt schon mit dem intensiven Einstieg im Wispertal sowie im kleinen Seitental (Tiefenbach) mit der geheimnisvoll verfallenen Ruine Waldeck an. Richtig los geht

TOUR 17

Lorch → Ruine Waldeck → Kaub → Lorch



Streckenlänge:

50,07 km

Höhenmeter:

1393 hm

Steigung:

Ø 7 %, max. 29 %

Fahrzeit:

3:40 Std

Ausgangshöhe:

80 m

Fahrtechnik: **Belag:**

Asphalt 47 %

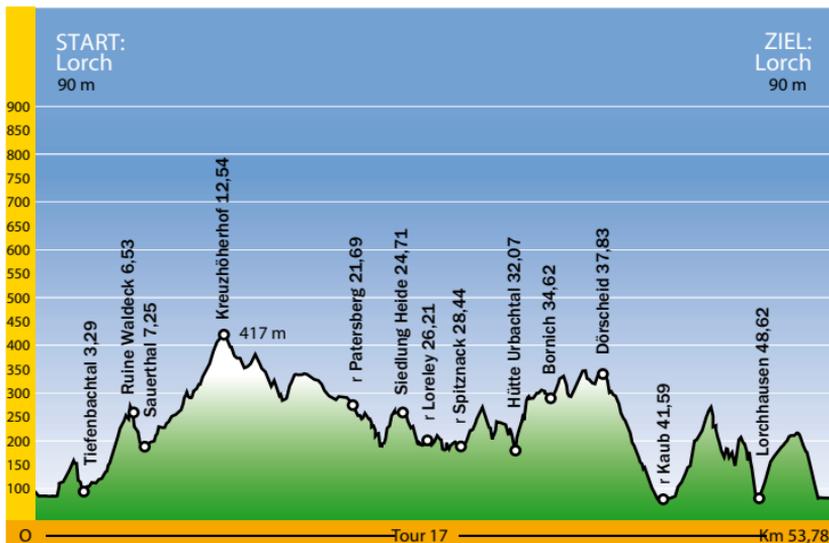
Schotter 9 %

Naturweg 44 %

es dann ab der **Loreley**. Allerdings gibt es noch viel genialere Klippen im Rheintal als den Felsen der singenden Nixe, den **Spitznack** etwa. Bald biegt die Route vom Rhein ab und macht einen Bogen über **Bornich** und **Dörscheid**. Dort ist der Steig nur noch für Fußgänger geeignet (aber wer sein Rad tragen will). Um so grandioser gestaltet sich die Rückkehr an den Strom. **Kaub** mit der Pfalz, jener Burg mitten im Rhein, muss man einfach gesehen haben. Ebenso wie den Wirbely, die nächste wilde Klippe. Von dort führt einer der kompromisslosesten Wege weit und breit nach **Lorchhausen** hinab, **nur für Schwindelfreie!** Mit der letzten Bergoffensive führt die Tour hinauf zur **Ruine Nollig** und verabschiedet sich mit dem Blick übers Lorcher Werth.

Tourtelegramm

Bhf Lorch → Wispertal → Tiefenbachtal → Ruine Waldeck → Sauerthal → Kreuzhöherhof → Patersberg → Siedlung Heide → Loreley → Spitznack → Hütte Urbachtal → Bornich → Dörscheid → Kaub → Lorchhausen → Paters-



berg → Siedlung Heide → Loreley → Spitznack → Bornich → Dörscheid → Kaub → Lorchhausen → Ruine Nollig → Bhf Lorch

Der Weg hinauf nach Sauerthal ist leicht mit den Wandermarken **W** und **R** zu finden. Für den weiteren Anstieg zum Kreuzhöherhof hält man sich zu meist an das **T** vom Taunuswanderweg. Danach geht es bar aller Zeichen recht gradlinig übers offene Land. Ab Patersberg trifft man immer wieder auf das geschwungene, **Blau-weiße R** vom Rheinsteig. Das allerdings ist nur abschnittsweise Begleiter; für den Bogen über Bornich und Dörscheid etwa braucht es GPS oder exaktes Roadbook. Zurück am Rhein hat man es im Wechsel mit dem **Rheinsteig-R**, dem Rheingauer Riesling-Weg (**H7** und **Gelber Römerkelch**) sowie beschil derten Nebenwegen zu tun.

Streckencharakter

Sobald Lorch hinter einem liegt, darf sich der Geländeradler auf wunderbare Naturwege freuen. Die lassen sich geradezu auskosten, auch wenn mancher Meter bergauf in die Beine geht. Deutlich gemächlicher geht es zu, sobald Sauerthal durchquert ist. Bis zum höchsten Punkt der Route am Kreuzhöherhof warten gut befestigte Wirtschaftswege. Ähnlich auch beim Ritt über die zu guten Teilen offene Hochfläche des Hinterlandes. Das schmale Rhein-Seitentäl vor der Loreley verbindet zwei Extreme: Die Abfahrt geht nur auf der normalen Verkehrsstraße, wieder hinauf muss man ein Stück schieben. Das ändert sich, sobald man auf dem flächig ausgedehnten Land rund 120 m über dem Strom ist. Fast heiter ist der Wechsel von Weide und kleinen Waldstreifen zu nennen. Allerdings stellen sich dem Biker immer wieder die scharf eingeschnittenen winzigen Seitentäler in den Weg. Diesem Wechsel passt

Empfohlene Jahreszeit

Da es ein paar höchst knifflige Pfadpassagen gibt und ausgerechnet da Steine und Felsplatten bei Nässe gefährlich glitschig sein können, nur bei trockenem Wetter! Ansonsten ist der Rheinausflug, der ja nicht so hoch hinauskommt, bis tief in den Herbst hinein zu empfehlen.



Ruine Waldeck

≈ Tour 20.



Sie wollen Hessen
zu Fuß erkunden?

In *Weitwandern Hessen*
von Michael Schnelle
finden Sie die schönsten
Mehrtagestouren. pmv,
ISBN 978-3-89859-
306-9, 16 €.

sich die Wegstruktur an: flotte Wirtschaftswege, schöne Feldwege – und kurze Pfadstücke (teils Schiebestrecke). Einen deutlichen Einschnitt markiert Kaub, nicht nur, weil es 250 hm tief unten am Fluss liegt: Man nähert sich Hessen, hat nur noch ein kleineres Schiebestück im Niederbachtal zu erwarten und kann sich für den Weg nach Lorchhausen auf eine wahrhaft verwegene Abfahrt freuen. **Der Weg durch die Weinberge hinab ist aber nur für Schwindelfreie** (Alternative im Roadbook vermerkt). Ganz anders der letzte Talchwung: Der mit groben Quadern gepflasterte Hohlweg von der Ruine Nollig nach Lorch hat schon manchen Stollenreifen geplättet!

Extratipps zur Route

Die Tour lässt sich mit den Routen ins Wispertal (Tour 20 und 21) und damit den Startorten Assmannshausen, Rüdesheim oder Geisenheim zu einer gewaltigen Runde ausbauen.



Die pmv-Tour
basiert auf FR-
Mountainbiketour 44.

An-/Abreise

Bahn/Bus: RE und RB bis Bhf Lorch.

Auto: B42 bis Lorch; Parkplätze am Rheinufer.

Schauen & Verschauen

Lorch

Als diese Tour erstmals für die FR erkundet wurde, wunderte sich der Autor über ein gewaltiges, aber unsagbar heruntergekommenes Haus gleich auf den ersten Metern. Was er nicht wusste: Die ausladende Fassade mit dem markanten Erker auf zwei Säulen ist das Gesicht des bedeutendsten Renaissance-Baus im Mittelhautal. Dass das **Hilchenhaus** auch weiterhin als solcher gelten kann, verdankt es den Bürgern



Mehrere Einkehr-
möglichkeiten,
auch mit Freiluftbewir-
tung.

der Stadt. Der von Feldmarschall *Johann Hilchen* kurz vor seinem Tod 1548 errichtete dreigeschossige Steinbau war zu Zeiten, als das Mittelrheintal um die Aufnahme in die UNESCO-Welterbeliste rang, Spekulationsobjekt. Ein Investor versprach ein 4-Sterne-Hotel mit Wellness und überhaupt. Nachdem für Wellness und überhaupt eine denkmalgeschützte Zehntscheune (18. Jahrhundert) abgerissen war, tat der Investor das, was viele Investoren tun, wenn's teuer wird: Pleite machen. Der Rest ist dann Verfall. In dem Fall aber nicht. Viel Geld floss; auch der Bund stieg ein. Im Mai 2012 war Richtfest. Aber 6,6 Mio Euro um ein Stückchen Welterbe herauszuputzen, das macht man nicht einfach so. Spannend an der Geschichte des 1085 erstmals erwähnten Ortes ist eine Episode aus dem frühen 20. Jahrhundert: die Jahre als **Hauptstadt des Freistaates Flaschenhals** (→ Tour 21).



Das Ziel vor Augen: Lorch am Rhein, die westlichste Stadt Hessens

© pmw, Foto: Michael Schnell

Loreley

Meist wird das Ding **Loreleyfelsen** genannt – das ist genau genommen doppelter Unfug (so als würde jemand von »Film-Film« sprechen). Das alte deutsche Wort *Lei* heißt nichts anderes als Fels. Damit nicht genug: Auch der Vorname ist nicht das, was mancher vielleicht meint. Denn mit der Koseform vom »Hannelörsche« hat die Silbe Lore nichts zu tun. Lore könnte auf Lorch anspielen; im mittelhochdeutschen heißen Elfen mitunter auch *Lure*. Nach wieder anderer Interpretation steht sie für »hart«. Es war also erst der Dichter, der aus dem harten Fels das Mädchen

 **Spitznack:** *Was will man schon ausrichten, wenn man Spitznack heißt und nur 4 km von der Loreley entfernt hockt? Da kann das verschiefterte Gestein noch so schön wie in Blätterteigstruktur gefaltet sein und die Klippe einen x-Mal abenteuerlicheren Ausguck versprechen – gegen die blonde Nixe kommt nix an.*



Restaurant, Café, Berghotel auf der

Loreley, St. Goarshausen.

© 06771/8092-0.

www.berghotel-horeley.de.

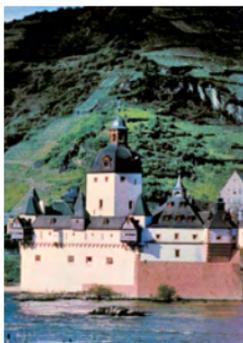
April – Okt ab 10, Do bis
18 Uhr; März, Nov ab 11
Uhr; Dez – Anfang März
Betriebsferien, im März
Mo Ruhetag.



Im Altstadtkern von
Kaub gibt es meh-

reere Einkehrmöglichkei-
ten, auch mit Freiluftbe-
weirung. Außerdem sind
am Rheinsteig Ausflugslo-
kale angespielen, die mit
Beschilderung Touristen
vom Hauptpfad weglo-
cken.

*Liegt wie ein Schiff im
Rhein: Die Pfalz von
Kaub*



© TI Rheinland-Pfalz

mit der weichen Stimme machte. Ach, wenn der arme *Heine* wüsste, wie viele Schiffe heute ungestraft durch Riffkontakt mit dem jammervollen Märchen aus uralten Zeiten zu Füßen des bockigen Blocks vorbeidudeln. Wer sich jetzt immer noch nicht an dieses Zentralgestirn deutscher Geschichtsschreibung erinnern kann, dem sei hier noch einmal kurz die Sage vorgesagt: Es war einmal ein wunderhübsches blondes Mädchen mit einer noch hübscheren Stimme. Die Nixe saß auf einem Felsen im Rhein und sang derart bezaubernd, dass sich die Biker reihenweise von der oberhalb gelegenen Klippe in den Strom stürzten. Weswegen auch die Schifffahrt zum Erliegen kam. Und die Moral, respektive Konsequenz von der Geschichte? Erstens wurde oben ein Geländer installiert, und zweitens das Biken in Rheinland-Pfalz eingeschränkt, damit findige Gelände- und Gatteradler nicht doch ums Gatter herumkurven.

Kaub

Ein Ort, dröhnend vor Geschichte, Militärgeschichte zumal. Gleich am Marktplatz begegnen dem Biker zwei ungemütliche Kameraden aus Kruppstahl: Kanonen, die zur Erinnerung an den deutsch-französischen Krieg 1870/71 aufgestellt wurden. Und wer da über die rund 275 m Wasserfläche schaut, ahnt, weshalb Blücher im Gedächtnis blieb: Ein Heer in einer klirrenden Winternacht über schwankende Pontons zu hetzen, das muss man erst mal schaffen. Der Blick fällt dann aber unweigerlich auf jene postkartenmäßig mitten im Strom liegende Inselburg, den **Pfalzgrafenstein**, auch die Pfalz bei Kaub genannt. 1326 hat *Ludwig der Bayer* dort einen ersten Turm hingesetzt. Allerdings tat der Wittelsbacher, seit 1294 Pfalzgraf bei Rhein und seit 1314 gewählter deutscher König, das nicht aus äs-

thetischen Gründen oder um den von ihm mit Stadtrechten ausgestatteten Ort gegen wasserseitige Angriffe zu schützen. Vielmehr war das der ideale Fleck, um Schiffe abzukassieren. Mitten drin statt nur dabei, würde man heute sagen.

Ruine Nollig und Lorcher Werth

Ob es sich bei der Nollig um eine Burg oder nur einen Teil der Stadtbefestigung handelt, darüber streiten die Gelehrten noch. Klar ist: Das Gemäuer ist eine Ruine, und man kann es nicht betreten. Allerdings nicht wegen des vermeintlich ruinösen Zustands, sondern weil es in Privatbesitz ist. Hervorzuheben an der grandiosen Aussicht ist die südliche Richtung: Dort wo der Strom breiter wird, teilen **Großes und Kleines Lorcher Werth** die Fluten. Heute Naturschutzgebiet und ein Prachtbeispiel für eine Auenwaldlandschaft, gab es nach dem **Ersten Weltkrieg** für die seit alters »Toteninsel« genannte Sandaufwerfung mitten im Rhein einen geradezu monströsen Plan. Nahe dem **Niederwalddenkmal** gelegen, war 1926 ein »Reichsehnenmal« für die Gefallenen des Krieges geplant: Ein Stadion für 100.000 Besucher hätte entstehen sollen, verbunden über eine »Heilige Straße« mit einem steinernen Sarkophag. Die Weltwirtschaftskrise verhinderte das Projekt glücklicherweise.

 *»Wie Blücher« war lange Zeit ein ehrenvoll gemeintes Attribut für einen schneidigen Draufgänger. Der Nachname des preussischen »Marschall Vorwärts« (1742 – 1819), so sein Spitzname zu Lebzeiten, war so eingängig, dass kaum jemand auf Anhieb die Vornamen parat hatte: **Gerhard Leberecht** klingt ja auch nicht so umwerfend. Väterlicherseits lagen seine Wurzeln übrigens in Hessen-Kassel.*

Wenn's steil wird: Immer schön den Hintern nach hinten

© pmv, Foto: Dimitrios Gavrides



TOUR 18

Alzey → Donnersberg

→ Herkulesberg →

Alzey

Habe die Ehre, Pfälzer Hoheit

Fasst man den Begriff Region etwas weiter und sieht von politischen Grenzen ab, so gibt es wohl keinen dominanteren Geopunkt als den Donnersberg. Selbst Feldberg und Melibocus, die ja nur Teil von Taunus respektive Odenwald sind, treten hinter dem mächtigen Solitär im Süden von Rheinhessen zurück. Beste Gründe also, einen längeren Weg in Kauf zu nehmen, um der Pfälzer Lufthoheit einen Besuch abzustatten.

Wobei man sagen muss: 66 km allein, um auf halber Strecke ein Häkchen ans überragende



Ziel, den höchsten Berg der Pfalz, zu setzen – das wäre doch etwas viel. Doch schon in **Alzey** findet sich reichlich Sehenswertes. Eine passendere Verabschiedung als den legendären Aussichtsturm auf dem **Wartberg** kann man sich kaum vorstellen. Er ist der Einstieg zu einer höchst unterhaltsamen Beobachtung: Bei der Anreise zum Donnersberg durch offenes Wein- und Ackerland hat man den dicken Buckel nicht allzeit im Blick. Spannend umso mehr, wie er jedes Mal, wenn man aus den kleinen Tälern auf den nächsten Weinberg geklettert ist, sprunghaft immer größer auftaucht. Ein Wort noch zur Streckenführung: Die Tour ist in verschiedener Hinsicht ein Unikum. Zum einen sind Hin- und Rückweg auf dem Abschnitt Alzey – Kirchheimbolanden absolut identisch; das klingt erst mal etwas langweilig, erleichtert aber die Wegfindung am Ende ungemein. Sollte dem Biker das Weinberg-Gehügel überhaupt nicht zusagen, kann er auch gleich zu Füßen des Donnersberg einstei-

Streckenlänge:

66,97 km

Höhenmeter:

1434 hm

Steigung:

Ø 5 %, max. 31 %

Fahrzeit:

4:40 Std

Ausgangshöhe:

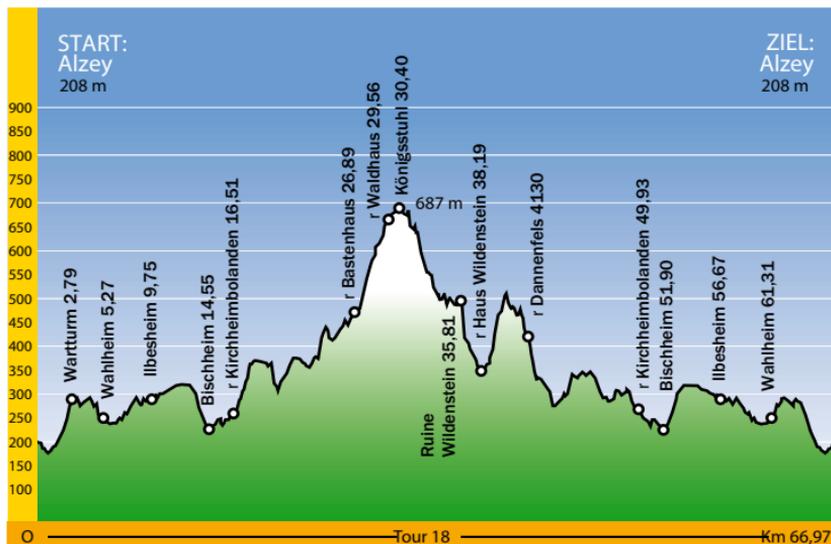
208 m

Fahrtechnik:

Asphalt 47 %

Schotter 25 %

Naturweg 28 %





Hotel und Restaurant Kastanienhof,

Donnersbergstraße 7,
Dannenfels. ©06357/
5090527. www.kastanienhof.com. Do – So ab
12 Uhr.



Waldhaus Donnersberg,

Donnersbergstraße 1,
Dannenfels. ©06357/
5090691. www.donnensberger-waldhaus.de.
Mi – So 11 – 19 Uhr.

Empfohlene Jahreszeit

Eine Tour für Frühjahr bis Herbst. Dennoch sollte man schwergängige Feldwege nicht unterschätzen, und bei schlechtem Wetter kann es am Donnersberg (Blitz und Donner!) sehr ungemütlich werden.

gen; dann ist es eine kleine 33-km-Runde. Für den Ausflug tief in die Wälder von RLP gelten im Übrigen eigene Gesetze: Das Forstgesetz schreibt das Radeln auf Fahrwegen vor. Dennoch sind im Roadbook ein paar Abschnitte als Schiebestrecke ausgewiesen. Und das besonders rabiate Stück bei **Burg Wildenstein** kann man das Bike am besten tragen.

Tourtelegramm

Bhf Alzey → Alzey Altstadt → Wartturm → Wahlheim → Freimersheim → Ilbesheim → Bischheim → Kirchheimbolanden → Schillerhain → Kirchheimbolandener Wald → Bastenhaus → Waldhaus → Königsstuhl → Donnersberg → Ludwigsturm → Moltkefelsen → Ruine Wildenstein → Haus Wildenstein → Herkulesberg → Dampfnudel-Felsen → Dannenfels → Dannenfelder Mühle → Kirchheimbolanden → Bhf Alzey

Der Hin- und Rückweg nach Kirchheimbolanden folgt dem Wanderzeichen **Gelbes Kreuz**. Ab dem Schillerhain konzentriert man sich auf den **Blau-roten Balken**. Der Weg den Donnersberg hinauf ist mit einer kleinen Nebenstraße (K82) leicht zu finden. Für die Schlingen zu den diversen Zielen oben braucht es exaktes Roadbook oder GPS. Der Rückweg hinter Dannenfels wird mit **Gelbem Balken** eingeläutet; später mal ein **Blauer Balken** und ein Radweg, bis man vor Kirchheimbolanden wieder auf das **Gelbe Kreuz** trifft.

Streckencharakter

Nomen est omen: Das rheinhessische Hügelland hält für Biker nur mäßige Prüfungen bereit. Erst bei Kirchheimbolanden ändert sich der Tour-Charakter – wiewohl die Kurverei durch den Wald dem Aspekt »Mountain« nur mäßig Rechnung trägt. Die

Kette auf die kleinen Ritzel legen wird der Biker erst direkt am Donnersberg. Der Großteil des Hauptanstiegs ist auf Asphalt jedoch gut wegzutreten. Um so hübscher geraten danach die Naturwege oben auf dem Plateau. Sie sind – sieht man mal von der gesetzlichen Fahrweg-Kalamität



ab – gut befahrbar. Lediglich der Hinweis auf den Abstieg bei Burg Wildenstein ist wörtlich, sprich die Geröll-Serpentinen sind zu Fuß zu nehmen! Das Wildenbachtal und nochmals ein Schlenker über die Ostflanke des Donnersberg verlaufen dann auf meist durchgehend gut befestigten Wegen. Dort wie auch auf dem Rückweg nach Kirchheimbolanden finden sich aber durchaus ein paar Abschnitte auf urigen Waldpfaden.

Extratipps zur Route

Wer die kurze Variante mit Start in Kirchheimbolanden wählt, fährt auf der A63 eine Ausfahrt weiter. Die Einfallstraße nach Kirchheimbolanden ist identisch mit der Tourroute. Den schwierigsten Abschnitt der Tour, die Serpentine bei Burg Wildenstein, kann man vermeiden. Das sind 6 km weniger, allerdings fällt dann auch die wunderschöne Passage im Wildenbachtal flach.

An-/Abfahrt

Bahn/Bus: RB Mainz – Alzey.

Auto: Besserer Einstieg als am Bf ist der Wanderparkplatz auf dem Wartberg: A63 bis Freimersheim (Ausfahrt 10), dann L401 nach Alzey und knapp 4 km bis Ortsrand (Tour wird 5 km kürzer).

Donnerwetter: Am Donnersberg lässt es sich gut biken

© Tobias Hayn



**Hotel Restaurant
Bastenhaus, Dan-**

nenfels. ☎06357/
97590-0. www.bastenhaus.de. Mo – Sa 11.30 –
21.30, So bis 20 Uhr.



Die pmv-Tour
basiert auf FR-
Mountainbiketour 62.

Schauen & Verschnaufen

Alzeier Allerlei

Alzey bietet als MTB-Startort nicht nur den nächstgelegenen Bahnhof mitten in RLP, sondern kann alte Hessen wehmütig machen, denn bis 1947 war Alzey hessisch. Ebenfalls interessant: Mitten in einem der traditionsreichsten deutschen Weinbaugebiete gelegen, erhielt Alzey Anfang des 20. Jahrhunderts eine **Rebschule**. Erster Leiter war *Georg Scheu*. Nach dem ist heute die Scheurebe benannt.



Zahlreiche Lokale
im Ortskern, Pizzeria,
Eisdiele und Weinkolle
direkt am alten
Marktplatz.

Der Blick in die Geschichte erklärt mehr: Alzey gehört zum auserwählten Kreis der Nibelungenstädten. Im Nibelungenlied taucht der Spielmann *Volker von Alzey* auf. Deshalb nennt sich Alzey auch Volkerstadt. Ein PR-Berater im 21. Jahrhundert würde wohl eher von so einem Beinamen abraten. Zumal Alzey mit einer höchst sehenswerten **Altstadt** Werbung machen kann. Was den Ort grundlegend von vielen anderen unterscheidet, ist seine Lage zu Zeiten der Römer. Weit hinter dem unruhigen Grenzgebiet liegend, entwickelte sich eine römische Stadt. Von 223 datiert ein Stein, auf dem die Bevölkerung von »Vicani Altiensis« eine Rolle spielt; der Name leitet sich möglicherweise aus dem Keltischen ab. Doch auch Rom hielt sich nicht ewig in der Pfalz. Zwar wurde unter Kaiser *Valentinian I.* 370 nochmals ein Kastell auf den Trümmern der zerstörten Siedlung errichtet. Doch alsbald ging es zwischen Vandalen, Burgundern, Hunnen und Alemannen wild hin und her. Erst die Franken brachten 450 Kontinuität. Die diversen fränkischen Reichsteilungen und Vereinigungen dabei mal großzügig überspringend, gehört in der Zeit nach *Karl dem Großen* die Pfalz zum Kernland dessen, was einmal das Deutsche Reich wird.

TOUREN FÜR PROFIS



SCHNUPPERTOUREN

LEICHTE TOUREN

MITTELSCHWERE TOUREN

SCHWERE TOUREN

TOUREN FÜR PROFIS

FAHRTECHNIK-TIPPS & SERVICE

TOUR 19

Idstein → Pferdskopf

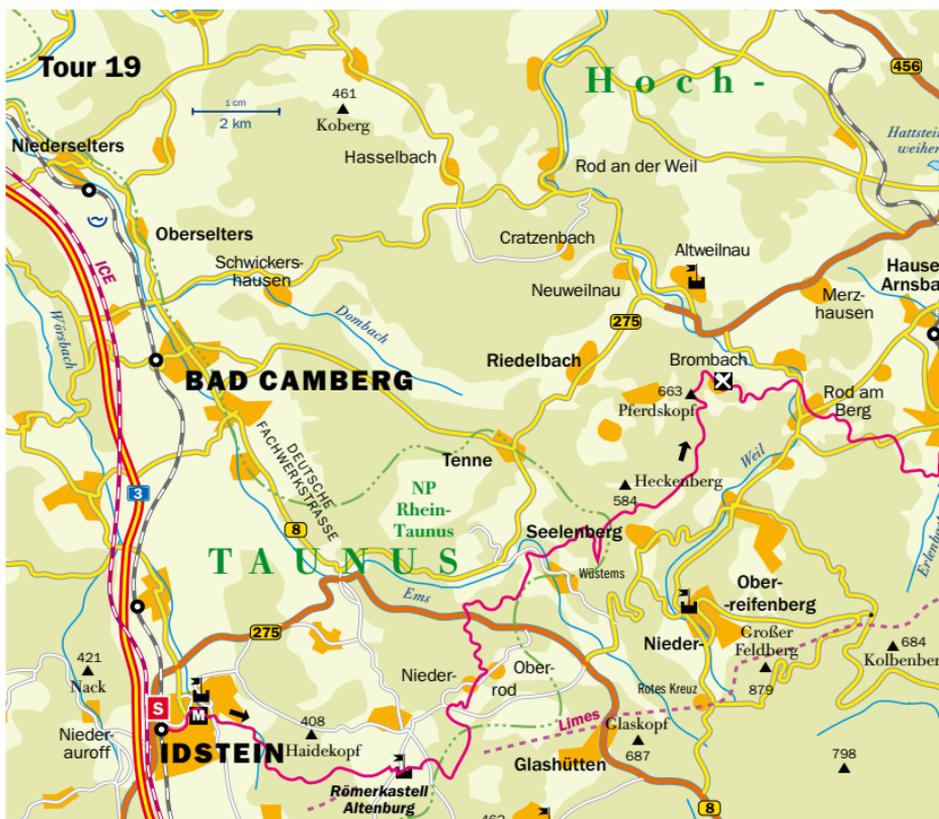
→ Winterstein →

Friedberg

Taunus längs für Querköpfe

Diese Tour geht ungewöhnliche Wege: Sieh aus dem westhessischen Raum parallel zum Taunus-Hauptkamm in die Wetterau durchzuschlagen, das dürfte bislang nicht vielen in den Sinn gekommen sein. Am Ende dieser MTB-Entdeckungsreise wird man feststellen: Es gab viel zu Schauen, zwei grandiose Aussichten – und das verknüpft durch großartige Wege, die Bikespaß pur versprechen.

Die große Taunus-Traverse wurde schon in der ersten Version der FR-Touren als echte Herausforderung konzipiert. Vollgepackt mit allem, was

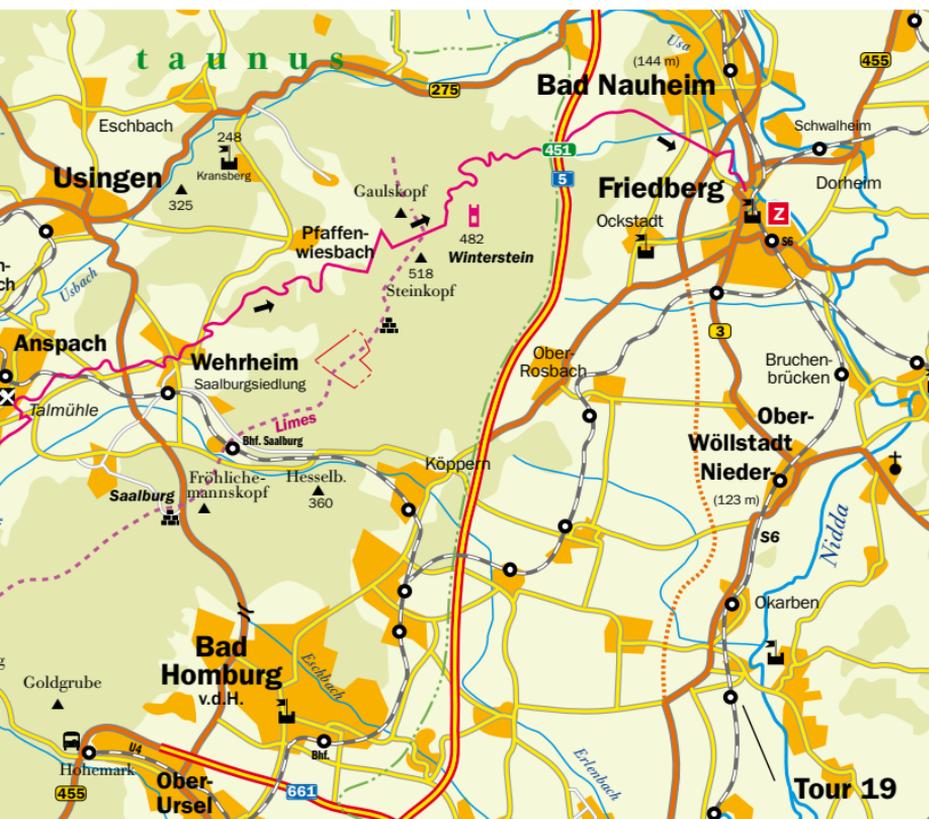


weh tut, ist sie in der überarbeiteten Variante fraglos ein Kandidat für das Kapitel »Für Profis«. Dabei beginnt sie ausgesprochen zahm, dafür landschaftlich reizvoll. Im steten Wechsel rollt man durch offenes Land oder kleine Bachtäler im Wald oder am Waldrand hinauf und hinab. Ob **Alteburg**, **Heftricher Moor** oder **Dattenbachtal**, das alles lässt sich recht munter fahren. Der Hammer kommt hinter **Wüstems**. Dort geht es den Berg hinauf auf einem der gnadenlosesten Anstiege, die sich im Taunus finden lassen. Und das ist erst der Auftakt zu weiteren »Krachern«. Der **Pferdskopf** als höchster Punkt der Tour ist



Sie wollen den Taunus von oben

erkunden? Kein Problem mit 66 *schönste Aussichten Hessen* von Alexander Kraft. pmv, ISBN 978-3-89859-319-9, 16 €.



Streckenlänge:

65,77 km

Höhenmeter:

1377 hm

Steigung:

Ø 7 %, max. 31 %

Fahrzeit:

4:30 Std

Ausgangshöhe:

300 m

Fahrtechnik: **Belag:**

Asphalt 20 %

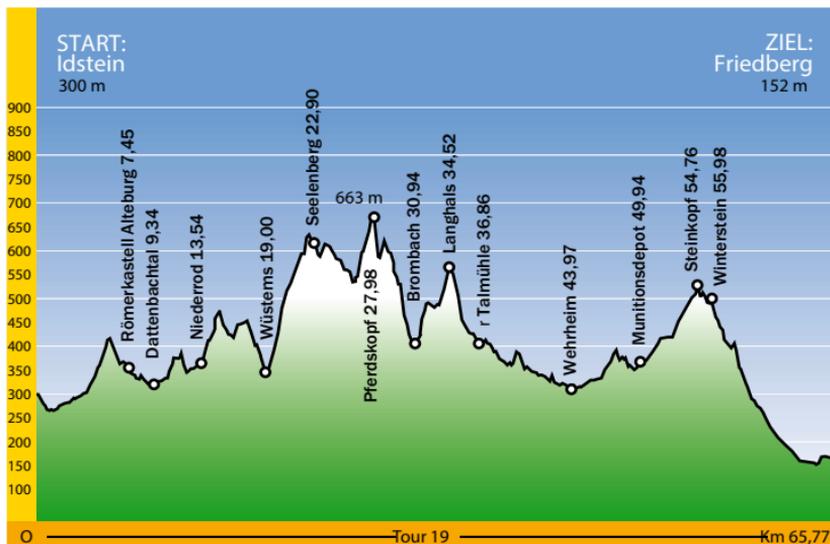
Schotter 46 %

Naturweg 34 %

sowohl rauf wie auch runter ein eigenes Kaliber. Da mag die Kletterei auf den Aussichtsturm, einer der größten der ganzen Region, fast als Erholungsprogramm durchgehen. Wer nach dem scharfen Ritt ins Weital eine Erfrischung braucht, findet die beim Restaurant Waidmannsruh – aber für Radler viel ansehnlicher ist die nächste Rastmöglichkeit 5 km weiter mit der **Tal-mühle**. Damit ist man im eher waldlosen Usinger Becken gelandet und hat freie Sicht auf das letzte hohe Ziel der Reise: den **Steinkopf** und anschließend den **Winterstein**. Die 250 hm entlohnt er mit einer atemberaubenden Abfahrt. Wer am Ziel in **Friedberg** noch ein wenig Zeit hat, schaut sich mit Muße **Stadt** und **Burg** an.

Tourtelegramm

Bhf Idstein → Wolfsbachtal → Römerkastell Alteburg → Heftricher Moor → Dattenbachtal → Niederrod → Glaswald → Wüstems → Seelenberg



→ **Pferdskopf** → **Brombach** → **Langhals** → **Talmühle** → **Wehrheim** → **Munitionsdepot** → **Steinkopf** → **Winterstein** → **Bhf Friedberg**

Das Roadbook spiegelt den ungewöhnlichen Charakter der Tour wider. Man hat zwar fast immer Wanderzeichen als zuverlässige Begleiter. Doch die wechseln derart häufig, dass sich das hier auf wenigen Zeilen nicht annähernd darstellen lässt. Ohne exaktes Roadbook oder GPS ist da nichts zu machen. Als knappe Hinweise müssen reichen: Auf den Fernradwegen R6/R8 geht es aus Idstein heraus, etwas länger begleitet den Biker dann das Wanderzeichen **Roter Balken**. Rund ums Römerkastell trifft man auf das **Limes-türmchen** und bei Wüstems zunächst auf den **Schwarzen Hirschkäfer**, dann auf den **Roten Raubvogel**. Vom Pferdskopf hinab ist der **Schwarz-weiße Spitzbalken** für längere Zeit der letzte etwas anhänglichere Begleiter. Erst am Steinkopf warten mit **Limesturm** und **Querliegendem U** wieder einfache Verhältnisse. Das gilt eingeschränkt auch für die Fahrt nach Friedberg, bei der wieder das **Rote Kreuz** auftaucht.

Streckencharakter

Die ersten 20 km bis Wüstems sind ein lockeres Auf und Ab, ein Grund dafür sind die meist entspannt zu fahrenden gut befestigten Waldwege. Als Versprechen auf mehr sind immer mal Naturweg-Passagen eingestreut. Eine solche ist es auch, die den Anstieg nach Seelenberg zu einer der größten Uphill-Herausforderungen macht. Wer den schafft – Kompliment! Zumal es nun erst richtig zur Sache geht. Ob am Pferdskopf oder hinter Brombach, immer wieder sind kurze, scharfe Stiche aufwärts mit Gras zu meistern. Und mit Ausruhen ist es auf den Abfahrten auch nichts, die mitunter kniffligen Passagen erfordern viel Auf-

Empfohlene Jahreszeit
Angesichts der Länge mit konditionell wie konzentrativen Höchstleistungen kann man für diesen Kracher nur die Zeit vom späten Frühjahr bis frühen Herbst empfehlen. Und dann auch nur, wenn die Böden gut trocken sind.



Talmühle, Stahlhainer Mühlen, Neuanspach. ☎06081/8305. Mi, Do ab 11.30, Fr 16 – 23.30, Sa, So 10.30 – 23.30 Uhr.



Aussichtsturm Winterstein: Kurz auftanken – und dann mit Hurra abwärts

© pmv. Foto: Dimitrios Gavrides



Zu Kapersburg, Winterstein,

Friedberg und der umgebenden Landschaft Wetterau *pmv-Buch 22 MTB-Touren Taunus Vogelsberg.*



Die pmv-Tour basiert auf FR-

Mountainbiketour 18.



Restaurant Waidmannsruh, Weilro-

der Straße 5, Schmitten-Brombach. © 06084/2737. www.waidmannsruh-brombach.de. Mo – Do 16.30 – 22.30 Uhr und nach Vereinbarung.

merksamkeit. Merkllich geruhsamer wird die Querung des Usinger Beckens, wobei manche Graswege die Waden geradezu auszulutschen scheinen. Immerhin der Aufstieg zum Steinkopf kommt dem Biker mit fester Forstpiste entgegen. Bei der Abfahrt nach Friedberg hingegen schießt

nochmals mächtig das Adrenalin ins Blut, das erfordert stellenweise präzise Steuerkunst.

Extratipps zur Route

Eine kürzere Variante ist möglich, indem man nach 43 km in Wehrheim in die Taunusbahn (Brandoberndorf – Hbf Frankfurt) steigt; die Route kommt fast am Bhf vorbei. Wem unterwegs Getränk oder Verpflegung ausgehen, der muss nur leicht von der Route abweichen. Dann kann er gut in Treisberg (500 m unterhalb vom Pferdkopf) oder im Forsthaus Winterstein (500 m unterhalb des gleichnamigen Gipfels) einen Verpflegungsstopp einlegen. Wer von Westhessen aus den Taunus noch weiter erobern will, findet mit dieser Tour beste Voraussetzungen: Sie lässt sich mit der hier vorgestellten Tour 14 kombinieren, oder mit mehreren im pmv-Buch *22 MTB-Touren Taunus Vogelsberg* präsentierten Routen variieren (Tour 6, 10, 11, 12, 20 und 21).

An-/Abfahrt

Bahn/Bus: hin RE und RB Frankfurt – Limburg bis Bhf Idstein, zurück RE, RB Frankfurt – Gießen, S6.

Auto: A3, Ausfahrt 45, L3274 nach Idstein, nach Gleisquerung in Kreiseln und Schildern zum Bhf folgen.

Schauen & Verschnaufen

Idstein

Wer nach Idstein kommt, kommt an *ihm* gar nicht vorbei: dem **Hexenturm**. Er ist schon oben vom Bahnhof aus gut zu sehen und er steht schon fast so lange, wie es Idstein gibt: Der heute 23.000 Einwohner zählende Ort wurde erstmals 1102 urkundlich erwähnt – und der Turm stammt in seinen frühesten Teilen von 1170. Das weiß man noch gar nicht so lange. Bis 2007 galt, das 42 m hohe Bauwerk aus Schiefer und Quarzitbruchstein sei um 1400, frühestens aber 1355 hochgemauert worden. Doch neueste dendrochronologische Untersuchungen haben gezeigt, dass in der unteren Trommel des Rundbaus (sie reicht bis in etwa 11 m Höhe) viel älteres Holz verbaut worden ist. Die weiteren Teile kamen in späteren Phasen hinzu, so auch der Aufsatz, der dem Turm eine derart charakteristische Silhouette gibt, dass er als Wahrzeichen der Stadt deren Logo schmückt – diese Turmform heißt übrigens *Butterfassturm*. Er ist Teil der auf dem Felsporn zwischen den beiden Idsteiner Bächen liegenden Burg Idstein, genauer: es ist der **Bergfried**. Die Burg stammt schon aus einer Zeit, da Idstein namentlich noch nicht erwähnt war, aus dem 11. Jahrhundert. Von der Oberburg sind als weitere Teile nurmehr das **alte Amtsgericht**, das **Torhaus** und der **Palas** erhalten. Alles übrige war einem ständigen Wandel unterworfen – etwa dem Umbau zum **Renaissance-Schloss**. Den Prachtbau begann Graf *Ludwig* 1614, Sohn *Johann* zog 1634 ins fertige Schloss ein.



Limes Tour 15.



Zahlreiche Cafés und Restaurants in der Altstadt.



Heute beherbergt die Burg die Pestalozzi-Schule und kann besichtigt werden.

Hier ist Aufmerksamkeit gefragt: Steile Abfahrt auf Naturwegen

© Tobias Hayn



TOUR 20

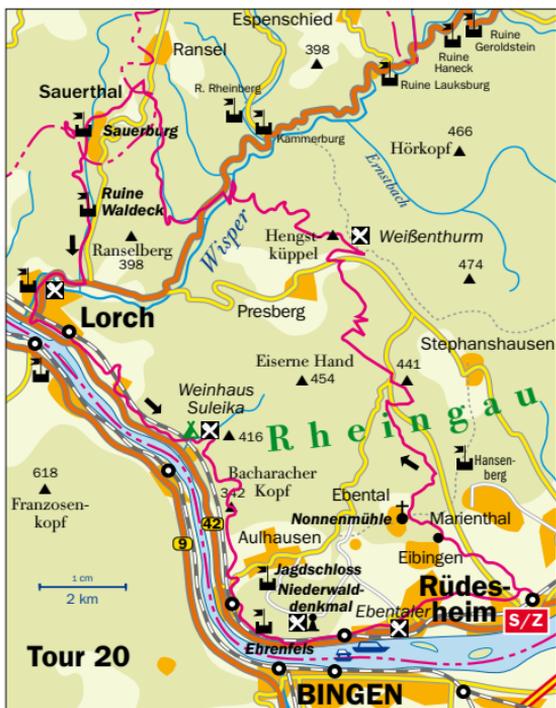
Geisenheim → Burg
Sauerthal → Ass-
mannshausen → Gei-
senheim

Volle Breitseite Weltkulturerbe

Eine mächtige Runde, die zur Dauer-Huldigung gerät: Am Ende feiert der Biker auf 20 km die Aussicht im Mittelrheintal! Das war übrigens bei der Erstbefahrung zu FR-Zeiten noch nicht Welt-erbe. Wer nun glaubt, die 40 km davor seien lästige Anreise, wird hernach Abbitte leisten. Der Hinterlandsforst mit Wisper- und Sauerthal bleibt als eines der urigsten Waldgebiete Hessens im Gedächtnis.

Ein munteres Bächlein als Einstieg führt die Birkergemeinde zum ehemaligen **Kloster Nothgottes**. Auf dem Weg hinauf auf den **Röspelkopf** entpuppt sich der **Blaubach** als treuer Begleiter, fordert nun aber schon Biss. Damit ist das Thema

für den Abschnitt bis zur ersten Rastmöglichkeit – **Forsthaus Weißenthurm** oberhalb von Presberg – angerissen. Auf teils wilden Wegen und im steten Auf und Ab schlägt man sich durch die feuchten Täler von Grolochbach und seinen Zuflüssen. Ganz anders dagegen die offene Hochfläche bei Presberg und der trockene Abgang ins **Wispertal**. Die kilometerlange Kurvenabfahrt darf als einer der Höhepunkte der Tour betrachtet wer-



den. Dass es auch anders geht, zeigt sich nach dem Erklimmen des nächsten Höhenzugs: Von **Ransel** hinab ins Tiefenbachtal ist Dauerbremsen angesagt. Mit Umsicht geht es dann auch weiter. Die Anstiege zu **Sauerburg** und **Ruine Waldeck** dienen vor allem einem: Höhenmeter machen, um sie in grandiose Pfadmeter bergab umzusetzen. Das setzt sich beim Sprung hinüber nach **Lorch** fort – auf den letzten Metern im Wispertal aber öffnet sich schon jene Aussicht, die den Biker den Rest der Tour begleitet. Das in Einzelheiten auszubreiten, würde den Rahmen sprengen. So viel sei aber gesagt: Im munteren Wechsel führt die Route durch Rebenland und lichte Wälder. Gegenüber fliegt von Burg Hohnneck, Burg Sooneck, Burg Reichenstein, Burg Rheinwein und dem Schweizerhaus ein Hingucker nach dem anderen vorüber. Diesseits des Stromes konzentriert man sich auf die Felsklippen und den **Riesling-Pfad**, der an einer Stelle sogar nur mit dem Bike auf dem Buckel zu meis-

Streckenlänge:

64,14 km

Höhenmeter:

1699 hm

Steigung:

Ø 6 %, max. 32 %

Fahrzeit:

4:50 Std

Ausgangshöhe:

93 m

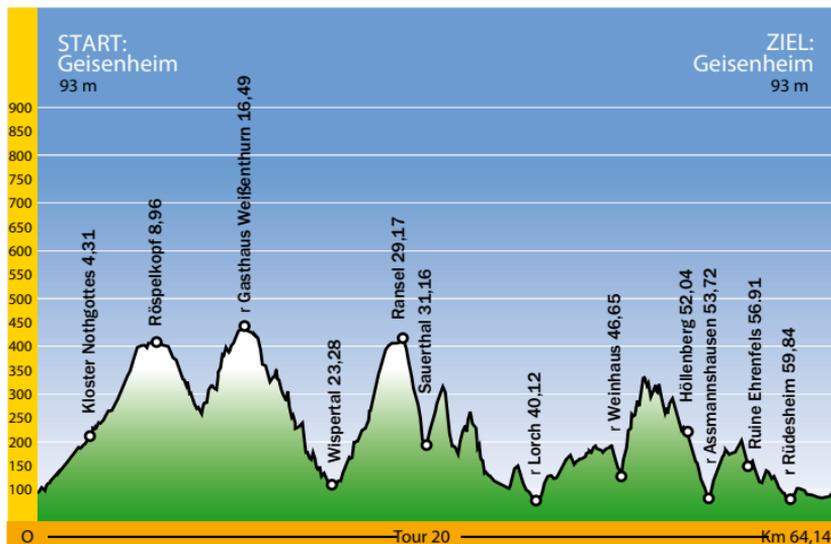
Fahrtechnik:

Belag:

Asphalt 34 %

Schotter 40 %

Naturweg 26 %



tern ist. Er beschert einem nach Einkehrmöglichkeiten in **Lorch** aber auch weitere im **Bodental** (Weinhaus) und in **Assmannshausen**. Kurz danach schwenkt der Rhein am Binger Loch in West-Ost-Richtung und das Tal weitet sich. Vorbei an **Ruine Ehrenfels** und **Rüdesheim** geraten die letzten Kilometer nach all den Anstrengungen zur Erholungsfahrt.

Empfohlene Jahreszeit

Wie für alle langen Touren der Kategorie »Profis« empfehlen sich, schon um die Strecke bei Tageslicht zu schaffen, die Sommermonate. Der prozentual geringe Anteil an Naturwegen scheint zwar zum Touren auch bei feuchter Witterung einzuladen. Doch das trägt: Mehrere schlüpfrige Trail-Passagen sind dann nur noch Fußweg. Und auf die Länge gesehen kostet regenweicher Boden dann doch ewig viel Kraft.

Tourtelegramm

Bhf Geisenheim → **Nonnenmühle** → **Nothgottes** → **Blaubachtal** → **Röspelkopf** → **Grolochbachtal** → **Forsthaus Weißenthurm** → **Hüttental** → **Wispertal** → **Ransel** → **Sauerthal** → **Sauerburg** → **Ruine Waldeck** → **Lorch** → **Bächergrund** → **Bodental/Camping Suleika mit Weinhaus** → **Bacharacher Kopf** → **Höllenberg** → **Assmannshausen** → **Ruine Ehrenfels** → **Rüdesheim** → **Bhf Geisenheim**

Bald hinter Geisenheim stößt man auf das **Blaue R** vom Rheinsteig. Doch es ist nur kurz, bis Nothgottes, Begleiter. Den größten Teil des Weges am Blaubach hinauf teilen sich **Rotes Reh**, **Grüne Tanne** und **Schwarzer Widderkopf**. Hinüber zum Grolochbach aber geht nichts ohne GPS oder exaktes Roadbook. Erst dort manövriert der **Gelbe Punkt** den Biker zum Forsthaus Weißenthurm. Mit der Zeichenherrlichkeit ist es aber gleich wieder vorbei. Erst wer Wispertal und Ransel hinter sich hat, findet mit dem **Schwarz-blauen XT** vom Taunushöhenweg wieder Markierungen hinab nach Sauerthal. Dort werden **Schwarzes W** und das **R** vom Rheinhöhenweg zum Fixpunkt bis Lorch. Wer mag, könnte sich nun durchgehend an den **H7** (Hessenweg 7) halten oder an den charakteristischen **Gelben Römerkelch** vom Rheingauer Rieslingpfad. Doch dem entgehen dann ein paar der pffigsten Abschnitte vom Rheinsteig

(**Blaues R**); die Abzweige sind im exakten Roadbook festgehalten. Den Schluss von Rüdesheim bis Geisenheim bestreitet der Fernradweg **R3**.

Streckencharakter

Nach sachtem Beginn auf Asphalt und wassergebundener Decke setzt der Aufstieg zum Röspelkopf kräftigere Akzente. Dort und auch hinab ins Grolochbachtal finden sich wunderschöne Naturweg-Passagen – aber Achtung: Die grasigen Wege mit Bruchholz haben den Autor schon ein Schaltauge gekostet! Nach heftigem Uphill-Trail kurz vor Presberg präsentieren sich sowohl die Aufstiege als auch die Abfahrten bis Sauerthal meist in präpariertem Zustand. Wer nun angesichts der Asphaltstraße zur Sauerburg nach Bikespaß fragt, der bekommt ihn unmittelbar mit der Abfahrt in den Ort und vor allem bei dem genialen Flug von Burg Waldeck ins Wispertal. Auch die Passage bis Lorch hält spannende Pfadstücke bereit. Um sich am Rheinpanorama sattsehen zu können, unterbricht die Tour den Flow mit stetem Auf und Ab auf breiten Wegen selten. Mindestens ein Abschnitt, jener kurz bevor man die betonierten Winterwege am Höllenberg nach Assmannshausen hinab rauscht, hat

es aber gewaltig in sich. Erst heißt es Schieben, dann muss an einer Stelle das Bike geschultert werden, um über die Felsblöcke zu kraxeln. Der Rest ist Ausrollen auf breiten Wirtschaftswegen, wobei man die kur-

Naturzaun: Das Gebüch war damals so undurchdringlich wie die Mauern der Mapper Schanze dick

© pmw, Foto: Martina Seidenschur





Die pmv-Tour
basiert auf FR-

Mountainbiketour 16. Die
wurde für das Buch um
einige höchst attraktive
Passagen (Sauerburg,
Höllenberg) und die
Einkehr im Bodental
erweitert.

zen steileren Anstiege zwischendrin und nach so
vielen Kilometern nicht unterschätzen sollte.

Extratipps zur Route

Die Route lässt sich mit praktisch allen anderen
rund um den Niederwald variieren. Wer Teile von
Tour 1, 5, 13 und 21 einbaut, verlängert den Ex-
kurs. Es sind aber auch kürzere Varianten pro-
blemlos möglich: Sobald das Rheintal und Lorch
erreicht sind, kann man dort oder in Assmanns-
hausen oder Rüdesheim auch entspannt in die
Bahn umsteigen.

An-/Abfahrt

Bahn/Bus: RE und RB Frankfurt – Koblenz bis
Geisenheim.

Auto: A66 bis Ende, dann B42 bis Geisenheim-
Mitte: rechts und auf Chauvignystraße und nach
wenigen Metern auf Parkplatz. Von da 500 m bis
Bhf: Trinostraße entlang, links in Winkeler Straße,
kurz darauf Berliner Straße rechts hinauf zum
Bhf.

Schauen & Verschauen

Gepfefferte Preise in Geisenheim

Der Hauptort der Gemeinde liegt stets im Schat-
ten des viel berühmteren Stadtteils Johannis-
berg, und auch **Kloster Marienthal** verbreitet
mehr Glanz (→ Touren 5 und 21). Vor allem aber
das mit dem Namen *Metternich* verbundene
pompöse **Schloss** überstrahlt, was die schon in
fränkischen Zeiten gegründete Siedlung am
Flussufer zu bieten hat. Das ist einiges. So liest
man von *Gisenheim* in derselben Urkunde, in der
772 auch erstmals vom Rheingau (*Rinechgowe*)
die Rede ist. Dann dauert es aber fast 1100 Jahre

bis zur Erteilung des Stadtrechts. Was auch an der Herrschaft der Mainzer liegt. Die geistliche Großmacht sah zwar gerne den florierenden Handel auf der anderen Rheinseite, ebenso den Weinbau, und unterhielt auch mit Freude eine der ersten Rhein-Zollstationen – jedes vorbeifahrende Schiff musste, ein absolutes Unikum, ein Pfund Pfeffer zahlen. Doch eine Stadt, die noch selbstbewusst auf Rechte pocht? Das musste dann auch nicht sein.

Anziehend war der Flecken dennoch für viele Würdenträger. Mit **Schloss Schönborn** etwa von 1550 hinterließen die Herren *von Stockheim* einen prächtigen Renaissancebau. **Palais Ostein** geht auf jene Familie zurück, die oben das Niederwaldplateau zur adeligen Spielwiese gestaltete (→ Tour 13). Ebenfalls bekannt ist der »Rheingauer Dom«. Einen Dom gibt es zwar nur an einem Bischofssitz. Doch markante Kirchen erhalten gerne mal solch einen Ehrentitel, so auch die Geisenheimer **Pfarrkirche Heilig Kreuz**.

Nothgottes

Wer schon bei der Geschichte von *Kloster Marienthal* (→ Tour 5) seinen Glauben auf die Probe gestellt sah – für das ehemalige Kloster Nothgottes gilt das genauso. Der Legende nach soll es der Ritter *Brömser* gegründet haben, nachdem einer seiner Bauern beim Pflügen ein Gnadenbild des blutschwitzenden Heilands aus der Erde befördert hatte und den Ruf

Wunderschön: Die einsamen Pfade sind ein wahres Biker-Paradies

© Tobias Hayn





Forsthaus Weiß- enthurm, Rüdes-

heim-Presberg. ©06726/
9133. Di – So ab 11.30
Uhr.



Lorch ↗ Tour 17



Camping Sulei- ka/Weinhaus,

Im Bodenthal 1, Lorch.
©06726/839402.
www.suleika-camping.de.
Mo, Mi, Fr ab 19, Sa, So,
Fei ab 10 Uhr.

»Noth Gottes« dabei hörte. Das war im 14. Jahrhundert. In jenen Zeiten der Pest pilgerten die Menschen in ihrer Not offenkundig häufig dahin. Das Kloster dort bewohnten bis zur Säkularisation (1803) die Kapuziner. Lange her, mag man denken. Doch bis heute findet alljährlich eine Wallfahrt statt. Aus dem 78 km entfernten Ort Kruft (hinter Koblenz) machen sich dorthin Mitglieder der *Noth-Gottes-Bruderschaft* auf, immer am ersten Septembersonntag. Zu Fuß. Und das halten die Krufter seit 1674 ununterbrochen so (sagen sie jedenfalls). Weil 1666 bei einer Pestepidemie die Bürger des Ortes versprochen hatten, jedes Jahr in den Rheingau zu pilgern, falls die Seuche sie verschonen würde. Also: Bitte nicht Anfang September dort wild herum biken. Wer weiß, wofür es gut ist.

Sauerthal

... dürfte eine der kleinsten Gemeinden sein, zu denen die hier vorgestellten MTB-Streifzüge führen. Gerade mal 193 Einwohner weist die Statistik aus – dennoch lässt sich über den Flecken Spannendes erzählen. Was auch mit der Lage zu tun hat: Nur 100 m hinter **Burg Sauerthal** (auch Sauerburg) verläuft die Grenze zu Hessen, und kaum 800 m weiter steht die nächste Burg. Was beileibe kein Zufall ist. Bevor aber Ritter und Raubritter das Wort haben, ein paar Takte zum Ort. *Surenburn* wird namhaft, als 1291 die Pfalzgrafen Ländereien in dem düsteren Nebental der Wisper erwerben. Der dunkle Eindruck mag auch von einem Umstand herrühren, der sich intensiver als bei dieser Tour bei der Loreley-Runde (↗ Tour 17) erschließt: Im Tiefenbachtal wurde seit dem frühen 19. Jahrhundert Schiefer abgebaut. Zur geologischen Formation des Kauber Zuges gehörend, galt der dort geförderte Schiefer

als einer der besten für Bauzwecke. 1975 endete mit der Schließung der Grube Heppenberg der Abbau.

All das dürfte den adligen Besitzern und ihre Burgmannen gut 600 Jahre früher relativ egal gewesen sein. Die hatten ihren Schaff mit räuberischen Nachbarn. 1355 soll Pfalzgraf *Ruprecht* das Baurecht für die Sauerburg bekommen haben. Zur Sicherung der Grenze, dem **Rheingauer Gebüch** (↗ Tour 13). Die Sauerburg ist zum Teil bewohnbar. Original ist daran aber wenig, nachdem 1689 französische Truppen von König *Ludwig XIV.* den Bergfried sprengten und die Wohnhäuser niederfackelten. Danach mehrfach auch von Nicht-Adligen stückweise wiederaufgebaut, versucht sich nun im dritten Jahrtausend ein Edelhotel daran. Ist ja auch eine schöne Kulisse für Hochzeiten, Seminare oder abgefahrene Übernachtungen im Welterbe. (www.sauerburg.com)



Assmannshausen, Rüdesheim und Ruine Ehrenfels ↗ Tour 1.

Könnte heute noch die Grenze zwischen Hessen und RLP bewachen: Die Höhenburg Sauerburg

© wiki, RichHein



TOUR 21

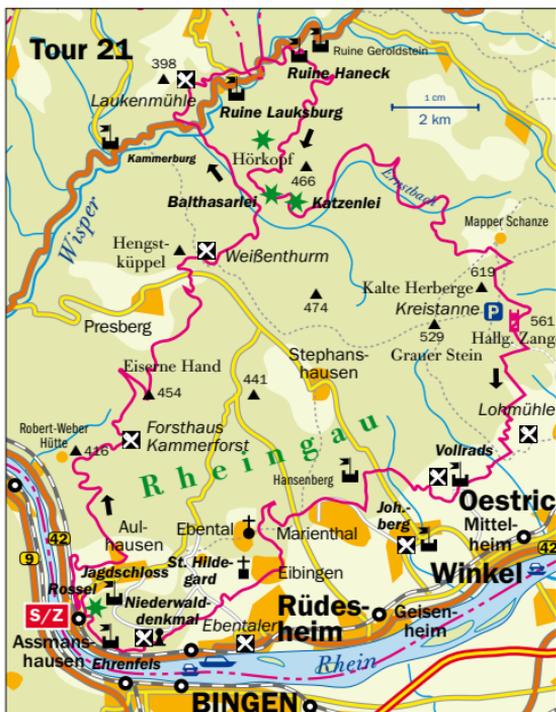
Assmannshausen →
Laukenmühle → Kalte
Herberge → Ass-
mannshausen

Spritztour im Hinterland

Spritztour, das klingt nach feucht-fröhlich und harmlos. Doch die längste der Rheingau-Touren definiert das neu: Das Spritz-Element sind zwei Furten im Hinterlandswald. Davor, dazwischen und danach wird man fröhlich Schweiß vergießen – es reiht sich ein Aufstieg an den nächsten. Da dürften die vielen namhaften Ziele unterwegs eine willkommene Einladung sein, um auch mehr als ein Püschchen zu machen.

Auf die erste Einladung trifft der Biker bereits am Start: **Assmannshausen** ist einer der berühmtesten (manche würden sagen berüchtigsten) Weinorte im Rheingau. Am **Höllenberg** jedenfalls streift man sogleich durch eine der großen Rot-

weinlagen der Region. Schnell ist der Kammerländer Wald erreicht und mit dem **Teufelskadrich** eine wahrhaft exponierte Aussicht. Durch stille Täler und über namenlose Kuppen zieht die Route dahin. Erst Presberg und das Forsthaus Weißenthurm als Einkehr sind geläufiger. Es folgt eine rauschende Abfahrt ins **Ernstbachtal** – mit der ersten Furtquerung als Schmankerl. Die Route folgt dem Bach zur Wisper und klettert oberhalb da-



von zur **Laukenmühle**. Wer die als Rast ausschlägt, sollte zumindest dem Hinweis auf den »Freistaat Flaschenhals« nachgehen. Und sich hernach auf die stillen Höhepunkte freuen: Die aussichtsreichen Gesteinsformationen **Katzenlei** und **Balthasarlei** bescheren dem Mittelgebirgs-Biker unvergessliche Erlebnisse. Wieder am Ernstbach folgt ein eher gemütlicher Abschnitt: Das bildhübsche, tiefe Seitental der Wisper führt zur zweiten Furt. Die markiert aber auch den Punkt, wo unweigerlich wieder kräftig Höhenmeter gemacht werden müssen hinauf zur **Kalten Herberge**, dem höchsten Gipfel im Rheingau-Taunus. Den Gipfel der **Hallgarter Zange** kurz darauf krönt ein Aussichtsturm samt Gaststätte – leider sind beide wieder geschlossen. Um so mehr dürfen sich wahre Geländeradler nun auf die wilde Hatz ins Rheintal freuen. Dort verläuft der Weg gen Westen und kurvt bis zum Ziel meist durch die Weinberge. Klingt nach Ausrollen? Weit gefehlt! Da sind noch ein paar richtig

Streckenlänge:

72,34 km

Höhenmeter:

1885 hm

Steigung:

Ø 7 %, max. 26 %

Fahrzeit:

5:30 Std

Ausgangshöhe:

81 m

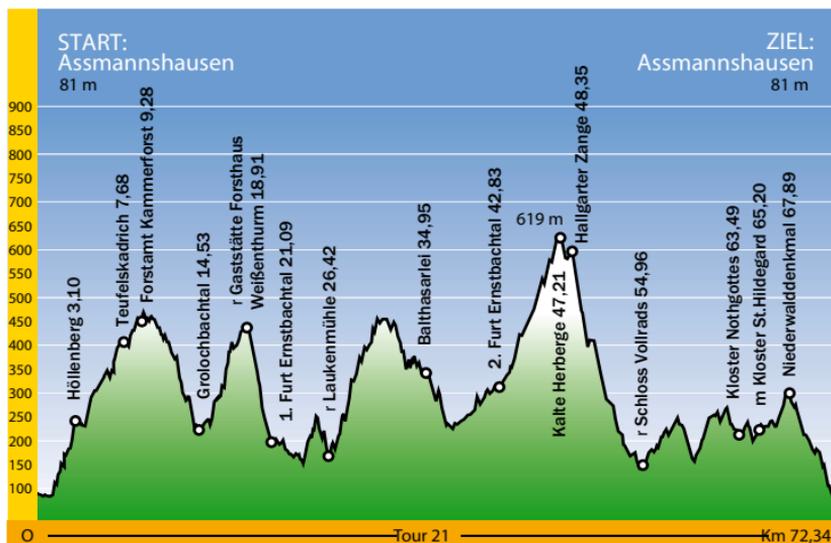
Fahrttechnik:

Belag:

Asphalt 16 %

Schotter 46 %

Naturweg 38 %



happige Abschnitte dabei. Und vor allem reichlich zu Gucken: **Schloss Vollrads**, **Marienthal**, **Abtei St. Hildegard**, **Niederwalddenkmal** und natürlich stets das berauschende Flusspanorama.



Assmannshausen

↗ Tour 1.

Tourtelegramm

Bhf Assmannshausen → Höllenberg → Teufelskadrich/Robert-Weber-Hütte → ehemaliges Forstamt Kammerforst → Eiserne Hand → Grolochtal → Gaststätte Forsthaus Weißenthurm → 1. Furt Ernstbachtal → Laukenmühle → Katzenlei → Balthasarlei → Ernstbachtal → 2. Furt → Kasimirkreuz → Kalte Herberge → Hallgarter Zange → Schloss Vollrads → Marienthal → Nothgottes → Kloster St. Hildegard → Niederwalddenkmal → Bhf Assmannshausen

Den Höllenberg hinauf führt den Biker einer der Zuwege des Rheinsteigs. Dann wechselt man auf den älteren Rheinhöhenweg mit dem **R**, um zum Teufelskadrich zu gelangen. R und ein **Schwarzer**

Punkt sind Richtung Grolochbach die wichtigsten Anhaltspunkte. Dort übernimmt der **Gelbe Punkt**, fast ohne Unterbrechung erst hinauf zum Forsthaus Weißenthurm, dann runter ins Ernstbachtal. Nach der ersten Furt wird es etwas knifflig: Bis zur Laukenmühle gibt es noch diverse Wanderzeichen, der Bogen zurück ins Ernstbachtal und vor allem der Kurs hinauf zur Kalten Herberge sind dagegen ein Fall für GPS und exaktes Roadbook. Ab der Hallgarter Zange wird es wieder übersichtlicher: Das **Schwarze Kreuz** schleust den Biker bergab, am Waldrand übernimmt das **Blaue R** vom Rheinsteig

Höchster Berg im Rheingau: Ansporn oder Entmutigung?



weite Strecken bis zum Niederwald – aber Achtung: Für die entscheidenden Abweichungen (Treppen, gesperrte Wege) sind GPS und exaktes Roadbook unerlässlich. Die letzten Kilometer bis Assmannshausen sind mit dem **Gelben Römerkelch** vom Riesling-Pfad gut markiert.

Streckencharakter

Obwohl der Höllenberg eine Steillage ist – die ersten Höhenmeter der Tour kann man sehr entspannt angehen und die Aussicht genießen: In weiten Serpentinaugen schraubt sich der Kurs auf den betonierten Wegen hinauf. Mehr Fahrgefühl wird erst nach dem Teufelskadrich verlangt. Teilweise ruppig verholzte Abschnitte wechseln mit lässig ansteigenden Talpassagen. Höhepunkt ist ein steiler Serpentinpfad bergauf. Vom Weißenturm hinab ins Ernstbachtal und dort selbst dominieren breite Forststraßen. Eine (kurze) knifflige Passage beschert der Hupfer auf der Nordseite der Wisper zur Laukenmühle. Der Anstieg zu den Klippen über dem Seelbach ist eine breite Forstpiste, und auch der Weg zurück ins Ernstbachtal stellt an die Steuerkünste keine allzu großen Anforderungen. Deutlich spannender gestaltet sich der Anstieg zur Kalten Herberge. Da sorgen hübsche Naturwege für Abwechslung. Das gilt noch mehr für die mit dicken Steinen durchsetzte Abfahrt ins Rheintal. Der 20 km lange Zickzack zum Niederwald beschert einem zwar nur noch drei Anstiege mit je 100 hm – doch die vielen Meter auf Gras gehen mächtig in die Beine. Lässiges Ausrollen ist erst nach der Stippvisite bei der Germania angesagt.

Extratipps zur Route

Die Tour ist gut zu variieren mit den Nummern 1, 5, 13 und 20. Damit lassen sich kürzere, aber

Empfohlene Jahreszeit

Definitiv eine Tour, wenn die Tage lang sind und das Wetter trocken ist. Zumal in regnerischen Zeiten die Bäche anschwellen und die Furten zum klatschnassen Abenteuer (oder sogar unpassierbar) werden können.



Die pmv-Tour basiert auf der langen Variante von FR-Mountainbiketour 32; komplett neu sind die letzten 20 km, um einen Rundkurs zu gestalten.

auch noch längere Ausflüge gestalten – oder der Start-/Zielort verlegen. Wer eine bedeutend kürzere Variante bevorzugt, lässt Wispertal und die Leis aus: Dazu direkt nach der 1. Furt im Ernstbachtal mit dem Gelben Punkt nach rechts fahren – nach 2 km ist der Originalkurs wieder erreicht.



**Forsthaus Weißen-
thurm** ↗ Tour 20.

An-/Abfahrt

Bahn/Bus: RB Frankfurt – Koblenz bis Bhf Assmannshausen.

Auto: A66 bis Ende, dann B42 bis Assmannshausen, in Rheinstraße und rechts zum Bhf; teils kostenfreie Parkplätze in der Nähe.

Schauen & Verschnaufen

Teufelskadrich

Kadrich oder Kaderich ist ein mittelhochdeutsches Wort und bezeichnet eine Rinne, in der geschlagenes Holz zu Tal befördert wird – so jedenfalls gibt das Deutsche Rechtswörterbuch Auskunft, das für den Ausdruck auch nur eine Quelle von 1436 aufgetrieben hat. Wer sich diesen westlichsten Gipfel des Taunushauptkammes vom anderen Rheinufer anschaut, sieht sehr deutlich den markanten Einschnitt, den der **Speisbach** gegraben hat. Der Rheingauer Teufelskadrich ist zudem Schauplatz einer dramatischen Rettung. Oder besser: Um die unheimlichen, vegetationslosen Blockschuttfelder rankt sich eine Sage, eher ein Märchen. Das handelt von einem hartherzigen Ritter, seinem Töchterlein, dem rachsüchtigen Teufel und geheimnisvollen grauen Zwergen. Am Ende vom Lied befreit – wie stets – ein strahlender Jüngling das verwunschen im Rosenbusch schlafende Mäd-



Laukenmühle,

Im Wispertal 5,
Lorch. © 06775/355.
www.laukenmuehle.de.
Warme Küche Di – Fr 9 –
19.30, Sa, So, Fei 9 –
20.30 Uhr. Nettes Aus-
flugslokal mit Spezial-
itäten wie frisch gefange-
nen Forellen und Wild,
zivile Preise, großer Bier-
garten mit Mühlrad.
Eigentlich idyllisch im Wis-
pertal gelegen, wenn man
mal von der Landstraße
vor der Haustür
absieht ...

chen und sorgt anschließend, zur Freude des dann milde gestimmten Vaters, für Kinder und Enkel noch und nöcher.

Balthasarlei und Katzenlei

Es mutet an wie auf einem Gemälde von *Caspar David Friedrich*: Der Naturfreund, mutig auf hoher Klippe über dem Abgrund, den Blick in der Ferne verloren, allein mit sich und der Landschaft. Zugegeben: Die Szenerien, in die der wohl berühmteste Maler der Frühromantik seine Personen stellte, sind spektakulärer als Ernstbachtal und Seelbachtal. Es können

eben nicht überall Nebelmeere dramatisch walden und Kreidefelsen sich auftürmen. Immerhin eine Gewissheit hat der Biker: den exklusiven Blick, ohne dass Dutzende von knipsenden Touristen um ihn herum springen. Während die **Katzenlei** in der Mitte des **Seelbachtals** eher ein lauschiges Plätzchen mit überschaubarer Aussicht ist, reckt sich Balthasarlei keck über dem Zusammenfluss von Seelbach und **Ernstbach** in die Höhe.

Kloster Marienthal

Es ist ein gar herziges Geschichtlein, das sich um die Anfänge von Kloster Marienthal spinnt. Sogar namentlich bekannt sind die Agierenden. Da ist ein Jäger, *Hecker Henn*, der im Dienste eines Junkers, *Hans Schaffrait*, stand. Durch einen Unfall hatte er das Augenlicht verloren. In seiner Blindheit erinnerte er sich an jenes unscheinbare Marienbild im stillen Waldtal und ließ sich dort hin bringen. Und, oh Wunder, er verließ den Ort



Klippe überm Ernstbachtal: Auch durchs Bike schön anzusehen

☀ *Lei ist ein mittelhochdeutsches Wort für Fels oder Klippe. Landschaftlich eher dem rheinischen zuzuschreiben, schwingt darin auch mit, dass es sich bei dem Gestein jener Felsen meist um Schiefer handelt. Die Schreibweise variiert durchaus. Wenn man über Lai oder Lay zu Ley kommt, fällt einem ganz schnell der bekannteste Felsen Deutschlands ein: die Loreley.*

 **Nothgottes** *↗ Tour 20.*

 **Schloss Vollrads, Abtei St. Hildegard und Niederwalddenkmal** *↗ Tour 5.*

Wurzelbehandlung mit zwei Rädern: Da rechnet sich die Vollfederung

© pmv, Foto: Dimitrios Gavrides



als Sehender. Seinen Herren veranlasste das, 1313 eine Kapelle an jener Stelle zu bauen. Da sich die Erzählungen von dort stattfindenden Wundern im Angesicht der »Schmerzhafte Mutter« häuften, gab Erzbischof **Balduin von Trier** eine Kirche in Auftrag, die 1330 geweiht wurde. Seither haben die dort ansässigen geistlichen Orden mehrfach gewechselt: Brüder vom gemeinsamen Leben, Kugelherren, Augustinerchorherren, Jesuiten und seit 1873 die Franziskaner. Wer Details erfahren will, kann diese auf der Internetseite (www.franziskaner-marienthal.de) finden. Bemerkenswert an der Historie des zeitweilig intensiv besuchten **Wallfahrtsortes** sind aber ein paar andere Begebenheiten. 1773 etwa, nach der Aufhebung des Jesuitenordens, wurde zunächst das Gnadenbild der Muttergottes nach Geisenheim gebracht, dann sollte die Kirche abgerissen werden. Doch dabei stürzte das Deckengewölbe ein und erschlug einen Arbeiter.

Die Kollegen von **Kaspar Eisenbach** verweigerten darob das Geschäft. Und, oh nächstes Wunder, aus dem Trümmerhaufen spross nach etlichen Jahren eine Linde, die alsbald die Ruine überwölbte. Bis 1846 Staatskanzler Fürst **von Metternich** die Liegenschaft erwarb. Er ließ eine neue Kirche erbauen – und zur Weihe 1858 kehrte auch die wundertätige Figur zurück. Aus der Linde übrigens wurde die **Immaculata-Statue** geschnitzt, die in einer Nische des Klosters steht.

Bis das Murmeltier grüßt

Die Route kreist um ein einziges Thema: Die genialste MTB-Strecke in der gesamten, etwas weiter gefassten Rhein-Main-Region – den Flowtrail bei Stromberg. Die DIMB (Deutsche Initiative Mountain Bike e.V.) betreibt diesen Bikepark als Vorzeigobjekt. Allerdings liegt der Ort ein wenig abseits. Um das Freeride-Eldorado auch Tourenbikern schmackhaft zu machen, ist es hier in eine Runde eingebettet, die, versteht sich, zusätzliche Höhepunkte bietet.

Wer sich die Tourdaten mit kaum 41 km und 1000 hm anschaut, reibt sich verwundert die Augen: Das soll eine Profirunde sein? Ist es! Der Witz dabei: Der **Stromberg-Flowtrail** ist als Rundkurs angelegt. Selbst beim Bergauf bleibt schon kein Auge trocken. Den Downhill-Parcours zu beschreiben, ist sinnlos – die Abfahrten mit drei Schwierigkeitsgraden muss man gesehen haben. Darin begründet sich auch, weshalb das ein Profikurs ist: Die DIMB weist ausdrücklich darauf hin, dieses Terrain ist für Anfänger untersagt. Doch davon unabhängig: Wen es gelüftet, der durchfährt die Runde halt ein zweites Mal, oder drittes oder... naja, bis eben das Murmeltier grüßt. Die landschaftlich spektakulären Teile erwarten den Radler

TOUR 22

Bingerbrück/Bingen →
Morgenbachtal →
Flowtrail Stromberg →
Bingerbrück/Bingen



Sie sind auf den Geschmack

gekommen? Noch mehr Touren von Alexander Kraft gibt es in 22 MTB-Touren Odenwald Spessart. pmv, ISBN 978-3-89859-321-2, 16 €.



Streckenlänge:

40,87 km bis ∞

Höhenmeter:

981 hm

Steigung:

Ø 5 %, max. 22 %

Fahrzeit:

3:10 Std

Ausgangshöhe:

93 m

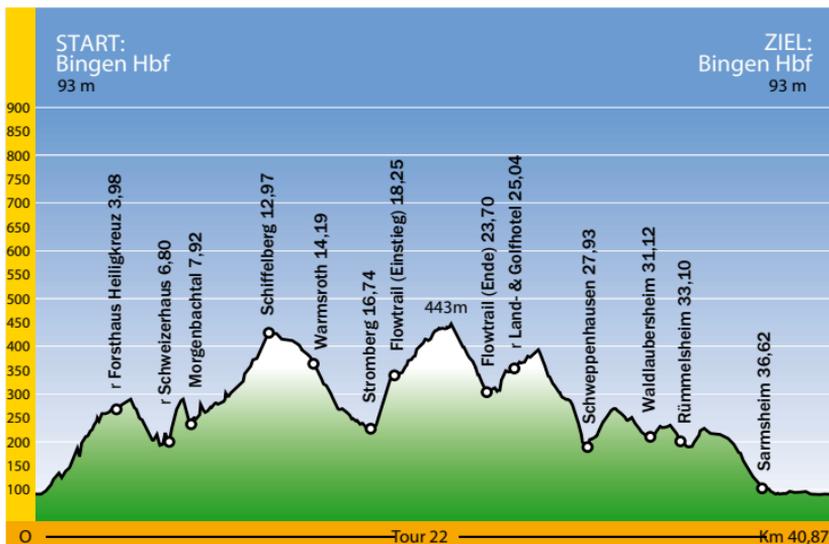
Fahrtechnik:**Belag:**

Asphalt 49 %

Schotter 22 %

Naturweg 29 %

schon auf den ersten 10 km: Schnell schraubt sich der Kurs in den steilen, waldreichen Hängen des Mittelrheintals empor und präsentiert bald die erste Aussicht: Das Panorama direkt am Beginn der zum UNESCO-Welterbe geadelten Flusslandschaft ist grandios. Binger Loch mit Mäuseturm, gegenüber das Niederwalddenkmal und nach Norden das enge, gen Osten das weite Rheintal lassen das Herz höher schlagen. Höchst reizvoll liegt der Biergarten des **Schweizerhauses** – obwohl er zur Einkehr nach 7 km ein wenig früh kommt und das Restaurant eher mäßige Kritiken erhält. Der Sprung ins Hinterland katalpultiert den Biker ins **Morgenbachtal**. Eng und verschlungen windet es sich bergan und setzt atmosphärisch einen echten Kontrapunkt zu den weiten Rheinblicken. Der weitere Teil der Tour ist im Grunde schnell erzählt: Auf sehr geraden, in der Regel gut befestigten Wegen rollt man bis **Stromberg** – und auch danach sind die Wege eher auf ein flottes Vorankommen ausgelegt.



Fürs Auge bietet das offene, mäßig hügelige Weinland dagegen reichlich: Die Blicke streifen über den Soonwald, zum Donnersberg und später auf den Rheingau-Taunus, von wo auch die Germania herüber grüßt.

Das in Rechnung gestellt, hat der Biker für sich unterwegs nur eine Frage zu klären: Wie oft nimmt er den Trail-Rundkurs bei Stromberg? Brutale Konditions-Asse werden den bockigen Wurzelkurs hinauf zum Start der Abfahrt auch ein zweites, vielleicht sogar ein drittes Mal attackieren. Zum Glück kann man da ja auch die parallel verlaufende Forstpiste wählen – aber Achtung: Der mit Anlegern, Sprüngen (sind stets unfahrbar!) und weiteren Feinheiten gespickte Downhill-Parcours lutscht mächtig an der Kondition. Deshalb nicht ewig Rotieren, zumal man von Stromberg zurück nach **Bingen** selbst Strampeln muss!

Tourtelegramm

Hbf Bingerbrück/Bingen → Kreuzbachklamm → Forsthaus Heiligkreuz → Schweizerhaus → Morgenbachtal → Kaltwassereiche → Schiffelberg → Warmstroth → Stromberg → Flowtrail Stromberg → Land- und Golfhotel → Eckenroth → Schweppenhausen → Waldlaubersheim → Rümmelsheim → Sarmsheim → Naheradweg → Hbf Bingerbrück/Bingen

Oberhalb von Bingen trifft man im Wald alsbald auf das **R** vom Rheinhöhenweg und das Gelb-Rote Symbol vom Soonwaldsteig, die den Biker praktisch durchgehend zum Schweizerhaus und dann das Morgenbachtal hinauf begleiten. Ebenso einfach ist der Weg nach Stromberg mit dem **N** vom Nahehöhenweg zu finden. Der Zuweg zur MTB-Strecke ist ab Ortsende gut ausgeschildert. Auf der Strecke ist ein Verfahren praktisch unmöglich,

Empfohlene Jahreszeit

Der Flowtrail ist nur in der Zeit vom 1. April bis Ende Oktober offen. Zusätzlich kann er in Zeiten heftiger Regenfälle – aus Sicherheitsgründen – geschlossen sein. Die Tour ist dennoch fahrbar, man weicht einfach auf die in Sichtweite parallel zum Flowtrail laufenden Forstspisten aus. Allerdings ist sie dann nur noch ein leichter Rundkurs mit 35,11 km.

Die einfache Variante auf dem Flowtrail: So fangen auch Profis an

© Flowtrail Stromberg e.V.



lediglich zwischen blauem, rotem oder schwarzem Kurs muss entschieden werden. Klappt es bis dahin wie am Schnürchen mit dem Wege finden, so braucht es für den Rückweg nach Bingen unbedingt exaktes Roadbook oder GPS. Die Feldwege im Hügelland mit viel Acker- und Weinbaufläche sind nur sporadisch markiert. Lediglich der Schluss ist leicht: Immer dem Naheradweg bis Bingerbrück folgen.

Streckencharakter

Bei der Tour macht man vom Start weg Höhenmeter, allerdings verläuft die Route bis hinter das Forsthaus Heiligkreuz nur auf Asphalt oder Forstspisten. Etwas anders die Passage zum Schweizerhaus: Ein paar schmale Pfadmeter benötigen – je nach Auslegung des Waldgesetzes – sogar zum Absteigen. Ein ziemlich ruppiger Anstieg sorgt auf dem Weg ins Morgenbachtal für eine kurze Schwitzattacke, nach der krachigen Abfahrt auf einer ausgewaschenen Piste ist im Tal selbst auf breitem Weg ein moderater Berggang angesagt. Das setzt sich über den Schiffelberg fort, und auch die Abfahrt nach Stromberg verläuft teilweise auf Asphalt.

Der **Charakter des Flowtrails** ist oben schon teilweise beschrieben. Hinzugefügt sei: Man kann sich den Spaß in drei Schwierigkeitsgraden besorgen: Die »einfachste« Variante ist mit Blauem Balken markiert, dann kommt Rot, schließlich Schwarz. Das gilt sowohl bergauf als auch bergab auf dem »Wild Hog Trail«. Hinauf ist es eine Frage von Kraft und Fahrvermögen. Hinab von Mut und Fahr-

können: Insbesondere die neue schwarze Piste, der 2012 eröffnete »No Jokes Trail« mit Sprüngen von über 1 m hohen Schanzentischen, sollte man, auch wenn alle Drops umgangen werden können, den Leuten mit entsprechendem Bike überlassen.

Der Weg zurück zur Nahe ist wieder flottes Terrain. Lediglich die grasigen Pfade hinter Schwenpenhausen kosten mehr Kraft.

An-/Abfahrt

Bahn/Bus: RE und RB Mainz – Bingen bis Hbf Bingerbrück/Bingen.

Auto: A60, Ausfahrt 13, rechts nach Bingen-Kempton, dort Straße parallel zu Rhein und Gleisen 4 km bis Nahemündung; dort großer kostenpflichtiger Parkplatz, zum Hbf: Brücke über Nahe. Alternativ Anfahrt nach Stromberg: A61 bis Ausfahrt 46, Schildern nach Stromberg folgen, im Ort Staatsstraße nach Rheinböllen, kurz nach Kirche links in Von-Gauvain-Straße, ab da Hinweisen zum MTB-Kurs folgen.

Schauen & Verschnaufen

Bingen

Das Land an der Nahemündung scheint von jeher die Menschen als Siedlungsraum fasziniert zu haben. So dürfte der Name auf keltische Wurzeln zurückgehen – wobei unklar ist, ob das auf eine *binge* als Graben anspielt oder auf ein Loch im Fels. Womit die Untiefen im Rhein, das **Binger Loch**, gemeint sein könnten. Die Römer unter *Drusus* jedenfalls übernahmen die Bezeichnung und machten ein ordentliches *Bingium* daraus mit einem ebenso ordentlichen Kastell. Wie stets, wenn die Römer etwas taten, machten



Die pmv-Tour basiert auf FR-Mountainbiketour 91.



Zahlreiche Cafés und Restaurants entlang der Uferpromenade.



**Mittelrheintal,
Niederwalddenk-
mal und Mäuseturm**

➤ Tour 1.

sie es nachhaltig – und so lässt sich am Straßenverlauf in der heutigen Innenstadt noch der Grundriss des **Kastells** nachvollziehen. Vieles aber, was in knapp zwei Jahrtausenden dann dort entstand, hat weniger nachhaltig Spuren hinterlassen. Denn das mit dem beliebten Siedlungsplatz stachelte auch all jene an, die mit Krieg das Land überzogen. Bereits die Kurmainzer, denen der Landstrich am Rhein über Jahrhunderte gehörte, räumten im 12. Jahrhundert in der Stadt kräftig auf, um die renitenten Bürger einzuschüchtern. Trotz der mächtigen **Burg Klopp** (erster Bau um 1250) auf dem Rochusberg ging Bingen regelmäßig einmal pro Jahrhundert in Flammen auf. Leider, muss man sagen. Hätte eines der alten Stadtbilder überlebt, so hätten gewiss die architektonischen Hervorbringungen nach dem Zweiten Weltkrieg nicht jenes schauerhafte Ausmaß erlangt, wie sie es nun einmal tun. Um Bingen hier nicht vollends an den Pranger zu stellen, sei auf zwei Lichtgestalten hingewiesen. Da ist der Dichter *Stefan George*, 1868 im Stadtteil Büdesheim geboren, einer der prägenden Lyriker in der Epoche des Jugendstils. Und natürlich jene *Hildegard*, die 1179 im Kloster am Rupertsberg gut 80-jährig starb. Die Benediktinerin hatte als Universalgelehrte und als Mystikerin schon ihre Zeitgenossen fasziniert. Daneben fungierte sie als Beraterin der Mächtigen, wie ihr hinterlassener Briefwechsel zeigt. Kuriosum am Rande: Bereits 1228 gab es den Vorschlag, sie heilig zu sprechen. Das verzögerte sich. Erst *Papst Benedikt XVI.* schrieb sie 2012 ins Verzeichnis der Heiligen ein.

Ein Schuss Schweiz im Rheintal

Das **Schweizerhaus** ist ein echtes Kind der Rheinromantik. Prinz *Friedrich Wilhelm Ludwig*



Schöne Aussicht im Schweizerhaus – aber für eine Rast eigentlich noch zu früh

von Preußen, ein Neffe von König Friedrich Wilhelm III., setzte das **Blockhaus** auf ein Felsplateau gut 130 m über dem Rhein. Genauer gesagt: Schweizer Arbeiter errichteten das urige Anwesen auf gemauertem Keller in den Jahren 1842 – 1844. Das Land dort oben war schon rund 500 Jahre zuvor urbar gemacht worden und gehörte zum Faitsberger Hof. Von dem aus wurde Burg Rheinstein (früher auch *Faits-* oder *Vogtsburg*) versorgt. Diese Machtdemonstration der Mainzer Erzbischöfe, prächtig am Beginn des hier schmal werdenden Rheintals gelegen, liegt ein Stück unterhalb und ist auf einem Serpentinweg mit großartigen Aussichtspunkten zu erreichen. Heute ist das weithin sichtbare Schweizerhaus ein rustikal geführtes Ausflugslokal.



Schweizerhaus
(Historische Wald-

gaststätte), Trechtingshausen. ©06721/6122. Täglich ab 10 Uhr. Gutbürgerliche Küche.

Stromberg und Stromburg

Was haben Haute Cuisine, Schlamm Schlacht und Deutschtümelei gemein? Ganz einfach: All das können Sie in Stromberg bekommen. Für Küchenkunst sorgt Fernsehkoch *Johann Lafer*, der auf der Stromburg seit bald 20 Jahren sein Restaurant *Le Val d'Or* betreibt. Mit dem Schlamm spritzen sich die Mountainbiker auf dem **Flow-**



Land- und Golf-
hotel, Buchenring

6, Stromberg. ©06724/6000. www.golfhotel-stromberg.de. Mo – Fr ab 12, Sa, So ab 12.30 Uhr.

i **Flowtrail Stromberg**, April – Okt ab 9.30 Uhr, April bis 18.30, Mai bis 19.30, Juni/Juli bis 20, Aug bis 19, Sept bis 18, Okt bis 17 Uhr; Strecke bei Dauerregen geschlossen; Infos zu Sperrungen sowie Fahrtechnikkursen: www.flowtrail-stromberg.de.

trail ein. Und fürs Tümeln ist der Deutsche Michel zuständig. Genau hier aus Stromberg soll er kommen – zumindest wird Reitergeneral *Hans Michael Elias von Obentraut* als historische Figur gefeiert, die Vorbild für das Inbild des Deutschen sein soll. 1574 auf der Stromburg geboren, brachte er es im **Dreißigjährigen Krieg** bei der Kavallerie der Evangelischen Union bis zum General. Und bei den Spaniern unter *Tillys* Kommando war der »Miguel Aleman« gefürchtet. Weshalb er dann später zum Spottbild mit Nachtkapp wurde? Nun, vielleicht haben ja doch jene Historiker Recht, die das alles für Legende halten. Was aber die Stromberger nicht stört, sie feiern ihren Michel alljährlich mit einem Stadtfest zu Pfingsten.

Für MTB-Angeber: Hier kann sich jeder noch mal richtig aufpumpen

Flowtrail Stromberg

Der Kurs wurde gebaut auf Initiative der Deutschen Initiative Mountainbike (DIMB e.V. – www.dimb.de). Beim »Wild Hog Trail« und dem Rundkurs gibt es verschiedene Parallelstrecken mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, markiert wie Skipisten mit Blau (= leicht), Rot (= mittel), Schwarz (= schwer); allen Hindernisse kann man auf Umfahrungen ausweichen. Das gilt auch für die im August 2012 eröffnete Hardcore-Piste »No Jokes Trail« (Sprünge über Tables mit über 1 m etc.)



FAHRTECHNIK-TIPPS & SERVICE



SCHNUPPERTOUREN

LEICHTE TOUREN

MITTELSCHWERE TOUREN

SCHWERE TOUREN

TOUREN FÜR PROFIS

FAHRTECHNIK-TIPPS & SERVICE

VON BIKER ZU BIKER

Nach der Tour ist vor der Tour

Dieses letzte Kapitel des Buches ist gedacht als kleiner Ratgeber für alle möglichen (und vielleicht auch einige unmögliche) Situationen. Erfahrene Biker können also getrost weiter- oder zurückblättern: Die Tipps sollen weder die finale Fibel für Fahrradschrauber werden noch Überlebenshandbuch fürs Mittelgebirge. Ebenso vermittelt der Abschnitt zur Fahrtechnik eher Basiswissen, das für den einen oder anderen, der noch nicht so lange im Gelände unterwegs ist, gewiss ein paar kleine Aha-Erlebnisse beinhaltet. Wer aber den Bunny Hop zum Überspringen dicker Bäume trainieren oder die Federgabel von innen fetten will – da gibt's reichlich Spezialliteratur.

Die richtige Grundausrüstung

... fängt mit dem Bike an. Einige der (fahrtechnisch) leichten Touren könnte man problemlos auch mit einem Trekkingbike machen. Doch um Spaß zu haben, braucht es mindestens ein Bike mit Federgabel, Vollfederung erhöht den Spaßfaktor erheblich. Zu viel Federweg, also jenseits von 130 Millimetern, sollte es aber auch nicht sein: Hier geht es ums Touren fahren, nicht um Bikeparkstrecken! Ohne nun auf tausend mögliche Ausstattungsdetails einzugehen, seien nur zwei hervor gehoben: Bremse und Reifen. Die Bremsen sollten erstens gut und zweitens in einwandfreiem Zustand sein. Außer bei Nässe reichen moderne Felgenbremsen da allemal. Über das Thema Reifen lässt sich endlos philosophieren. Der wichtige Punkt ist: Die wenigen Quadratcentimeter vorne und hinten sind alles, was den Biker auf dem Boden hält. Er sollte sich also drei Mal überlegen, ob abradiertes Profil oder die putzig verteilten Stollen des Baumarkt-Sonder-

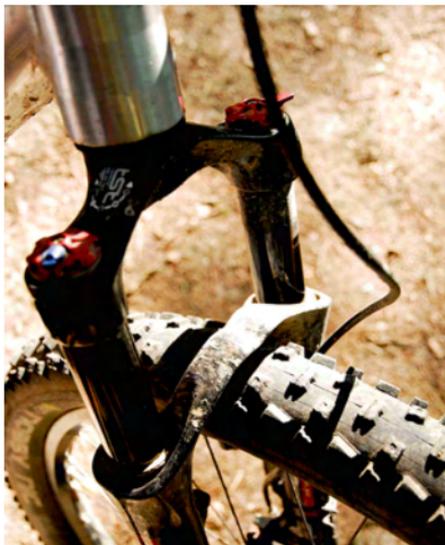


GPS-Track & Roadbook zu allen Touren im pmv-Datenshop, www.gps-tourenplaner.de.
Zugangsdaten für Buchkäufer ↗ Vorwort, Seite 6.

angebotenes so viel Halt bieten wie die Markenreifen der Spezialisten.

Um die Touren nachzufahren, sollte man am Lenker entweder einen Tacho oder ein GPS-Gerät haben. Und da natürlich eines für den Offroad-Bereich. Für brauchbare, das heißt wetter-, stoß- und rüttelfeste, wird man samt Karte (ohne die geht's nicht!) zur Zeit kaum unter 250 Euro aus dem Laden kommen. Die kostenlosen Karten im Internet (etwa Open Street Maps) werden zwar auch abseits der Straße immer

differenzierter. Doch fürs Geländeradeln langt's noch lange nicht: Von einigen viel frequentierten Regionen abgesehen, ist da der Wald meist noch wegefrei dargestellt. Wer sich auf das klassische Roadbook auf Papier verlässt, braucht einen Tacho.



*Damit sind auch harte
Wege kein Problem:
Federgabel*

© pmv, Foto: Dimitrios Gavrides

Kleidung und Sicherheit

Helm gehört unter Mountainbikern mittlerweile zum Standard! **Handschuhe** und **Brille** (inklusive UV-Schutz) sind es bei denen, die es ernster meinen, mittlerweile auch. Für MTB-Tourer empfiehlt sich als Transportbehälter für die Ausrüstung ein spezieller, auf die Körperhaltung zugeschnittener **Bike-Rucksack**. Nicht zu unterschätzen ist auch seine Schutzfunktion: Falls man sich doch mal überschlägt, schützt er die Wirbelsäule fast wie ein Protektor!

Am Körper trägt man am besten nur Funktionelles. Dazu gehören **Radhose** mit eingesetztem Polster und die sogenannte Funktionswäsche.



*Klickpedal oder nicht?
Das muss jeder selbst
entscheiden*

© pmw, Foto: Dimitrios Gavrides

Faustregel dafür, wie warm der Kram sein sollte: Beim Start darf es einem etwas frisch vorkommen – der Körper heizt nach ein paar Kilometern ganz prima von innen.

Schuhe – das ist die ewige Frage nach Klickpedal oder nicht. Wem das Gefühl, an die Pedale gefesselt zu sein, ein grenzenloses Unbehagen bereitet, ist mit Freeride- bzw. Downhillschuhen gut beraten. Für Einsteiger, die sich noch nicht recht entschieden haben, gehen auch robuste Turnschuhe – wichtig dann: eine steife Sohle! Echte MTB-Schuhe bieten differenziert für verschiedene Einsatzbereiche verstärkte Kappe, Knöchelschutz, gute Belüftung oder wasserdichtes Material.

Womit das Stichwort **Regenklamotten** und **Kälteschutz** angesprochen ist. Der mutige Bergradler muss in den hiesigen Mittelgebirgen zwar nicht mit Wetterumstürzen wie im alpinen Raum rechnen, doch ein bisschen vorausschauend sollte das Gepäck schon zusammengestellt sein. Vor allem wenn es richtig hoch auf die Gipfel geht. Auf Feldberg und Vogelsberg liegt oft noch Schnee, wenn in Frankfurt schon Frühling herrscht. Wer nun nicht für jede Temperaturstufe ein eigenes Jäckchen anschaffen will, arbeitet nach dem Zwiebelprinzip mehrlagig. Keine Kompromisse sollte man bei der Regenhaut machen. Die Überzieher müssen dünn und leicht sein (damit sie im Falle von ausbleibender Nässe auch in den Rucksack passen). Das heißt aber: Es wird teuer – die Tchibo-Hülle reicht bestenfalls für den Weg zur Arbeit.

Verpflegung und was ins Gepäck gehört

Ein, zwei Powerriegel und in jedem Fall eine **Trinkflasche!** Das reicht zumindest für die kürzeren der hier vorgeschlagenen Touren. Wer sich

an die harten Kaliber macht und jegliche Einkehr umkurven will, nimmt zusätzlich zwei, drei Packungen Powergel mit. Und am besten dazu eine altmodische Stulle: Die konzentrierte Nahrungschemie zischt zwar wirklich direkt ins Blut – kann einem aber auch ziemlich auf den Magen schlagen.

Die zentrale Frage für Radler und noch mehr den Biker ist ansonsten: Was brauche ich, um für **Pannen** unterwegs gewappnet zu sein? Einfache Antwort: Ein kleines *Notfallset* reicht! Damit ist in erster Linie gemeint, dass Aufwand und Ertrag in einem sinnvollen Verhältnis stehen sollen und dass man die Reparatur ohne Probleme hinbekommt. Was nutzt die halbe Werkstatt auf dem Rücken, wenn man dann – zum Beispiel – den Kettenniet nicht bedienen kann?! Sinnvoll sind ein **Minitool**, um lockere Schraubchen etc. zu verarzten. Auch Klebeband oder Kabelbinder, um auf die Schnelle etwas zu befestigen, schaden nicht. Ein kleines Lampenset macht Sinn, zumindest ein Rücklichtblinker (falls man wegen Unvorhergesehenem doch in die Dunkelheit kommt und für die Rückfahrt auf die Straße ausweicht).

Aber das Wichtigste ist natürlich: Gerüstet sein für den *Plattfuß*. Dazu braucht es **Ersatzschlauch** (besser noch zwei), Reifenheber, Pumpe und Flickzeug (falls es ein zweites Loch gibt). Wer noch nie so einen MTB-Reifen gewechselt hat, sollte sich nicht zu schade sein, das als Trockenübung zu machen. Klingt banal, hat aber seine Gründe: Das Rad aus- und wieder einbauen samt korrekter

Rucksackpacken: Diese Dinge sollte man in jedem Fall dabei haben





Etikette im Wald:

Mit blockiertem

Hinterrad Bremsstempel zu hinterlassen, gehört sich außer bei einer Notbremsung nicht. Das macht nur Wege kaputt (und Förster ärgerlich). Und noch unschöner ist, Fußgänger mit quietschenden Bremsen vom Weg zu scheuchen.

Ganz wichtig: Immer beide Hände am Lenker – und zwei Finger an den Bremsen lassen

© pmw, Foto: Dimitrios Gavrides



Montage der Bremse kann unter ungünstigen Umständen (verschwitzt, zittrige Finger, Zeitdruck, weil die letzte Bahn bald fährt) zur Nervenprobe werden. Und beim Schlauchwechsel draußen unbedingt darauf achten, dass der Dorn nicht noch in der Decke (so nennen Fachleute den Reifen) steckt!

Von den Kalamitäten rund ums Rad abgesehen, sind drei weitere Dinge empfehlenswert: **Geld**, **Handy** und ein **Mini-Erste-Hilfe-Set**. Das muss ja gar nicht für einen selbst sein, sondern rettet vielleicht einen anderen.

Tipps zum Fahren

Bevor es zur kleinen Biker-Fahrschule geht, die absoluten Basispunkte vorweg. Erstens: Beim Geländeradeln gehören immer beide Hände an den Lenker und mindestens ein Finger locker an die Bremse. Zweitens: Vorausschauend fahren. Das gilt sowohl fürs Tempo (es gibt keine Bäume oder Wanderer, »die plötzlich da waren«, dann war man selbst zu schnell), als auch die Wahl der Linie in technisch schwierigem Gelände. Wer an so einer steilen Kante steht, dem sei eine Methode empfohlen, die sich auch beim Umsetzen der Fahrtipps bewährt hat: Kino im Kopf, heißt das. Das meint ganz einfach: Man spielt die Situation im Kopf durch, versucht den Synapsen schon in einer Art Trockenkurs beizubringen, wie sie gleich schalten sollen. Wer erst in der Serpentine im Steilhang versucht, sich zu erin-

nern »Wie war das noch mal mit der Gewichtsverlagerung?«, ist in der Regel schon übers Ziel hinaus geschossen.

Gekonnt bremsen

Das Erste, was der MTB-Fahrer lernt, ist: Vorder- und Hinterradbremse gut auseinanderzuhalten. Wer je in einer steilen Abfahrt ruckartig die Vorderradbremse gezogen hat, wird das nie wieder machen. Gut dosieren ist das Motto. Und: Stets kontrolliert bergab, die Geschwindigkeit so anpassen, dass man auch vom quer liegenden Baumstamm nicht überrascht wird.

Schalten mit Köpfchen

Für viele Alltagsradler ist das ganze Gewurstel mit 27 Gängen ein Graus. Doch das lässt sich üben. Der wichtigste Aspekt beim Schalten im Gelände ist: Vorausschauend fahren, also nicht erst im Berg runterschalten, sondern schon im Anlauf dazu. Mal als Beispiel: Um den abrupten Übergang von einer Abfahrt in einen Gegenhang zu bewältigen, legt man die Kette auf das große Blatt und das mittlere Ritzel. Am Fuße der Rampe lässt man sie aufs mittlere Blatt fallen, und sobald die Kraft nicht mehr reicht, aufs kleine. Noch ein Tipp für brutale Rüttelabfahrten, bei denen man eh nicht treten muss: Da darf die Kette ruhig mal schräg vom großen Zahnrad vorne zum großen hinten laufen. Grund: Sie hat dann mehr Spannung und springt nicht so leicht runter.

Hindernisse

Das ist ein weites Feld. Was der eine für eine unüberwindbare Schwierigkeit hält, ist für den anderen eine lässige Herausforderung. Deshalb hier nur ein paar absolute Grundbegriffe. Das,



Eine gute Schaltung ist wichtig: Das Schalten an sich will aber auch gelernt sein

© pmv, Foto: Dimitrios Gavrides

was einem Biker am ehesten in die Quere kommt, sind Holzstücke oder Wurzeln. Dafür gilt: Nie schräg drauf fahren, sondern so rechtwinklig wie nur möglich. Hilfreich ist, wenn man das Vorderrad dabei ein wenig anlupft und nicht stumpf drauf hält mit der Überzeugung: Die Federgabel wird's schon richten. Ist das Vorderrad über das Hindernis, rollt das Hinterrad von allein nach. Der zweite Hinweis richtet sich auf die Stellung der Kurbeln: Wer auf einem mit dicken Steinen gespickten Weg einfach runterrollt, wird früher oder später mit der Pedale hängen bleiben. Es gilt, geschickt auszuweichen und die Kurbeln im richtigen Moment auf oder ab zu bewegen (da helfen Klickpedale ungemein). Die nächsten drei Abschnitte widmen sich dem Thema: **Wie sitze ich richtig** auf einem MTB? Genauer gesagt geht es um die Position des Radlers zum Bike – denn gemütlich drauf hocken geht erst am Zielbahnhof.

Bergauf

Das ist wohl jedem angehenden MTBler passiert: Ein richtig steiler Anstieg – und schon hebt das Vorderrad ab. Was tun? Der beim Straßenfahren übliche Wiegetritt, wo der Köperschwerpunkt automatisch weit nach vorne kommt, funktioniert im Gelände nicht – dann dreht das Hinterrad durch. Um das Kunststück fertigzubringen, sowohl Gewicht (= Anpressdruck auf dem Boden) draufzubehalten, als auch Gewicht nach vorne zu verlagern, schiebt man zum einen den Po so weit als möglich auf dem Sattel nach vorn. Zum anderen geht man mit dem Oberkörper flach über das Oberrohr: Die Arme können den Lenker gar nicht mehr hochreißen, man fährt mit stark angewinkelten Ellenbogen und zieht nach hinten am Lenker.



Bergauf: Den Körperschwerpunkt am besten nach vorne verlagern

© pmv, Foto: Dimitrios Gavrides

Wird es doch zu steil und man muss tragen, dann dazu dieser Tipp: Anstatt mit dem Arm durch den Rahmen zu greifen und das Rad mit dem Oberrohr auf die Schulter zu legen, einfach die Sattelspitze auf die Schulter (und wer mit Rucksack fährt, wird den Gurt als Polster schätzen lernen).

Bergab

Die Disziplin, für die man den ganzen schweißtreibenden Job macht, ist im Gelände nicht zu unterschätzen. Wo es andere Radler rollen lassen können, erwarten den Geländeradler komplexe Anforderungen. Das beginnt mit der Erkenntnis, dass Biker bergab nicht bequem im Sattel sitzen. Sie arbeiten vielmehr aktiv mit dem Körperschwerpunkt und sorgen so für eine kontrollierte Streckenwahl. Bei schwierigen Abfahrten steht man in den Pedalen und berührt den Sattel nur noch leicht mit den Innenseiten der Schenkel. Die Kontrolle des Schwerpunkts ist sowohl bei seitlichen Ausweichmanövern, etwa beim Umkurven von Hindernissen, wichtig als auch bei der Gewichtsverlagerung, wenn es steil hinab

Bergab: Jetzt muss der Körperschwerpunkt so weit wie möglich nach hinten

© pmv, Foto: Dimitrios Gavrides



geht. Zentraler Punkt: Po hinter den Sattel. Bevor man unkontrolliert über den Lenker abgeht, soll lieber der Stollenreifen die Hose radieren. Überflüssig zu sagen, dass man immer (!) mindestens zwei Finger an den Bremsen hat. Klingt vielleicht banal – aber wer zum ersten Mal im Leben eine 2 km lange Rüttelabfahrt gemacht hat, ist froh, wenn ihm am Ende die Muskeln noch gehorchen und die Bremsen wie gewollt betätigen.

Kurven

Auch beim Richtungswechsel lernt der Bergradler, dass unruhiges Gelände mit lockerem Boden etwas ganz anderes ist als griffiger Asphalt. Hineinlegen in Kurven geht nur bis zu einem ge-

wissen Punkt, sonst ist der Abflug in die Botanik gewiss. Der Mountainbiker arbeitet in »**schnellen**« **Kurven** wieder mit dem gezielten Einsatz des Körperschwerpunktes. Erster Aspekt: Die richtige Stellung der Pedale – das auf der Innenseite steht oben! Das verschafft den nötigen Spielraum für die Schräglage des Bikes. (Man achte mal bei guten Bikern auf das Spiel mit den Kurbeln in einer Abfahrt, da passiert ziemlich viel!) Das Hauptgewicht hat man auf dem kurvenäußeren Pedal. Der Körper befindet sich also nicht in gerader Achse mit dem schräg liegenden Rad, sondern steht eher etwas drüber und presst es mehr vertikal in den Boden. Um das zu unterstützen, drückt man am Lenker auf den in der Innenseite der Kurve befindlichen Griff. Wer es probiert, merkt automatisch, wie sich das Rad stabilisiert.

Der zweite knifflige Kategorie sind **enge Kurven**, in der Regel in steilem Gelände. Da das zu den Höchstschwierigkeiten zählt, übt man besser mal vorher auf flachem Terrain. Testziel: Eine Wende hinbekommen auf einem Korridor, der in etwa so breit ist, wie das Rad lang. Grundvoraussetzung: Man muss ein sehr gutes Balancegefühl entwickeln, um bei langsamer Fahrt eine 180-Grad-Kehre hinzuzirkeln. Am Berg kommt dann dazu: Mit Blick in den Abgrund die Mehrfachanforderung – Gewicht hinter den Sattel, Balance, dosierter Bremseinsatz, Hindernisse umfahren – zu meistern.

Klingt alles zu kompliziert? Keine Sorge: Übung macht den Meister – und noch alle MTB-Meister sind in ihrem früheren Leben schon mal vom Rad gefallen. Deshalb: Kette rechts und viel Spaß!

Alexander Kraft

WERKSTÄTTEN

Tour 1 & 13 & 21

 **Hotte's Laden**, Ingelheimer Straße 1, **65385** Rüdesheim. ☎06772/494378, www.hottesladen.de. Zeiten: Mo – Fr 9.30 – 13 und 14 – 18 Uhr, Sa 9.30 – 13 Uhr.

 **Zweiradhaus Frickhofen**, Kaiserstraße 4, **65385** Rüdesheim. ☎06722/910668, Handy 0177/5553222. www.zweiradhaus-frickhofen.de. Zeiten: April – Sep Mo – Fr 9 – 12.30 und 13.30 – 18.30, Mi nur vormittags, Sa 9 – 13 Uhr; Okt – März bis 18 Uhr.

Tour 3 & 9 & 10

 **Fahrrad-Klauss**, Bleichstraße 13, **65183** Wiesbaden. ☎0611/408806, www.fahrrad-klauss.de. Zeiten: März – Sep Mo – Fr 9.30 – 13 und 14.30 – 19, Sa 9.30 – 16 Uhr; Okt – Feb Mo – Fr 9.30 – 13 und 14.30 – 18.30 Uhr, Mi nachmittags geschlossen; Sa 10 – 15 Uhr.

 **Velo-Lauck GmbH**, An den Drei Weiden 16, **65207** Wiesbaden-Medenbach. ☎06122/16465, www.velo-lauck.de. Zeiten: Mo, Di, Do, Fr 9 – 18, Mi und Sa 9 – 13 Uhr. Preise: Verleih: Preise individuell abhängig von Art des Rads und der Gruppengröße.

Tour 3 & 10

 **All Mountains**, Dostojewskistraße 13, **65187** Wiesbaden. ☎0611/17463660, www.allmountains-wiesbaden.de. Zeiten: Mo – Fr 10 – 18.30, Sa 9.30 – 14 Uhr. **Infos:** All Mountains bietet auch Fahrtech-

nikseminare und geführte Touren (Sa ab 15 Uhr) an.

Tour 4 & 11

 **Die Radgeber Kleinhans und Schleifenbaum GbR**, Hintere Bleiche 3, **55116** Mainz. ☎06131/372444, www.die-radgeber.de. Zeiten: Mo – Fr 10 – 19, Sa 10 – 15 Uhr.

 **Fahrrad-Laden Berens und Reus GmbH**, Albinstraße 15, **55116** Mainz. ☎06131/225013, www.berensundreus.de. Zeiten: Sommer Di – Fr 10 – 18 Uhr, Sa 10 – 14 Uhr; Winter Di – Fr 12 – 18, Sa 10 – 14 Uhr.

 **Radhaus Mainz**, Holzhofstraße 11, **55116** Mainz. ☎06131/231000, www.handelsrad.de. Zeiten: Mo – Fr 10 – 18.30, Sa 10 – 14 Uhr.

 **Tony Rosskopp Zweirad**, Hochheimer Straße 41, **55246** Mainz. ☎06134/69515, www.2-rad-rosskopp.de. Zeiten: 1. März – 14. Okt Mo – Fr 9 – 19, Sa 9 – 14 Uhr; 15. Okt – 28. Feb Mo – Fr 9 – 18, Sa 9 – 14 Uhr.

Tour 5

 **Fahrrad Ambrosius**, Mainstraße 22, **65203** Wiesbaden-Biebrich. ☎0611/66935, www.fahrrad-ambrosius.de. Zeiten: Mo – Fr 9 – 18.30, Sa bis 14 Uhr.

Tour 6

 **Velo-Ecke**, Hauptstraße 43, **65795** Hattersheim. ☎06190/933377, www.velo-ecke.de. Zeiten: Mo, Di, Do, Fr 10 – 13 und 14 – 18.30, Sa 10 – 13.30 Uhr; im Winter bis 18, Sa bis 13 Uhr.

 **4: Riders**, Frankfurter Straße 67, **65830** Kriftel. ☎06192/97725-13, www.4-riders.de. Zeiten: Mo – Fr 10 – 18.30, Sa 10 – 14 Uhr.

 **Rat Räder und Reisen**, Beyerbachstraße 9, **65830** Kriftel. ☎06192/910777, www.rat-raeder-reisen.de. Zeiten: Mo, Di, Do, Fr 14 – 19, Mi 9 – 14, Sa 10 – 15 Uhr.

Tour 7

 **Niedernhausener Fahrradladen**, Lochmühle 1, **65527** Niedernhausen. ☎06127/8888, www.niedernhausener-fahrradladen.de. Zeiten: Mo – Fr 9 – 12 und 15 – 18.30 (im Winter bis circa 17.30), Sa 9 – 14 Uhr.

Tour 8

 **Radsport Fuhr**, Schiede 33 – 35, **65549** Limburg. ☎06431/2335, www.radsport-fuhr.de. Zeiten: Mo – Fr 9.30 – 18.30, Sa bis 14 Uhr.

Tour 9

 **Bike & Sport**, Klosterstraße 69, **61462** Königstein. ☎06174/2935-70, www.bike-sport-koenigstein.de. Zeiten: Mo – Fr 10 – 13 und 15 – 18, Mi, Sa 9.30 – 13.30 Uhr.

Tour 11

 **Cycle Planet**, Weihergarten 11, **55116** Mainz. ☎06131/230770, www.cycleplanet.de. Zeiten: Mo – Fr 12 – 18.30, Sa 10 – 14 Uhr.

Tour 11 & 12

 **Fahrrad Schön**, Ingelheimer Straße 46, **55435** Gau-Algesheim. ☎06725/2575,

www.schoen-fahrraeder.de. Zeiten: März – Sep Mo – Fr 9 – 19, Sa 9 – 14 Uhr, Okt – Feb Mo – Fr 9 – 18 Uhr.

Tour 12

 **Radsport Fox**, Rathausplatz 24, **55291** Saulheim. ☎06732/919127, www.fox-radsport.de. Zeiten: Mo, Di, Fr 9.30 – 12.30 und 14.30 – 18.30, Mi 9.30 – 12.30, Do 14.30 – 20 (Nov – Feb bis 18.30), Sa 9 – 13 Uhr.

 **Velodrom**, Mainzer Straße 37, **55276** Oppenheim. ☎06133/70338. Zeiten: Mo 16.30 – 18, Di – Fr 14 – 18, Sa 9 – 14 Uhr.

Tour 13

 **Rad'l mahl**, Hauptstraße 38, **65346** Erbach (Eltville). ☎06123/7022-49, www.radl-mahl.de. Zeiten: Mo – Sa 9.30 – 13 und Mo, Di, Do, Fr 15 – 18.30 Uhr.

Tour 14

 **Fahrradcenter Rheinschmitt**, Bahnhofstraße 30, **65520** Bad Camberg. ☎06434/8166, www.fahrrad-center-rheinschmitt.de. Zeiten: Di – Fr 9 – 12 und 14 – 18, Sa bis 13 Uhr.

 **Lenz Fahrräder**, Eppsteiner Straße 70, **65779** Kelkheim-Fischbach. ☎06195/64362, www.fahrrad-lenz.de. Zeiten: Mo – Fr 8.30 – 13 und 15 – 18.30, Sa 8.30 – 13 Uhr.

Tour 15 & 19

 **Bike-Loft**, Rodergasse 11, **65510** Idstein. ☎06126/7003555, www.bike-loft.de. Zeiten: Di – Fr 11 – 20, Sa 9 – 15 Uhr.

Tour 18

 **Fahrrad Leonhard**, Klosterstraße 55, **55232** Alzey. ☎06731/6783. Zeiten: Mo – Fr 9 – 18, Sa 9 – 13 Uhr.

Tour 19

 **Bike-Time**, Rathausgasse 4, **61267** Neu-Anspach. ☎06081/8155. Zeiten: Sommerzeit Mo – Fr 9 – 13 und 15 – 18.30, Sa 9 – 13 Uhr, Winterzeit Mo, Di, Do, Fr 9.30 – 13 und 15 – 18, Mi 9.30 – 13, Sa bis 12 Uhr.

Tour 20

 **Bike & Fun**, Am hohen Rech 1, **65366** Geisenheim. ☎06722/497-615, www.bike-fun.biz. Zeiten: Di – Fr 10 – 18.30, Sa 10 – 13 Uhr. **Infos:** MTB-Touren mit Verein Red Pulse.

Tour 22

 **Fahrrad Rith**, Talstraße 27, **55442** Stromberg. ☎06724/3252, www.fahrrad-rith.com. Zeiten: Di – Fr 15 – 20, Sa 9 – 16 Uhr.



Schon wieder verfahren?

*Dann greifen Sie doch zu den
geprüften Touren von pmv!*

Im Datenshop von  **pmv** gibt es über 90 weitere MTB-Touren als GPX-Datei sowie zu unseren MTB-Freizeitführern die passenden GPS-Daten und Roadbooks. Einfach klicken, GPX-Datei aufs Navi schieben und ab ins Gelände. Ihr Vorteil: Die Daten sind vom Autor geprüft und per Hand bearbeitet und daher stets aktuell.

[www.PeterMeyerVerlag.de/
Datenshop.html](http://www.PeterMeyerVerlag.de/Datenshop.html)

Register

A

Aartal 115
Abtei St. Hildegard 14, 15,
20, 44, 154, 158
Adolfseck 114
Alexander I. 31
Alexander II. 29
Alfred-Schüchen-Eiche 59
Alteburg 139, 140
Alzey 132 – 134, 136
Alzey, Volker von 136
Amiche 38
Amphitheater 117
Amthof 111
Äskulapnatter 26
Assmannshausen 14, 15,
20, 146, 151, 152, 154
Atzelberg 76
Atzelbergturm 75
Aukammtal 81
Aulhausen 14, 15
Auringer Mühle 76

B

Bäckergrund 146
Bad Camberg 106, 110
Bad Schwalbach 120, 122,
124
Bad Soden 74, 76, 79, 110
Bäderstraße 74
Baha'i-Tempel 50 – 52, 54
Bahnholzer Kopf 28
Balthasarlei 153, 154, 157
Bacharacher Kopf 146
Barbarossa 70, 91
Bardo 17
Basbacher Berg 115
Basilika 47, 104
Bastenhäus 134
Beselich 65, 67
Beselicher Kopf 67
Biebrich 42, 44, 46
Bienkopf 120, 122
Bierstadt 75 – 77
Bike-Trail 28
Bingen 103, 159, 161, 163

Bingen, Hildegard von 49,
91
Binger Loch 163
Binger Mäuseturm 19, 103,
164
Bingerbrück 159, 161
Bingert 81
Bischheim 134
Bismarckturm 49, 86, 88,
95, 96
Bittereiche 101
Blaubach, -tal 144, 146
Bleidenstadt 118
Bodenheim 34, 38
Bodental 146
Bonifatius 36
Bornich 126, 127
50. Breitengrad 37
Bremsen 173
Brombach 141
Buch, Christian I. von 103
Buchwaldskopf 52
Budenheim 87
Burg
Ehrenfels 14, 15, 18,
100, 146, 151
Ehrenstein 102
Eppstein 55, 77
Hohenstein 113, 117
Klopp 164
Königstein 75
Landskron 33, 34, 93, 96
Limburg 71
Nollig 126, 127, 131
Reichenstein 103
Rheinstein 20, 103
Runkel 63, 65
Sauerthal 145, 146, 150
Schadeck 70
Scharfstein 101, 103
Waldeck 125 – 127, 145,
146
Wildenstein 134

C – D

Camping Suleika 146
Casseler Hof 65
Champagnerbrunnen 79
Christianshütte 65
Connery, Sean 46

Dampfmühle 67
Dampfnudel-Felsen 134
Dannenfels 134, 135
Dannenfelser Mühle 134
Dattenbachtal 139, 140
Deutsche Initiative Mountain-
bike e.V. 166
Deutsches Weinbaumuseum
39
Dietkirchen 63, 65, 66
Domäne Neuhof 44
Dombachtal 106
Domherrnwald 51, 52
Donnersberg 12, 49, 85,
102, 132, 134
Dormitorium 47
Dörscheid 126, 127

E – F

Eckenroth 161
Eiserne Hand 57, 59, 152,
154
Elisabethentempel 124
Eltville 21 – 24, 43 – 46, 57,
59, 62
Engelstadt 96
Eppenhain 74 – 76
Eppstein 50 – 52, 55, 56,
75, 76
Erbach 99, 101
Ernstbach 157
Ernstbachtal 152, 154
Eschbacher Klippen 25
Eschenhahn 114
Eschhofen 65
Fahrradmuseum 95
Fallemanien, Hillin von 67
Feldberg 132
Finthen 88
Fischbach 108
Flach, Heinrich Josef 112
Flowtrail Stromberg 159,
161, 165, 166
Forstamt Kammerforst 154
Frankfurt 16
Freimersheim 134
Freistaat Flaschenhals 72,
129
Friedberg 138, 140 – 142
Friedrich, Caspar David 157

*Friedrich Wilhelm Ludwig von
Preußen* 164
Friesenheim 96
Fürlich, Susanne 61

G

Gau-Algesheim 93, 95, 96
Gebrüder Grimm 119
Geisenheim 144, 146, 148
Georgenborn 22, 122
Gepäck 170
Germania 19
*Georg August Samuel von
Nassau-Idstein* 46
Glaswald 141
Goethe, Johann Wolfgang von
83
Goldsteintal 27, 28
Gonsenheim 88
GPS 6
Grafenberg 122

Grasberg 96
Grauer Stein 21 – 24, 101,
122
Grolochbachtal 146, 154
Großwinternheim 88
Grüne Bank 59, 121, 122
Gutenberg, Johannes 24, 36

H

Hahnberg 81
Hallgarten 44
Hallgarter Zange 99 – 102,
153, 154
Hansenberg 44
Hansenkopf 120
Harxheim 34
Hattersheim 50, 52
Hauptwald 65
Haus Wildenstein 134
Hausen v.d.H. 21, 22, 120,
122

Heftricher Moor 139, 140
Heidenmauer 78
Heidesheim 88, 92
Heidesheimer Tor 91
Heilig Kreuz Kirche 149
Heilquellen 26
Heine 130
Hennethal 115
Herkulesberg 132, 134
Herzogshütte 59
Hessisches Forstgesetz 9,
125
Hessische Schweiz 54
Heßloch 76
Hexenturm 114, 143
Hilchenhaus 128
Hindernisse 173
Hof Ebental 100
Hoffmann, Philipp 31
Hofheim 106, 108
Hofheim-Lorsbach 55

Gaststätten

Altstadt-Café 68
**Berggasthof Kellers-
kopf** 85
Bergrestaurant Waldeck
92, 98
Burg-Café 56
Café am Turm, 87
Der Turm 32
Ebentaler Hof 99
Eulenmühle, Restaurant
Dos Mundos 90
Forsthaus
Weißenthurm 144,
150, 154, 156
Heiligkreuz 161
Rüdesheim 100
**Gasthaus zum Roten
Kreuz** 112
Gutsschänke Schloss
Johannisberg 48
Hofgut Laubenheimer
Höhe 33
**Hotel Restaurant Basten-
haus** 135
**Hotel Restaurant Kasta-
nienhof** 134

**Hotel Restaurant Zur
Dampfmühle** 67
Hubertushütte 28
Jagdschloss Niederwald
20
Jagdschloss Platte 30, 85
Jordans Untermühle 96,
98
Klosterschänke Kloster
Eberbach 46
Land- und Golfhotel 165
Laukenmühle 153, 154,
156
**Naturfreundehaus Billtal-
höhe** 75, 76, 79, 108,
110
Neufville-Turm 55
Obermühle 64
Gaststätte Rausch 59
**Restaurant Hotel Waffen-
schmiede** 118
Restaurant Waidmannsruh
142
**Restaurant, Café, Berg-
hotel auf der Loreley**
130

Ristorante Firenze 52, 61
Ristorante Kaisertempel
112
Rote Mühle 108, 110
Schloss Vollrads 47
Schützenhaus 29
Schweizerhaus 103, 160,
161, 165
Talmühle 141
Waldcafé Rheingoldruhe
92
Waldgaststätte
Golfhaus 124
Meisterturm 108
Rausch 59, 122, 124
**Waldgeist zur Eisernen
Hand** 60
Waldhaus Donnersberg
134
**Waldrestaurant Schläfers-
kopf** 62
Wambacher Mühle 122
Weinhaus 150
Weinlokal Rebenhaus 43
Wied'scher Hof 72
Zum Scharfenstein 104

Hohe Kanzel 80, 81, 85
Hohe Wurzel 58
Hohenstein 114
Höllenberg 14, 15, 20, 144,
146, 152, 154
Hölzenbein, Bernd 67
Holzhausen über Aar 115
Horbachtal 122
Hühnergrund 114, 115
Hüttental 146

I – J

Idstein 113 – 115, 138, 140,
143
Idsteiner Eiche 28, 81
Ilbesheim 134
Immaculata-Statue 158
Ingelheim 86, 88, 90, 91, 98
Ingelheim-Großwinternheim
90
Iro-Schotten-Kirche 89
Jagdschloss Platte 27 – 29,
59, 62, 80, 81
Johannisberg 42, 44, 48
Johanniswald 76
Judenkopf 76
Justinus-Felsen 113, 114,
117

K

Kaiserpfalz Ingelheim 86,
90, 91
Kaisertempel 108, 112
Kalte Herberge 11, 153,
154
Kaltwassereiche 161
Kanzel 80
Kapersburg 142
Karl der Große 48, 90
Kasimirkreuz 101, 154
Kastell Zugmantel 113,
114, 117
Katzellen 153, 154, 157
Kaub 126, 127, 130
Keller, Jens 61
Kellerskopf 80, 81, 84
Keltenwall 12
Kesselbachtal 27, 28, 113 –
115
Kiedrich 21 – 24, 44, 46,
100, 101, 104

Kirchheimbolanden 134
Kleidung 169
Kloster
Bleidenstadt 118
Eberbach 42, 44, 46
Marienthal 43, 44, 49,
148, 157
Nothgottes 14, 144, 150
St. Hildegard 154
Kneippkurort 112
Kohortenkastell 117
Köngernheim 94, 96, 98
König-Konrad-Denkmal 65
Königshalle 91
Königsstuhl 134
Königstein 74, 76, 78, 79
Königsteiner Burg 75
Konrad I. 64
Kreuzbachklamm 159, 161
Kreuzhöherhof 126
Kriftel 50, 52
Kröger, Uwe 61
Krötenbrunnen 93, 94, 96
Küglerweg 76
Kühtränker Graben 14, 15
Kuno I. von Münzenberg 78
Kurhauskolonnaden 83
Kurven 176

L

Lafer, Johann 165
Lahnbrücke 71
Lahntal 12, 63
Lahnuferweg 65
Landskron 40, 97
Landtag Wiesbaden 28, 33,
84
Langenhain 52
Langhals 141
Lennebergturm 88
Limburg 63 – 65, 71
Limburger Dom 63, 71
Limes 114, 116, 140, 143
Limesweg 113, 114
Lohmühle 44
Lorch 125 – 128, 145, 146,
150, 156
Lorcher Werth 131
Lorchhausen 126, 127
Loreley 125 – 129
Lorsbachtal 108

*Löwenstein-Wertheim-Rosen-
berg, Karl zu* 49
Lubentius-Basilika 66
Ludwigsturm 134

M

Mainz 33 – 36, 86 – 89
Mapper Schanze 99, 100,
101
Maria Alexandrowna 29
Marienthal 154
Martinsthal 122
Marxheim 51, 52
Medenbach 75, 76
Meisterturm 108
Melibocus 132
Michailowna, Elisabeth 31
Mittelrheintal 10, 144, 164
Moltkefelsen 134
Mommenheim 34
Monopteros 31
Morgenbachtal 160, 161
Morruffberg 94, 96
Munitionsdepot 141
Museum bei der Kaiser-
pfalz 91

N

Nahe 103
Naheblick 15, 102
Naheradweg 161
Nassauische Schweiz 50,
54
Naturdenkmal Drei Eichen
52
Neroberg 27, 28, 31, 80, 81,
84
Nerobergbahn 32
Nesselbachtal 120, 122,
124
Neu-Anspach 141
Neufville-Turm 51, 52, 55,
76, 77
Neufville, Alfred von 55
Niederauroff 115
Niedernhausen 50, 52, 54,
57 – 61
Niederreifenberg 106
Niederrod 141
Niedertiefenbach 65
Niederwald 99, 102

Niederwald-Plateau 43
Niederwalddenkmal 14, 15,
19, 44, 49, 131, 154, 158,
164
Niederwalluf 44, 120 – 122
Nierstein 34, 38, 40
Niersteiner Warte 34
Nikolauskirche 77
Nonnenmühle 146
Nothgottes 15, 20, 42 – 44,
146, 150, 154, 158

O – P – Q

Obentraut, Hans Michael
Elias von 166
Ober-Olmer Wald 88
Obergermanisch-Raetischer
Limes 116
Oberjosbach 52
Oberreifenberg 111
Obertor 111
Oberwalluf 22, 122
Ölmühlquelle 76
Oppenheim 33, 34, 39, 40,
93, 96, 97
Palais Ostein 149
Paläontologisches Museum
38
Pannen 171
Papst Benedikt XVI. 164
Parkplatz Hohe Wurzel 59
Patersberg 125, 126
Petershof 100
Pfadberg 96
Pfalzgrafenstein 130
Pferdskopf 138, 140, 141
Platte 27 – 29, 59, 62, 80,
81
Pohlbachtal 114
Presberg 150
Quarzit 24, 85
Quellenpark 79

R

Rambach 81
Ransel 145, 146
Ravel, Joseph-Maurice 106
Reiche Quelle 52
Reifenberg 111
Rhein 11
Rheingau 10, 42, 99

Rheingau Musik Festival 47
Rheingauer Gebüch 99 –
101, 151
Rheingoldruhe 88
Rheinessen 11, 86
Rheinhöhenweg 57, 59, 101
Rheinisches Schiefergebirge
24
Rheintal 33, 164
Rittersaal 14, 15, 102
Roadbook 6
Robert-Weber-Hütte 154
Rochusberg 103
Römerkastell Alteburg 139,
140
Röspelkopf 100, 144, 146
Rossel 14, 15, 100, 102
Rotes Kreuz 108
Roter Stein 122
Rüdesheim 11, 14 – 17, 20,
42, 44, 49, 99, 100, 102,
146, 151
Rudolf, Carl 32
Rudolf von Habsburg 40
Ruh-Platz 101
Ruine \neq Burg
Rümmelsheim 161
Runkel 63 – 65, 68, 69, 72
Runkel, Siegfried von 70
Russische Kirche 31

S

Saalkirche 91
Sarmsheim 161
Sauerburg 145, 146, 150
Sauerthal 126, 144, 146,
150
Saulheim 96
Schalten 173
Schiefergebirge 11
Schiffelberg 161
Schillerhain 134
Schilling, Johannes 19
Schlääferskopf 59
Schlangenbad 21, 22, 25,
59, 120 – 122
Schloss
Biebrich 42, 44, 46
Hansenberg 44
Johannisberg 42, 44, 48
Platte 27, 59, 62, 80, 81

Schönborn 149
Vollrads 44, 47, 154, 158
Waldthausen 88, 92
Schneider, Helen 61
Schönborn, Lothar von 26
Schrumpf, Friedrich
Ludwig 29
Schupbach 64, 65, 67
Schwaben, Friedrich von 40
Schwabenheim 88, 89
Schwabsburg 33, 34
Schwarzbachtal 81
Schweppenhausen 161
Scobel, Gert 61
Seelbachtal 157
Seelenberg 141
Selzer Berg 93 – 96
Selztal 11
Sicherheit 169
Siedlung Heide 127
Sillgraben 21, 22, 100, 101,
121, 122
Sonnenberg 28, 29
Speedway-Bahn Diedenber-
gen 51, 52
Speisbach 156
Spitznack 125 – 127, 129
St. Dionysius und Valentinus
104
St. Goarshausen 130
Staatstheater Wiesbaden 83
Stadecken-Elsheim 94, 96,
97
Stapf, Harald 38
Steinkopf 140, 141
Stephanshausen 100
Strinz-Trinitatis 113 – 115,
118
Stromberg 160, 161, 165
Stromberg-Flowtrail 159,
161, 165, 166
Stromburg 165

T – U – V

Talmühle 140, 141
Tannenhof 81
Tanusstein 60
Teufelskadrich 152, 154,
156
Theißtal 58, 59, 80, 81
Thoelke, Wim 61

- Thust, Ebby* 61
 Tiefenbach 125
 Tiefenbachtal 63, 65, 126
Tolstoi, Nikolai 79
 Torhaus 143
 Trechtinghausen 165
Trier, Balduin von 158
 Trompeterstraße 59, 81
Tschaikowsky, Peter 79
 Udenheim 96
 Undenheim 38
 Unkenbaum 101
Ursula von Köln 98
 Valtinche-Bahn 38
 Villmar 63, 65, 68
 Vollrads 44, 47, 154, 158
- W – Z**
 Wahlheim 134
 Wahlheimerhof 96
 Waldeck 96
- Waldhaus 134
 Waldlaubersheim 161
Waldthausen, Martin
Wilhelm von 92
 Wallfahrtskapelle Maria
 Hilf 67
 Wambach, -tal 122
 Wambacher Mühle 120
 Warmsroth 161
 Wartberg 133
 Wartturm 134
Weber, Andrew Lloyd 62
Weck, Peter 61
 Wehrheim 141
 Weiltal 108
 Weinolsheim 96
 Weisenau 34
Welsch, Maximilian von 46
 Westerberg 88, 93, 95, 96
 Wetterau 138, 142
- Wied, Mettfried zu* 71
 Wiesbaden 11, 27 – 32, 42,
 46, 62, 74 – 76, 80 – 84
 Wiesbaden-Ost 42, 44
 Wildsachsen 76
Wilhelm I. 19
Wilhelm von Nassau-Weil-
burg 29
 Wilhelmspark 79
 Windhäuserhof 88
 Winterstein 138 – 142
 Wispertal 11, 125, 126,
 144, 146
 Wolfsbachtal 140
 Wörsbachtal 114
 Wüstems 139, 141
 Zaubershöhle 102, 103
Zemke, Jens 61
 Ziemerswand 114
 Zollburg 19

NÄHER REISEN

Seit seiner Gründung 1976 tritt der Peter Meyer Verlag für sozial-verträgliches und umweltschonendes Reisen ein. Deswegen finden Sie in seinen Büchern stets konkrete Daten für die Anreise mit ÖPNV, bei Unterkunft und Einkehr bevorzugt Familienbetriebe mit regionalem oder biologischem Angebot sowie inhaltsreiche Informationen zu Natur und Umwelt. Die Autoren schreiben und recherchieren unabhängig von fremden Geldgebern, so können Sie stets sicher sein, neutrale Bewertungen zu haben – neutral, aber mit großer Begeisterung für ungewöhnliches Engagement all derjenigen, die unsere Welt bereichern wollen.

Das möchten wir mit unseren Reiseführern auch. Und wir möchten Sie anstecken mit unserer Begeisterung für das Schöne in unserer Nähe.

www.PeterMeyerVerlag.de

NÄHER DRAN



77 SCHÖNSTE ORTE HOLLAND

Schlösser, Parks und sehenswerte Orte. Mit Restaurant- und Hotelpfehlungen

von Monika Diepstraten

Holland ist überraschend anders. Dieses Buch zeigt, was es jenseits von Windmühlen, Grachten und Sanddünen zu entdecken lohnt. Übersichtlich und modern werden Orte und Sehenswürdigkeiten mit allen Reiseinfos und besonderen Einkehr- und Unterkunftstipps auf den Punkt gebracht.

Für Urlauber, Grenzgänger, Ausflügler mit Lust auf die schönsten Sehenswürdigkeiten und besten Tipps aus Gastronomie und Hotellerie.

ISBN 978-3-89859-180-5
256 Seiten, 18 €



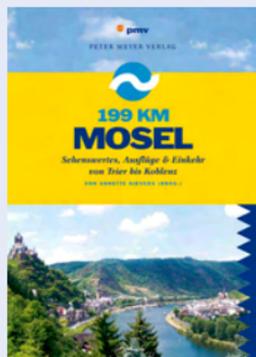
FRANKFURT AM MAIN

Sehen & Erleben, Ausgehen & Vergnügen.
Mit 10 Stadtrundgängen
von Annette Sievers

Auf den Spuren von Kaisern, Parlamentarierern und Hausbesetzern: Bereits in 3. Auflage führt Annette Sievers ihre Leser mitten hinein ins schnelle Leben der Mainmetropole. Anschaulich und humorvoll verzahlt sie dabei in 10 wunderbaren Stadtpaziergängen das Gestern mit dem Heute. Mit über 250 Adressen zum Einkehren und Ausgehen.

»Machen wir es kurz: Selten habe ich einen so guten, einen so informativen Reiseführer gelesen.«
hr-Info

ISBN 978-3-89859-200-0
416 Seiten, 22 €



199 KM MOSEL

Sehenswertes, Ausflüge & Einkehr
von Trier bis Koblenz
Annette Sievers (Hrsg.)

Ob Weinbergswanderung, Moselschiffahrt oder Porta Nigra – wer mit diesem prall gefüllten Reiseführer aufbricht, erlebt abwechslungsreiche Touren. Ansprechend gestaltet und hintergründig beschrieben, führt dieses Buch zu den schönsten Orten und Sehenswürdigkeiten entlang der deutschen Mosel, Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten inklusive.

»So viel Genuss auf 256 Seiten ist kaum zu überbieten.«
Literatur-Report

ISBN 978-3-89859-310-6
256 Seiten, 18 €

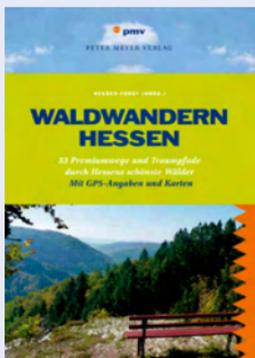


WEITWANDERN HESSEN
Die 10 schönsten Trekkingtouren. Mit Einkehr, Unterkunft & Bahntransfer
Michael Schnelle

Wandern, einkehren und übernachten: Gründlich recherchierte Mehrtagestouren für Wanderer, Naturfreunde, aktive Entdecker und Hessenliebhaber, die gern mal ein bisschen länger durch Hessens schönste Regionen unterwegs sind.

»Darauf haben Hessen-Liebhaber gewartet!«
Wiesbadener Kurier

ISBN 978-3-89859-306-9
256 Seiten, 16 €



WALDWANDERN HESSEN
33 Premiumwege und Traumfähr durch Hessens schönste Wälder.
Dr. Wolfgang Seidenschnur,
Hessen-Forst

Wer kennt den Wald besser als die Förster? Bald sind auch Sie Experte, denn dieser neuartige Wanderführer gibt echtes Insider-Wissen wieder. 33 Rundwege von 2 bis 5 Stunden Länge, 33 Karten, genaue Wegbeschreibungen und 186 Zusatztipps in den Randspalten machen Sie schlauer und Ihre Wanderung schöner.

»Hessens Förster verraten Wandertipps.«
Bild Frankfurt

ISBN 978-3-89859-307-6
256 Seiten, 16 €



DIE BELIEBTESTEN WANDERWEGE DER HESSEN
30 Touren zwischen Reinhardswald und Odenwald.
Das Buch zur Sendung des hr-fernsehens
Annette Sievers

Welcher ist der beliebteste Wanderweg der Hessen? In einer großen Aktion haben die Zuschauer des hr-fernsehens abgestimmt: 30 abwechslungsreiche, landschaftlich interessante und wunderschöne Strecken aus dem Bundesland sind nun in Film und Buch festgehalten.

ISBN 978-3-89859-327-4
256 Seiten, 18 €





TAUNUS MIT KINDERN
500 Ausflüge, Aktivitäten
und Adressen für Ferien
und Freizeit
von Heike Katharina Ewald,
Michael Köhler

Zwischen der Metropolregion Rhein-Main und der Lahn liegt der abwechslungsreiche Taunus, den Familien mit diesem umfangreichen Freizeitführer mit viel Spaß erkunden können.

»Ferien und nicht weg? Gar nicht schlimm. Auch in der Frankfurter Umgebung können Familien viel erleben.«
Bild Frankfurt

ISBN 978-3-89859-438-7
320 Seiten, 16 €

JETZT 20 Ziele aus der beliebten Reihe »... mit Kindern« lieferbar. Prospekt bestellen unter
info@PeterMeyerVerlag.de



MAINZ RHEINHESSEN MIT KINDERN
350 spannende Ausflüge
und Aktivitäten rund ums
Jahr
von Eberhard Schmitt-Burk

Dieser umfangreiche Reiseführer präsentiert Familien mit Kindern die schönsten Ecken in Mainz, Rheinhessen und an der Nahe bis Idar-Oberstein. Die 350 Tipps zur Freizeitgestaltung sind optimal vorbereitet, sodass der Ausflug gleich beginnen kann.

»Das ultimative Nachschlagewerk für Familien.«
Allgemeine Zeitung Mainzer Anzeiger

ISBN 978-3-89859-441-7
256 Seiten, 16 €



WIESBADEN RHEINGAU MIT KINDERN
300 Ausflüge & Aktivitäten
rund ums Jahr
von Eberhard Schmitt-Burk

Der Autor hat für die hessische Landeshauptstadt Wiesbaden nicht nur Bekanntes wie Opelbad und Leichtweißhöhle ausgeduldschaftet, sondern auch vielerlei neue Ideen für spannende Aktivitäten im Sommer und Winter zusammengetragen.

»Das Buch zum In-die-Tasche-stecken ist ein heißer Tipp für große wie kleine Leser.«
Wiesbadener Tagblatt

ISBN 978-3-89859-442-4
256 Seiten, 16 €



SCHLEMMERTOUREN RHEINGAU & TAUNUS

22 Wanderungen zu
Winzerhöfen und Garten-
wirtschaften
von Anna Steinmaus

Für das perfekte Wochenende: Hier sind 22 schöne Wanderungen so mit 22 ausgewählten Restaurants kombiniert, dass es rundum ein Genuss ist. Aktuelle Zusatzinformationen, aussagekräftige Bilder und detaillierte Karten – dieser pmv-Wanderführer schmeckt.

ISBN 978-3-89859-324-3
192 Seiten, 16 €



66 SCHÖNSTE AUSSICHTEN HESSEN

Burgen, Türme, Berge –
Wandern, Radeln, Ein-
kehren
von Alexander Kraft

Sie sind oft die heimlichen Höhepunkte eines Ausflugs, liegen aber genauso oft eher zufällig an der Route: grandiose Aussichtspunkte. Anders bei diesem Buch. Hier stehen die Fernblicke im Mittelpunkt. Ob Türme, Burgen oder Klippen – das Panorama ist jedesmal einzigartig.

»Wandertouren, Radtouren und die perfekten Einkehrmöglichkeiten vermitteln Hessens schönste Seite.«
Frankfurter Rundschau

ISBN 978-3-89859-319-9
256 Seiten, 16 €



33 SCHÖNSTE RAD- TOUREN RHEIN-MAIN

Radeln von leicht bis weit
rund um Frankfurt
Mit Extra-Tourenkarte
von Alexander Kraft

33 x Radeln in Rhein-Main. Vom Rheingau bis zum Vogelsberg, vom Taunus bis zur Bergstraße. Mit Sehenswürdigkeiten, An- und Abreise mit Bahn, Höhenprofilen und einer extra-Tourenkarte mit genauer Navigation. GPS-Tracks im Internet.

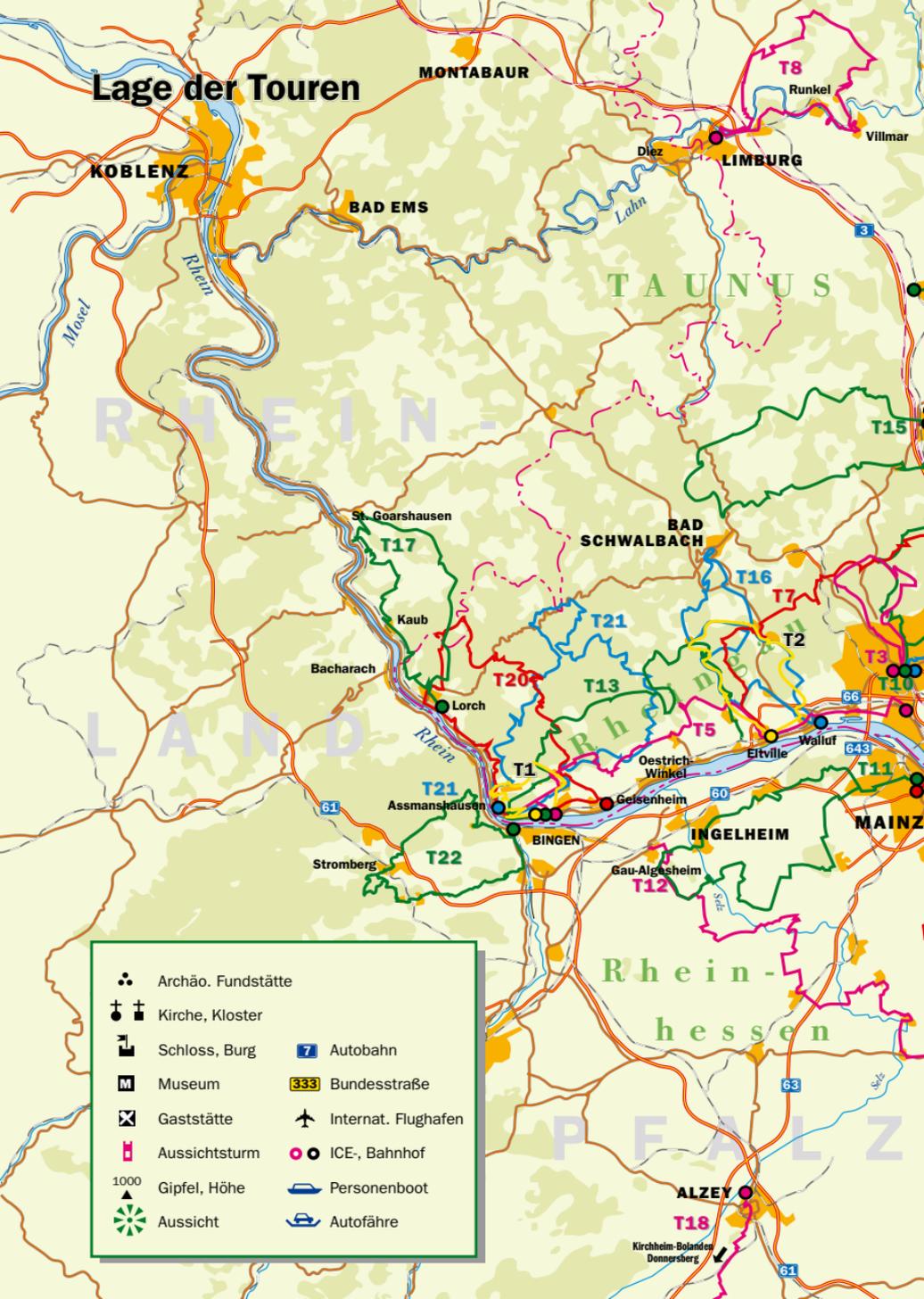
»Schon beim Blick ins Inhaltsverzeichnis findet jeder, was er sucht, oder wird zumindest neugierig gemacht auf das, was er vielleicht nicht gesucht hat.«

Wiesbadener Kurier

ISBN 978-3-89859-320-5
224 Seiten, 18 €



Lage der Touren



	Archäo. Fundstätte		Autobahn
	Kirche, Kloster		Bundesstraße
	Schloss, Burg		Internat. Flughafen
	Museum		ICE-, Bahnhof
	Gaststätte		Personenboot
	Aussichtsturm		Autofähre
	Gipfel, Höhe		
	Aussicht		



Tour 1	Rüdesheim	Seite 14
Tour 2	Eltville	Seite 21
Tour 3	Wiesbaden	Seite 27
Tour 4	Mainz – Oppenheim	Seite 33
Tour 5	WI-Ost – Rüdesheim	Seite 42
Tour 6	Hattersheim – Niedernhausen	Seite 50
Tour 7	Niedernhausen – Eltville	Seite 57
Tour 8	Limburg	Seite 63
Tour 9	Wiesbaden – Bad Soden	Seite 74
Tour 10	Wiesbaden	Seite 80
Tour 11	Mainz	Seite 86
Tour 12	Oppenheim – Gau-Algesheim	Seite 93
Tour 13	Rüdesheim – Erbach	Seite 99
Tour 14	Bad Camberg – Hofheim	Seite 106
Tour 15	Idstein	Seite 113
Tour 16	Niederwalluf	Seite 120
Tour 17	Lorch	Seite 125
Tour 18	Alzey	Seite 132
Tour 19	Idstein – Friedberg	Seite 138
Tour 20	Geisenheim	Seite 144
Tour 21	Assmannshausen	Seite 152
Tour 22	Bingerbrück/Bingen	Seite 159



Lust auf Outdoor? Diese Bücher sind gewiss nicht von der Stange:



**22 MTB-TOUREN
TAUNUS VOGELSBERG**

Mit GPS-Daten zum
Herunterladen
von Alexander Kraft

ISBN 978-3-89859-322-9
192 Seiten, 18 €



**22 MTB-TOUREN
ODENWALD SPESSART**

Mit GPS-Daten zum
Herunterladen
von Alexander Kraft

ISBN 978-3-89859-321-2
216 Seiten, 16 €



**33 OUTDOOR-TOUREN
PFÄLZERWALD**

Die schönsten Wanderungen,
Mountainbike- &
Radel-Touren, Kletter-
felsen und Winterwege
von Steffen Wulfes

ISBN 978-3-89859-326-7
256 Seiten, 18 €

www.PeterMeyerVerlag.de |  PeterMeyerVerlag



pmv PETER MEYER VERLAG