

FREIZEITFÜHRER
22 MTB-Touren Odenwald Spessart
VON ALEXANDER KRAFT

 **pmv**
1. Auflage
Frankfurt am Main 2013
PETER MEYER VERLAG

22 MTB-TOUREN ODENWALD SPESSART

Mit GPS-Daten zum Herunterladen

SCHNUPPERTOUREN

LEICHTE TOUREN

MITTELSCHWERE TOUREN

SCHWERE TOUREN

TOUREN FÜR PROFIS

FAHRTECHNIK-TIPPS & SERVICE

 **pmv** PETER MEYER VERLAG

INHALT

5 **Worte & Tipps vorweg**

SCHNUPPER-TOUREN

- 14 **Tour 1 Haustour mit Balletteinlage**
Frankfurt Sachsenhausen | Ballett der Bewegung | Ober-Roden
- 24 **Tour 2 Hochgefühl mit bayerischem Tiefstpunkt**
Hanau | Langenselbold | Kahl
- 31 **Tour 3 Ascheberjer Wadenbeißer**
Aschaffenburg | Haibacher Schweiz | Aschaffenburg
- 37 **Tour 4 Stippvisite bei Frankenstein**
Eberstadt | Burg Frankenstein | Eberstadt

LEICHTE TOUREN

- 46 **Tour 5 Volle Dröhnung am Airport**
Kelsterbach | Mönchbruch | (Hegbachsee) | Kelsterbach
- 56 **Tour 6 Einmal Urzeit und zurück**
Darmstadt-Ost | Grube Messel | Darmstadt-Ost
- 63 **Tour 7 Die Veste fest im Blick**
Otzberg | Lichtenberg | Ober-Ramstadt
- 69 **Tour 8 Fränkisches Spitzengewächs**
Klingenberg | Kloster Engelberg | Klingenberg

MITTELSCHWERE TOUREN

- 76 **Tour 9 Spessart quer mit furiosem Finale**
Gelnhausen | Rückersbacher Schlucht | Seligenstadt
- 84 **Tour 10 Wilddiebe-Tour über den Hahnenkamm**
Hanau | Hahnenkamm | Aschaffenburg
- 90 **Tour 11 Im Herz des Glasmacher-Waldes**
Heigenbrücken | Wiesbütsee | Heigenbrücken
- 98 **Tour 12 Bergesucher im Bachgau**
Groß-Umstadt | Mömlingen | Großostheim | Groß-Umstadt
- 105 **Tour 13 Olympische Gefühle**
Darmstadt-Ost | Burg Frankenstein | Modautal | Darmstadt-Ost

Tour 14 Auf den Spuren der Marathonisti	112	SCHWERE TOUREN
Partenstein Frammersbach MTB-Marathon Partenstein		
Tour 15 Odenwald, amore mio	117	
Miitenberg Amorbach Miitenberg		
Tour 16 Limes-Achter mit Mainwasser-Taufe	125	
Höchst i.O. Burg Breuberg Wörth a.M. Höchst i.O.		
Tour 17 Rund um den Melibocus	134	
Bensheim Frankenstein Felsenmeer Bensheim		
Tour 18 Romantik für gut Gesalzene	144	TOUREN FÜR PROFIS
Aschaffenburg Mespelbrunn Aschaffenburg		
Tour 19 Härter als die Nibelungen	152	
Michelstadt Siegfriedquelle/n Michelstadt		
Tour 20 Übertour im Überwald	160	
Rimbach MTB-Marathon Siedelsbrunn Rimbach		
Tour 21 Hart, härter, Odenwald	167	
Heppenheim Neunkircher Höhe Starkenburg Heppenheim		
Tour 22 Bergsträßer Känguru	175	
Weinheim Lorsch Eberstadt		
Von Biker zu Biker		FAHR- TECHNIK- TIPPS & SERVICE
Vor der Tour ist nach der Tour	186	
Werkstätten	200	
Register	205	
Linienetzplan Odenwaldkreis	214	

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 2013. | **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, Frankfurt a.M., www.hassmueller.de | **Umschlagentwurf**: pmv, Agentur 42, Mainz, www.agentur42.de | **Fotos**: Alexander Kraft. Wenn nicht anders angegeben, alle Rechte beim Verlag, siehe Nachweis beim jeweiligen Bild. Wir danken allen Unterstützern. Umschlagfoto: Gelnhausen, Winfried Eberhardt, www.winfried-eberhardt.de | **Karten**: pmv, Lizenzen auf Anfrage | **Lektorat**: Annette Sievers | **Bezug**: über Prolit, Fernwald-Annerod, oder über 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 978-3-89859-321-2 Buch mit GPS unter
www.gps-tourenplaner.de



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

Darf man ein Buch mit einem Stoßseufzer beginnen? Ja, man darf. In dem Falle mit: Endlich! Zehn Jahre ist es her, dass erstmals der Plan gefasst wurde, aus der beliebten Serie mit den Mountainbike-Touren der Frankfurter Rundschau ein Buch zu machen. Jetzt liegt es vor, oder vielmehr: Drei Bände sind es geworden. Dafür wurden die Touren aktualisiert und zum Teil kräftig überarbeitet. Sogar ganz neue Routen findet der Biker – die drei pmv-Bände bieten also auch jenen, die schon die alten FR-Touren kennen, viel Neuland. Und man kann sagen: Was lange währt ... ist mit GPS und Internet noch viel besser geworden als das, was einst geplant war! Dank einer einzigartigen Konzeption kann der Nutzer sicher sein, touren-technisch stets auf dem neusten Stand zu sein.

Rund 90 MTB-Routen sind seit dem Beginn der Serie in der Rundschau 1998 entstanden. Das riesige Spektrum hat nahe gelegt, die Touren in eine neue Ordnung zu bringen. Sowohl die geographische Verortung als auch die höchst unterschiedlichen Anforderungen an den Biker, konditionell wie fahrtechnisch, ließen das geraten erscheinen. Der vorliegende erste Band umfasst die Landschaften südlich von Frankfurt. Die 22 Touren nehmen Anlauf im Kinzigtal zu Spessart und Maintal. Breit vertreten ist der Odenwald, natürlich mit der Bergstraße. Aber auch im flacheren Umland von Frankfurt und Hanau können Biker sehr schön auf Pirsch gehen.

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 Erfah-

WORTE & TIPPS VORWEG



Foto © Rolf Oeser

Über den Autor:

Alexander Kraft, Jahrgang 1962, ist Redakteur bei der Frankfurter Rundschau. Seit 1998 betreut er dort die beliebten »Mountainbike-Touren«, die es für GPS auf der pmv-Internetseite gibt. Nun hat er sein Rotwild erneut gesattelt, die Routen überprüft und viele Anekdoten am Wegesrand eingesammelt, die er hier, wie immer versiert im Erzählen von Geschichte und Geschichten, präsentiert.

rungen von 15 Jahren Tour-Scouting. Es ist, gelinde gesagt, unglaublich, was alles sich draußen in der Mittelgebirgsnatur in kurzer Zeit ändern kann. Wo 2012 noch offene Wege sind, ist vielleicht ein Jahr später schon »Ende Gelände«. Eine neue Umgehungsstraße, neue Wanderzeichen, untergepflegte Pfade, Wegsperrung wegen neu ausgewiesener Naturschutzgebiete – das und vieles mehr machen das Navigieren durch Wald und Feld mitunter zum kleinen Abenteuer. Kommt dann noch, wie sich bei den Abschluss-Recherchen im Frühjahr 2012 andeutete, eine Neufassung des hessischen Forstgesetzes mit eventuellen Auswirkungen auf das Waldbetretrungsrecht hinzu, ahnt man um die Unwägbarkeiten.

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** vorgenom-



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.

men. 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! An den Eckdaten ist ersichtlich, dass auch kürzere Touren dauern können, nämlich dann, wenn man mit anspruchsvollem Terrain kämpfen muss. In dem Zusammenhang wurde übrigens bewusst darauf verzichtet, Trail-Kilometer auszuweisen. Vielmehr wurden die unter Naturwegen subsumiert: 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 zu praktisch allen Routen Möglichkeiten angegeben, um abzukürzen: sei es ein Bahnhof unterwegs, eine schnelle Straßenverbindung oder eine Kurzvariante im Gelände. Dahinter stehen Erfahrungswerte: Der Autor ist mehrfach wegen aller möglichen Kuriositäten und Pannen nur kurz vor knapp zu einem spontan umgeplanten Zielbahnhof gelangt. Man sollte nie vergessen: Wer sich »outdoor« bewegt, ist im Falle ei-

Schnuppertour = Kurz und wenig Höhenmeter.

Leicht = Maßvoll mit deutlich unter 1000 Höhenmeter; in der Regel auch 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 zumindest einem richtig schweren Anstieg oder mit hoher Kilometerleistung.

Für Profis = In der Regel lang und mit mindestens 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.

nes 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 fünf Schwierigkeitsgraden kommt eine Unterscheidung hinzu, das sei vor allem jenen mit auf den Weg gegeben, die noch wenige Bike-Erfahrungen haben, die auf die Fahrtechnik zielt: 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.)

Das war uns besonders 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 wichtigere Aspekt, sind wir als Mountainbiker, als Natursportler verpflichtet. Der Respekt drückt

 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.

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 Fauna muss uns am Herzen liegen – ebenso wie der respektvolle Umgang mit anderen Natursportlern, Erholung Suchenden und sonstigen Waldnutzern!** Es gibt kein: »Ich bin schneller, also muss der Platz machen.« (Ebenso wenig übrigens, wie Wanderer umgekehrt 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-Ausflugsziele wie Feldberggipfel, Niederwalddenkmal, Felsenmeer oder Schloss Mespelbrunn.

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. Mehr zum Thema »Was darf ich als Biker im Wald« findet man bei der wichtigsten Bikerlobby, der *Deutschen Initiative Mountainbike* (DIMB). Auf ihrer Internetseite www.dimb.de ist ausführlich die je nach Bundesland unterschiedliche Rechtssituation dargestellt.



Das hessische Forstgesetz sagt zum *Betretungsrecht des Waldes*, dass *Radfahren auf festen Wegen erlaubt ist*. In einer Erläuterung von 2004 schreibt *Hessen-Forst*: »*Naturfeste Wege, zu diesen gehören auch saisonal trockene Erdwege, wenn sie trocken und fest sind, dürfen selbstverständlich befahren werden.*« Das alles wäre im Sommer 2012 beinahe *Makulatur* gewesen. Die Regierung hatte ein Gesetz in der Schublade, danach wäre Biken im Wald nur noch auf Forstpisten ab 2,20 m Breite möglich gewesen. Nachdem zehntausende Biker protestierten, wurde der Gesetzentwurf vorläufig gestoppt. Wie's weiter geht ... bei www.dimb.de schauen!

Die Bike-Reviere in diesem Buch

Spessart

Das waldreiche Gebirge hat sich eines bewahrt: In alten Tagen berüchtigt als »Räuberwald«, in dem einsame Reisende krude um ihr Hab gebracht wurden, kann der Biker auch heute noch tagelang zwischen Main, Sinn und Kinzig unterwegs sein und trifft keine Menschenseele an. Diese Abgeschlossenheit hat der hessisch-bayerischen Grenzregion einerseits viel urwüchsige Natur beschert (man denke an die Biber, die dort

wieder heimisch sind). Andererseits haben sich in dem weithin als Wirtschaftsforst behandelten Wald oftmals nur Wegestrukturen erhalten, die dem modernen Erholung Suchende nicht so sehr zusagen: viele breite Forstpisten, die alten Pfade verfielen. Erst in jüngster Zeit hat man sich wieder auf die touristischen Möglichkeiten jenseits der Hotspots (wie Mespelbrunn)



Fast schon ein bisschen einsam: Der Eselsweg im Spessart

besonnen und reagiert. Es seien nur der 2012 kurz vor Drucklegung dieses Buches eröffnete Wanderweg »Spessartbogen« genannt, oder – näher liegend – das Bikeprogramm, das sich in Frammersbach im Umfeld des Marathon-Events entwickelt hat. Tipp für den Vorstoß in einsame Lande: Tour 11.

Kinzigtal

Das weit schwingende Kinzigtal werden wohl nur wenige als Bike-Revier einordnen. Das Tal selbst mit seinen großen Städten sowie Autobahn- und ICE-Trasse ist es auch nicht. Aber die geografische Trennlinie von Vogelsberg und Spessart



läßt rechts und links zu den tollsten Entdeckungen ein. Wer sich nur wenige Meter von der Verkehrsmagistrale entfernt, wird staunen, wie ruhig es sofort wird – Tipp: Tour 9.

Abseits von Autobahn und ICE-Trasse ist es hier richtig ruhig: Das Kinzigtal

Maintal

Das dürfte der Landstrich sein, den wohl noch weniger Biker im Rhein-Main-Gebiet im Tourenatlas führen. Doch wer die zwar nicht hohen, dafür teilweise sehr steilen Begleiter des Main einmal entdeckt hat, dem werden die Touren sowohl auf fränkischer als auch hessischer Seite ein unvergessliches Erlebnis bleiben. Noch dazu, wenn, wie bei unserem Tipp mit Tour 15, Kultur-Perlen à la Miltenberg und Amorbach hinzukommen.



Routen des Geoparks: Im Frühjahr

2011 hat der Geo-Naturpark Bergstraße-Odenwald begonnen, MTB-Routen auszuweisen. www.mtb-geo-naturpark.de

Odenwald und Bergstraße

Langjährigen Lesern der FR-Bikeserie wird das immer mal wieder geäußerte Faible des Autors für den Odenwald nicht entgangen sein. So gesehen ist es auch kein Zufall, wenn er sich dort ausgelebt hat und die Touren der Kategorie »Für Profis« sich häufen. Verblüffend, wie schnell zwischen den nur mäßig hohen Gipfeln Höhenmeter auflaufen! Und das auf teilweise sagenhaften Wegen:

Im deutlichen Unterschied zum Spessart ist das »Jagdrevier der Nibelungen« seit vielen Jahren auch in der Fläche touristisch erschlossen – und dankt es mit einigen der großartigsten Pfade der Region. Das paart sich mit einer wunderbar abwechslungsreichen Landschaft, hauptsächlich Wald und Weideland. Das i-Tüpfelchen sind die teilweise spektakulären Felsformationen und die Rebhänge der Bergstraße. Für die sei aber eine klare Warnung ausgesprochen: Mit ihren wundervoll übers Rheintal blickenden Weinlagen der Besuchermagnet schlechthin, sollte man sie an allzu schönen Tagen meiden. Das erspart dem Geländeradler viele Bremsmanöver (und Tausenden von Gelegenheitswanderern den Vorwand fürs Lamento über »die blöden Biker«). Der Tipp zielt deshalb mehr ins Herz des Odenwald, auf die Nummer 20, die »Übertour im Überwald«.

Frankfurter Umland

Die Gefilde südlich der Stadt sind zwar in den Augen eines Bergradlers pottflach – aber die eine oder andere bezaubernde Entdeckung lässt sich auch da machen. Zum einen kann man für kochend heiße Sommertage die Routen gut mit einem Badeausflug kombinieren (gilt auch für die Hanauer Tour). Zum anderen ergeben sich verblüffende Perspektiven aufs Land – wer's nicht glaubt, schaut mit Tour 1 im Rodgau nach.

SCHNUPPERTOUREN



Foto © Aufbruch in den Frühling, fonso piets.de

SCHNUPPERTOUREN

LEICHTE TOUREN

MITTELSCHWERE TOUREN

SCHWERE TOUREN

TOUREN FÜR PROFIS

 **pmv PETER FAHRTECHNIK-TIPPS & SERVICE**

TOUR 1

Ffm-Sachsenhausen → Ballett der Bewegung → Ober-Roden

Haustour mit Ballett-Einlage

Ein knuffiger, kleiner Nachmittagsausflug in den Rodgau – mit Überraschungsfaktor! Denn in jenem Landstrich, der in der Region gern unterschätzt wird, finden sich ausgesprochen hübsche Ecken. Schon beim Zickzack aus der Stadt heraus und durch den Stadtwald aber wird klar: Für Mountainbiker ist der Weg das Ziel – und der führt zu Zielen, die andere nie finden.

Logisch, dass es eine »Haustour« geben muss – wenn die FR schon in Biken macht, dann gehört sich zumindest ein Start direkt vor der eigenen Tür. Da hat man als Frankfurter zwar immer das Problem, erst mal aus der Innenstadt heraus zu kommen. Doch das gelingt – wie auch bei der



Tour vom alten **FR-Haus** auf den Feldberg (Tour 16, MTB-Band Taunus Vogelsberg) – besser als man denkt. So sammelt diese Route mit **Goetheturm** und den lauschigen Weihern im **Stadtwald** gleich eine ganze Reihe beliebter Naherholungsziele ein. Das Sahnehäubchen aber sind die Gipfel im **Rodgau**. Auf dem **Wingertsberg** bei Dietzenbach steht einer der genialsten Aussichtstürme der Region. Und beim Steilstück am höchsten Berg des Kreises Offenbach, dem **Hexenberg** (216 m), kommt kurz echtes Berg-Gefühl auf. Was übrigens auch für etliche Kilometer auf schönen Waldpfaden gilt. Nicht zu kurz bei diesem Programm kommt die Verpflegung – aber Achtung: Wer sich schon am Goetheturm der Muße hingibt, wird es kaum bis Ober-Roden schaffen.

Streckenlänge:
34,04 km
Höhenmeter:
273 hm
Steigung: Ø 3 %
max. 22 %
Fahrzeit: 2 Std
Ausgangshöhe:
98 m
Fahrtechnik:
Belag: Asphalt 29 %
Schotter 43 %
Naturweg 28 %

Tourtelegramm

FR-Haus (Ffm-Südbhf) → **Sachsenhausen** → **Goetheturm** → **Buchrainweiher** → **Maunzenweiher** → **Kes-**





Ristorante La Grande, Guiseppe

Magliarella, Jungfern-
Wingert-Straße 5, 63128
Dietzenbach, ☎ 06074/
9181260. 🕒 Di – So, im
Sommer je nach Wetter
durchgehend, sonst
11 – 15 und 18 – 23 Uhr.

**selbruchweiher → Neu-Isenberg → Bruch von Gra-
venbruch → Ebertsberg → Dietzenbach → Wingerts-
berg → Hexenberg → Bulau → Ober-Roden Bhf**

Den heftigen Frankfurter City-Verkehr hat man bald hinter sich gelassen, entspannt geht es auf dem Hainer Weg stadtauswärts. Danach führt die Spur etwas winkelig durch den Stadtwald, erst nach der Gras-tränke sorgt das Wanderzeichen **Weißes X** für Klarheit. Hinter Neu-Isenberg ist stückweise der Fernradweg **R8** Begleiter. Der letzte Abschnitt im Rodgau zum Aussichtsturm und bis Ober-Roden allerdings ist geprägt von häufig wechselnden Zeichen – da braucht es GPS oder ausführliches Roadbook.

Streckencharakter

Die Tour weist bis Kilometer 18 lediglich einen Hügel auf – doch die Straße den Sachsenhäuser Berg hinauf hat bestenfalls bei Rennradlern einen mythischen Ruf. Das Kreuzen durch die alten Wälder der Dreieich gerät höchst genussvoll mit den eingestreuten Abschnitten auf Naturwegen. Erstmals leicht aufwärts geht's am Ebertsberg, etwas kräftiger hinauf ist der Anstieg zum Dietzenbacher Wingertsberg. Und mit dem Hexenberg wartet eine kurze, giftige Rampe, die auf zerfurchtem Untergrund gefahren werden muss. Doch das ist, von einigen Naturwegpassagen danach, der einzige Abschnitt, wo man ernsthaft von MTB reden kann.

An-/Abfahrt

Bahn: hin IC, RE, RB, S- und U-Bahn bis Ffm-Süd zurück Bhf Ober-Roden, S1 oder RB Ffm – Dieburg.

Auto: A3/A661 (Offenbacher Kreuz), B3 nach Ffm-Sachsenhausen, bis Affentorplatz, rechts in Neuer Wall, Dreieichstraße rechts, schräg rechts in Textorstraße bis FR-Haus.

Parken: Kaum Parkplätze, nur kostenpflichtiges Parkhaus in Hedderichstraße.

Empfohlene Jahreszeit
Eine Ganzjahrestour,
kann aber anstrengend
werden, wenn die Wald-
wege aufweichen.



Extratipps zur Route

Im Original war die Tour 18 km länger (bis Seligenstadt), Infos dafür auf der Homepage der FR. Abkürzen kann man in Dietzenbach: Vom Wingertsberg zurück zur Durchgangsstraße, links hinab, rechts Babenhäuser Straße zum S-Bhf. Der gemütliche Nachmittagsausflug ist sehr schön mit der großen Regionalpark-Rundroute (Anschluss an der Bulau) zu kombinieren.

 Die pmv-Tour basiert auf FR-Mountainbiketour 76.

 *Die Seen an dieser Route sind allesamt nicht zum Planschen geeignet – wer Biken und Baden verbinden will, schaut bei Touren 2 und 5*

Besichtigungsstopps

FR-Haus

Die **Frankfurter Rundschau** ist die zweitälteste Tageszeitung der Bundesrepublik. Die Gründer erhielten am 1. August 1945 von den Amerikanern die Lizenz mit dem Ziel, den freiheitlich-parlamentarischen Gedanken zu verbreiten. Unter den sieben Herausgebern war noch nicht *Karl Gerold*. Die prägende Figur des Blattes, das sich als Regionalzeitung mit überregionaler Ausstrahlung versteht, stieß erst 1946 hinzu. Bis zu seinem Tod 1973 blieb er alleiniger Verleger. Von ihrer engagierten links-liberalen Haltung abgesehen, ist die FR auch durch ihr langjähriges Domizil ein Begriff: Das Haus mit der runden Ecke gegenüber vom Eschenheimer Turm war 51 Jahre lang bis zum Auszug 2005 ein Fixpunkt in der Stadt. Berühmt ist die Menschenschlange, die sich am Freitagnachmittag bildete. Die Wohnungsanzeigen waren heiß begehrt.

Foto © Andreas Arnold



Am Anfang der Tour ist man noch voller Energie: Start beim FR-Haus im ehemaligen Straßenbahn-Depot

Nach einem Intermezzo im Colosseo auf dem ehemaligen Schlachthof-Gelände in Ost-Sachsenhausen haben Redaktion und Verlag (die Druckerei ist in Neu-Isenburg) seit 2009 ihren Sitz im umgebauten Straßenbahn-Depot im Süden von Sachsenhausen.



Goetheruh, Andre
Kleinerüschkamp,

Am Goetheturm 1, ☎ 069/
686830. www.goetheruh.de 🕒 April – Sep
Mo – Fr 14 – 18, Sa, So,
Fei 12 – 19 Uhr, bei
gutem Wetter länger, auch
im Okt. Biergarten mit
Spielplatz.

196 Stufen sind viel, aber sie lohnen sich: Die Aussicht vom Goetheturm ist grandios



Goetheturm

Ruhm ist vergänglich. Das mag in Verbindung mit Goethe vielleicht seltsam klingen – auf den Goetheturm trifft es zu: 1931 errichtet, galt er lange als das höchste öffentlich zugängliche Holzgebäude Deutschlands – 1999 hat ihm der Jahrtausendturm in Magdeburg den Rang abgelassen. Was bleibt? Er ist nach wie vor der wohl schönste Aussichtspunkt Frankfurts. Das liegt zum einen an der bezaubernden Lage im **Waldspielpark**. Zum anderen am Blickwinkel, der sich dem Besucher nach 196 Stufen von der Plattform aus bietet. Da der hölzerne Riese im Süden der Metropole steht, breitet sich die Stadt exakt so vor einem aus, wie beim Blick auf eine Landkarte oder einen Stadtplan!

Dieses Panorama hat sich dem Stifter *Gustav Gerst* (1871 – 1948) seinerzeit natürlich nicht so spektakulär wie heute präsentiert. Nicht einmal den Henninger Turm gab es damals, mit dem charakteristischen runden, drehbaren Aufsatz, lange Zeit ebenfalls ein Wahrzeichen der Stadt. Dahinter gruppieren sich die Hochhäuser zur bekanntesten Skyline Deutschlands: Commerzbank-Tower, Main Tower mit HR-Sendeantenne, westlich der Messeturm und im Osten wächst der EZB-Turm empor. Gegen solche Konkurrenz hat es der dazwischen gelegene Kaiserdom, mit seinem heute knapp 95 m hohen Westturm Jahrhunderte lang höchstes Gebäude der Stadt, ganz schön schwer.

Deutlich jenseits der Hochhaus-Insel kratzen die Taunusgipfel an den Wolken. Nördlich über dem Berger Rücken taucht der Vogelsberg auf, östlich dann der Spessart, zunächst mit dem Hahnenkamm über Alzenau. Im Süden reicht der Blick über Neu-Isenburg und Dreieich bis weit in den Odenwald. Lediglich das Ziel dieser Tour, der Rodgau, bleibt hinter den hohen Wipfeln des Stadtwaldes verborgen.



Noch mehr Türme
und Ausblicke fin-
den sich in 66 *schönste*
Aussichten Hessen von
Alexander Kraft im pmv,
ISBN 978-3-89859-319-9,
16 €.

Stadtwald und Weiher im Stadtwald

Der Stadtwald im Süden der Mainmetropole macht mit 4000 ha gut die Hälfte des Grüngürtels aus. Er war früher Teil des Wildbanns Dreieich. Den **Oberwald** (Sachsenhausen und Oberrad) prägen hohe Buchen. Im **Unterwald** (Niederrad) und **Schwanheimer Wald** sind Eichen und Hainbuchen vorherrschend; berühmt etwa die riesigen Schwanheimer Alteichen. Wurde dort einst Waldweide-Wirtschaft betrieben (Schweinemast mit Eicheln), so sieht man heute immer wieder typische Waldtiere wie Reh- und Damwild durchs Unterholz springen. Zahlreiche Vogelarten sind im Stadtwald beheimatet, darunter seltene wie etwa der Baumpieper, Grauspecht, Sperber und sogar vereinzelt der Baumfalke. Wer Amphibien beobachten will, wird an den Waldseen fündig, wo Kleiner Wasserfrosch und Springfrosch (beide stehen auf der Roten Liste bedrohter Tierarten) Schutz gefunden haben.

Der Frankfurter liebt seine Tümpel im Stadtwald. Jedenfalls lässt den Schluss die Besucherfrequenz an besseren Ausflugstagen zu. Natürlichen Ursprungs sind dabei die wenigsten. Den 2 ha große **Maunzenweiher** etwa hat das städtische Forstamt 1931 angelegt. Er liegt in der sogenannten *Lettigkaut* (Lehmgrube). Da wurde nach Ton



Die **Grastränke**
betreuen der Natur-
schutzbund Deutschland
und die Schutzgemein-
schaft Deutscher Wald,
🕒 1. April – 15. Okt So
und Fei 9.30 – 17.30 Uhr.

gebuddelt, aus dem sie in Oberrad *Dippe* herstellen – für alle, die nicht des Frankfurter Idioms mächtig sind: Dippe sind Töpfe, deshalb auch Dippemess. Ähnlich auch der **Buchrainweiher**, der auf Offenbacher Gemarkung liegt. Etwas anders der **Kesselbruchweiher**: Ab 1963 wurde da Kies abgebaut. Im Gegensatz zu mancher Grube weiter südlich (Langen, Kalksandsteinwerk hinter Ober-Roden) war's mit dem Kies bald zu Ende. 1965 stellten die Bagger das Baggern ein, die Grube lief mit Grundwasser voll. Die Förster pflanzten an den 2,4 ha großen Weiher Seerosen, Rohrkolben und andere Wassergewächse.

Lediglich die **Grastränke** ist natürlichen Ursprungs. Sie war lange Zeit eine Wildtränke. Auf alten Ölgemälden von Frankfurt und Umgebung kann man aber schon sehen, dass auch die Viehhirten den Pfuhl als Tränke schätzten. Weiterer spannender Aspekt: Bevor es Kühlschränke gab, kamen in den Wintermonaten die Eismänner hierher, um Natureis zu brechen. Das verfrachteten sie an den Sachsenhäuser Berg. Bestimmt war es – für die Bierkeller! Seit 1964 ist an der Grastränke ein **Informationszentrum** mit dem Schwerpunkt Vogelschutz eingerichtet. Eine Attraktion sind die einsehbaren Nistkästen, die besonders zur Brutzeit begehrte Anschauungsobjekte sind.

Wildbann Dreieich

An den Wildbann der Dreieich erinnert eines der hübschesten Städtchen in der näheren Umgebung von Frankfurt: **Dreieichenhain**. Doch so attraktiv das geschlossene Ortsbild und das gekonnte Marketing der Stadt mit Burgfestspielen und Märkten sein mögen – verglichen mit dem, wofür der Ort einst stand, ist das wenig. Denn: Der Frankfurter Stadtwald und viele der Forstflächen südlich davon gehörten einst zum Jagdge-

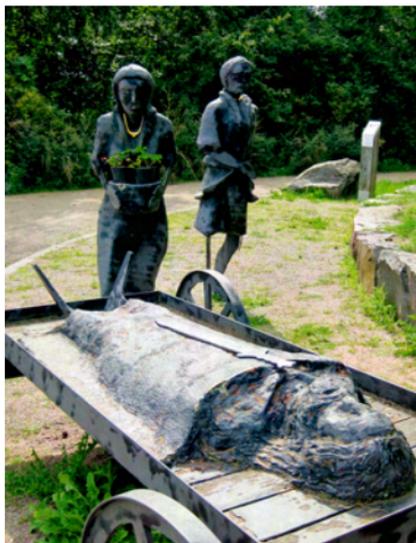
biet der Dreieich. In so einem Bannforst besaß nur der Kaiser Jagdrecht, und die Dreieich war gigantisch. Sie reichte von Rüsselsheim bis Aschaffenburg, von Vilbel bis zur Neunkircher Höhe im Odenwald! Um 950 wurde dort, wo heute Dreieichenhain mit altem Fachwerk und der Ruine aus der Salierzeit imponiert, ein königlicher Jagdhof errichtet. Im 11. Jahrhundert setzten sich die Herren von Hagen mit einer Turmburg, der *Burg Hayn*, dort fest. Durch geschickte Politik erwarben sie sich als von Hagen-Münzenberg (↗ *pmv-Buch 22 MTB-Touren Taunus, Vogelsberg, Tour 7*) die Gunst der Krone und mit dem Amt des Reichskämmerers einen hohen Posten.

Bulau

Das Freizeitgelände **Erlebnisstätte auf der Bulau** ist ein Ort der Ein- und Aussichten. Die Aussichten auf Spessart und Odenwald sind – zumindest bei gutem Wetter – offenkundig und auf einer Tafel ausgewiesen. Die Einsichten sind historischer Art: Mit Liebe zum Detail wird dem Besucher nahe gebracht, welche Spuren Kelten und Römer in der Landschaft des Rhein-Main-Gebietes hinterließen.

Das ist schon ein seltsamer Zug, der da von Urberach herauf kommt. Die Figuren von Künstler *Kai Wujanz* sollen einen **keltischen Bestattungsritus** vorstellen. Aber sie sind ganz löchrig, die Körper nur teilweise ausgearbeitet. Der tragende Stahl wirkt wie ein Knochengestell und erinnert an Skelette, wie sie Archäologen bei Ausgrabungen finden. Aber ein Hingucker ist der 2002 erschaffene

Etwas befremdlich: Die Figuren stellen einen keltischen Bestattungsritus dar





*Das Fachwort **Tumulus** steht ganz einfach für Hügelgrab. Die sind in ganz Europa zu finden, wobei die Bestattungsmoden (Körperbestattung, Urne, Leichenbrand) regional und je nach Epoche (von Steinzeit bis Mittelalter) zeitlich stark wechseln. Meist handelt es sich um Grablagen für Höhergestellte, manchmal ganze Familien. Der berühmteste Fund in der hiesigen Gegend ist der Keltenfürst vom Glauberg.*

ne Totenzug allemal. Und er verleiht dem Ort einen leicht entrückten Charakter. Viel erdiger dagegen kommen die keltischen Hügelgräber daher. Für gewöhnlich sind es nur mehr flache Buckel, kaum zu unterscheiden von natürlichen Bodenstrukturen. Hier vermittelt der rekonstruierte, mit Grassoden bedeckte **Tumulus** einen Eindruck, wie sie einst aussahen.

Erheblich weniger geheimnisvoll ist, was die **Römer** hinterließen. Ihre staunenswerten, hoch aufragenden Bauwerke kennt wohl jeder. Viel weniger gewürdigt wird die Straßenbaukunst der Italiker. Beispielhaft findet sich hier die Rekonstruktion eines Abschnittes einer Straße samt Meilenstein. Die verband ab dem 2. Jahrhundert *Dieburg*, den römischen Hauptort in Südhessen, dessen Name aber nur bruchstückhaft als »Med« überliefert ist, mit *Nida*, jener Stadt oberhalb der Nidda bei Frankfurt-Heddernheim.

Wingertsberg und das Ballett der Bewegung

Entstanden im Rahmen des Regionalpark-Projektes, darf man den Turm auf dem Wingertsberg getrost als einen optischen und physischen Höhepunkt dieser die Region umspannenden Freizeiteinrichtung bezeichnen. 33 m wendet sich das **Ballett der Bewegung** in den Himmel und macht Aussicht zur kunstvollen Inszenierung. Erbaut wurde der 50 Tonnen schwere Stahlurm 2001 von Architekt *Wolfgang Rang* und eröffnet am 18. Mai zum Hessentag. Wer nicht dort war, wird kaum glauben, wie beeindruckend der Rundumblick ist. Der Kessel der Rhein-Main-Ebene gewinnt regelrecht Struktur. Wie in einem Amphitheater gruppieren sich – im Norden beginnend – Vogelsberg, Spessart, Odenwald und Taunus im weiten Rund. Apart auch, wie sich die oberen

