



NEU  
Edition

2.0

Die  
schönsten

# Radtouren

zwischen  
den Meeren

Mit **HEIKE GÖTZ** quer  
durch Schleswig-Holstein



UNTERWEGS



*Foto: Ingo Wandmacher*



Die  
schönsten  
*Radtouren*  
zwischen  
den Meeren

Mit **HEIKE GÖTZ** quer  
durch Schleswig-Holstein



UNTERWEGS



## IMPRESSUM

UNTERWEGS *im* CADMOS Verlag

Copyright © 2012 Cadmos Verlag GmbH, München  
Überarbeitete und erweiterte Neuauflage 2021

Covergestaltung: Gerlinde Gröll, [www.cadmos.de](http://www.cadmos.de)  
Grafisches Konzept: jb:design – Johanna Böhm, Dassendorf  
Layout, Satz: Hantsch PrePress Services OG, Wien  
Lektorat: Ing. Barbara P. Meister MA, FachLektor.at, Wien  
Coverfotos: Ingo Wandmacher

Deutsche Nationalbibliothek – CIP-Einheitsaufnahme  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.  
Alle Rechte vorbehalten. Abdruck oder Speicherung in elektronischen  
Medien nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung durch den Verlag.

Für die Richtigkeit und Aktualität der Angaben wird trotz sorgfältiger  
Recherche keine Haftung übernommen.

ISBN: 978-3-8404-3061-9  
eISBN: 978-3-8404-6491-1

# *Inhalt*

Radfahren macht Spaß!

Vorbereitungen

Achtsames Fahrradfahren – Aufmerksamkeit außen  
und innen

Von Brillenschafen, Hähnen und Kultbauern  
Durch die Hahnheide

Wikinger, Schlösser und ein altes Fischerdorf  
Entlang der Schlei

Zum Westerhever Sand, dem schönsten Leuchtturm  
Deutschlands  
Unterwegs auf Eiderstedt

Strandleben, ein Kloster und Erdbeeren satt  
Rund um Grömitz

Zwischen Fledermäusen und Sahnetörtchen  
Rund um Bad Segeberg

Reetdachhäuser, Nordseeluft und eine  
Kunstsammlung  
Auf der Insel Föhr

Kaiser, Kanal und Käse  
Am Nord-Ostsee-Kanal

Ostsee, Kalifornien und Brasilien  
Von der Kieler Förde in die Probstei

Raue Landschaft, ein blühendes Paradies und der  
Blick zu den Nachbarn  
Unterwegs zum Nolde-Museum in Seebüll

Still ruht der See ...  
Rund um den Schaalsee

Stadt, Land, Fluss und eine Queen  
Immer an der Elbe „längs“

Deichschafe, Köge und der Schimmelreiter  
Nordstrand - Insel oder nicht Insel?

Viermaster, Steilufer und Fischbrötchen  
Rund um Travemünde - Der Tipp des Fotografen

Ein Dom, ein Narr und ein Kanal  
Zwischen Ratzeburg und Mölln

Meerblick, Hofcafés und etwas Dänemark-Feeling  
Ostseeinsel Fehmarn

Danke

Heike Götz

Register





*Foto: Ingo Wandmacher*

# *Radfahren macht Spaß!*

Ich freue mich sehr, dass die Radtouren durch Schleswig-Holstein nun in einer Neubearbeitung erscheinen. In den vergangenen Jahren ist der Radtourismus bei uns noch viel populärer und irgendwie selbstverständlicher geworden, nicht zuletzt dank der modernen E-Bikes. Viele von uns entdecken die Heimat neu – mit dem Rad oder auch zu Fuß. Die Motive mögen unterschiedlich sein: Bewegung an der frischen Luft, „mal das Auto stehen lassen“, Unternehmungen mit der ganzen Familie. Egal, was Sie dazu treibt, mit dem Fahrrad unseren schönen Norden zu erkunden – es macht Spaß. Nach einer Tour erschöpft, aber glücklich zu sein, macht uns zufrieden. Ganz nebenbei tun wir etwas für unsere Gesundheit und stärken uns für den Alltag.

Die Radwege sind inzwischen fast überall noch besser ausgebaut und beschildert. Es gibt viel Infrastruktur für Radtouristen, seien es Verleiher von Rädern, sichere Abstellmöglichkeiten oder fahrradfreundliche Übernachtungsmöglichkeiten, das heißt, man wird dort auch für nur eine Nacht gern aufgenommen. Es gibt viele empfohlene Routen auf diversen Internetseiten, Kartenmaterial und GPS-Daten. Sie können sich eine der empfohlenen Strecken raussuchen oder auch nach Lust und Laune eine eigene Tour zusammenstellen. Auch die Länge bestimmen Sie selbst.

Ich habe für dieses neue Buch zwei weitere Vorschläge für Sie. Es sind wie üblich sehr persönliche Touren geworden und sie haben wieder den Charakter einer

Tagesrundtour. Spezielle Kondition oder Ausrüstung sind nicht erforderlich. Ich habe mich nach bestem Wissen und Gewissen bemüht, die Touren und Tipps genau zu beschreiben. Falls das trotzdem an der ein oder anderen Stelle nicht gelungen ist, seien Sie nicht verzagt, sondern suchen Sie sich Ihren eigenen Weg, denn wie heißt es so schön? „Der Weg ist das Ziel.“

Jede und jeder von Ihnen macht eine eigene Landpartie. Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei. Und warten Sie nicht auf ideales Wetter, beste Bedingungen und besonders gute Laune. Einfach losfahren – alles andere ergibt sich schon.

Ihre Heike Götz



*Foto: Ingo Wandmacher*

# Vorbereitungen



*Foto: Ingo Wandmacher*

*Bevor Sie zu Ihrer Tour starten, gibt es einiges vorzubereiten, was sich meiner Meinung nach bewährt hat. Eigentlich sind es Selbstverständlichkeiten, die ich trotzdem erwähnen möchte, weil sie für das gute Gelingen einer Radtour sehr wichtig sein können.*

1. Bitte überprüfen Sie, ob Ihr Fahrrad funktionstüchtig ist: Sind die Reifen aufgepumpt? Funktionieren Bremsen und Licht? Ist die Sattelhöhe richtig (etwa hüfthoch)?
2. Nehmen Sie sich eine Luftpumpe, etwas Flickzeug und Werkzeug mit. Es ist ärgerlich, irgendwo auf dem platten Land mit einem Platten zu stehen. Das war's dann nämlich für heute mit der Tour! Wir nehmen auch immer eine kleine Sani-Tasche mit (Outdoor-Ausrüstung). Im Falle eines Sturzes ist die Erste-Hilfe-Ausrüstung Gold wert.
3. Wenn Sie wie wir mit dem Auto zum jeweiligen Ausgangspunkt der Radtour fahren, brauchen Sie natürlich einen Fahrradgepäckträger. Achten Sie darauf, dass die Räder wirklich sicher befestigt sind. Vielleicht überprüfen Sie 10 bis 15 Minuten nach dem Losfahren noch einmal die Befestigung.
4. Schließlich ist die persönliche Ausrüstung für den Fahrradtag wichtig: Meiner Meinung nach ist bei der Kleidung das „Zwiebelprinzip“ sehr gut, also verschiedene Schichten Kleidung, die man bei Bedarf an- oder ausziehen kann. Wichtig finde ich Regenbekleidung, wenn eventuelle Schauer vorhergesagt sind. An der See hat sich wegen des oft unangenehmen Windes eine leichte Mütze (auch im Sommer) bewährt. Spezielle Radfahrerhosen sind bei unseren Genusstouren nicht notwendig.



*Foto: Ingo Wandmacher*

*Beim Radfahren gilt: Der Weg ist das Ziel!*

5. Schließlich nehmen Sie sich etwas zu essen und zu trinken mit. Wasser ist das Beste auf so einer Radtour. Ich empfehle auch, etwas Leckeres für ein Picknick mitzunehmen. Man ist einfach unabhängig von Gaststätten und außerdem macht es viel mehr Spaß, in freier Natur mal wieder ein Picknick zu machen.
6. Die Tourenauswahl: Bitte passen Sie die Länge der Tour Ihrer Leistungsfähigkeit an. Jede meiner vorgeschlagenen Routen kann man selbstverständlich abwandeln, das heißt verkürzen oder auch mal verlängern. Gehen Sie einfach flexibel mit der Routenplanung um – je nach Tagesform, Wetterlage und der Stimmung der Mitradler. Planen Sie Zeit für Besichtigungen und Pausen ein.
7. Schließlich möchte ich Ihnen ans Herz legen, achtsam und bewusst Rad zu fahren. Was das bedeutet, kann mein Mann Detlef Lafrentz sehr gut erklären. Er ist

Feldenkraislehrer und damit Spezialist für solche Fragen. Deshalb jetzt ein Kapitel von ihm.

## Achtsames Fahrradfahren – Aufmerksamkeit außen und innen

Achtsames Fahrradfahren hat verschiedene Aspekte. Die geübten und routinierten Radfahrerinnen und Radfahrer unter Ihnen sind sicherlich vertraut mit Fragen des Abstandes zum Vorausfahrenden, mit Vorfahrtsfragen – rechts vor links –, mit Einschätzung der Geschwindigkeit und vielen weiteren Aspekten.

Beachten Sie aber auch, dass Sie in Freizeit- oder Wochenendlaune bei hoffentlich schönem Wetter und anregenden Erlebnissen leicht den Blick verlieren können für die kleinen Tücken, die sich manchmal schnell vergrößern.

Plane ich mit ein, dass mein Vorausfahrender möglicherweise plötzlich bremst oder gar fällt? Plane ich mit ein, wenn ich schnell einen Berg hinunterrolle, dass an der Einmündung von rechts ein Fahrzeug kommen kann? Plane ich mit ein, dass zusätzliche Satteltaschen oder Körbe das Lenk-, Fahr- und Bremsverhalten verändern können?

Machen Sie immer rechtzeitig Pause? Manchmal merken wir erst zu spät, dass wir uns angestrengt haben. Manchmal merken wir erst zu Hause, dass wir den Rücken, den Nacken oder die Schultern einseitig belastet haben. Das ist dann keine wirkliche Erholung.

Wie können wir Anstrengung vermeiden? Nur dadurch, dass wir immer wieder überprüfen, wie unsere Befindlichkeit ist. Wir sind es oft nicht gewohnt, auf unsere körperlichen Empfindungen zu achten, es sei denn, es gibt irgendwo starke Beschwerden oder gar Schmerz. Sie

können die Aufmerksamkeit aber regelmäßig darauf richten, wie Sie sich bewegen und wie Sie sich dabei fühlen. Dieses kann sehr angenehm und entspannend sein.

Vielleicht beobachten Sie bei einer einfachen und geraden Strecke einmal für einige Zeit, wie Sie ein- und ausatmen. Ohne dabei den Atem in irgendeiner Weise beeinflussen zu wollen. Nur den natürlichen Atem beobachten. Sie werden dabei vielleicht feststellen, dass der Atem manchmal länger ist und manchmal kürzer, manchmal tiefer und manchmal flacher. Vielleicht stellen Sie auch fest, dass es zwischen den Atemzügen Pausen gibt. Und dass diese manchmal sehr kurz sind oder aber auch länger. - Dieses können Sie natürlich wunderbar zuerst zu Hause üben.

Wenn Sie Fahrrad fahren, können Sie beobachten, ob Sie mit beiden Beinen gleich deutlich oder gleich stark treten. Ob die Schultern sich vielleicht bewegen beim Treten der Pedale. Ob der Druck der beiden Hände am Lenker gleich stark ist. Ob das Gesäß seinen Kontakt zum Sattel verändert in der Bewegung.

Wenn Sie erst einmal angefangen haben, solche Fragen zu stellen, finden Sie es vielleicht interessant herauszufinden, wie Sie eigentlich Fahrrad fahren. Darüber hinaus vermeiden Sie einseitige Belastungen und Ihre Bewegungen können leichter und effizienter werden.

Viel Freude beim Ausprobieren!

Detlef Lafrentz

# *Von Brillenschafen, Hähnen und Kultbauern*



*Foto: Heike Götz*

## Durch die Hahnheide

### **Route (40 km):**

- Lütjensee

- Trittau
- Kuddewörde
- Dahmker
- Hamfelde / Lauenburg
- Hamfelde / Stormarn
- Aussichtsturm in der Hahnheide
- Hohenfelde
- Linau
- Bille-Quelle
- Grönwohld
- Lütjensee

*Unsere Tour beginnt in Lütjensee. Es ist ein wunderbar sonniger Frühlingstag Ende April. Die Laubbäume stehen in frischem Grün. Tulpen, Magnolien und Forsythien blühen und die Obstbäume sind weiß vor lauter Blüten. Besseres Wetter kann es für den Start in die Fahrradsaison kaum geben. Herrlich! Und dann das erste Mal mit dem neuen Rad!*

Wir starten auf dem **Hof Lütjensee** in der Alten Schulstraße 13. Dieser Hof gehört dem Brillenhersteller und Ökolandwirt Günther Fielmann und ist ein Vorzeigebetrieb des Biolandbaus mit einem sehr großen und attraktiven Hofladen. In der Käsetheke liegen um die 50 Käsesorten und man hat die Qual der Wahl bei über 30 Brotsorten. Dazu Obst, Gemüse, Fleisch, Kaffee, Tee ... Ein wahrer Biofeinschmeckerladen. Wer noch keinen Reiseproviant dabei hat, kann sich hier mit allem eindecken, was das Radlerherz begehrt. Und Sie müssen sich unbedingt die Tiere anschauen! Es gibt einen hübschen Spazierweg über den Hof und die Weiden. Alles ist hervorragend angelegt, die Tiere leben in lichten Ställen auf frischem Stroh und haben viel Auslauf. Man kann hier Angler Sattelschweine entdecken und Rotbunte

Niederungsrinder, Vorwerkhühner, Deutsche Sperber und Fielmanns Lieblingstiere: die Kärntner Brillenschafe. Landidylle wie aus dem Bilderbuch! Ich finde es gut, dass ein Unternehmer wie Günther Fielmann in Biolandwirtschaft investiert und sich langfristig auf diesem und anderen Biohöfen engagiert.



*Foto: Heike Götz*

### *Die Billebrücke bei Kuddewörde*

Gut gestärkt an Leib und Seele treten meine Mitfahrer – mein Mann Detlef, unsere Freunde Elisabeth und Peter – und ich nun endlich in die Pedale. Die erste Station heißt Trittau. Wir wollen den Fahrradweg neben der Straße nehmen. Er ist neu ausgebaut und gut zu fahren. Vom Hof aus biegen wir nach rechts in die Alte Schulstraße bis zur Hamburger Straße. Der folgen wir auf dem Radweg nach rechts und fahren an der Ampelkreuzung nach links Richtung Trittau. In **Trittau** angekommen, überqueren wir den Kreisverkehr und fahren nach etwa einem Kilometer links an der Rausdorfer Straße ins Zentrum. Am nächsten Kreisverkehr halten wir uns rechts und fahren durch die Haupteinkaufsstraße (Poststraße) Richtung Grande. Unsere

erste kleine Rast machen wir an der wunderschönen alten **Wassermühle** in Trittau. Die liegt quasi auf dem Weg – fast am Ortsausgang – und ist gut ausgeschildert. Kurz bevor man links zur Wassermühle abbiegt, gibt es auf der linken Seite das **Eiscafé Griem**. Dort gibt es meine Lieblingssorte, „Zimteis“, lecker!

Die alte Wassermühle liegt direkt am Mühlenteich. Ein idyllisches Plätzchen! Bis in die 1960er-Jahre wurde hier noch Korn gemahlen, heute ist in der Mühle das Kulturzentrum von Trittau mit Veranstaltungen und Kunstausstellungen. Am Wochenende gibt es selbst gemachten Kuchen. Das **Kunstcafé** hat allerdings nur bei laufenden Ausstellungen samstags und sonntags von 11 bis 18 Uhr geöffnet. Eine andere Attraktion ist der mittlerweile dreimal im Jahr (vor Ostern, zu Pfingsten und im Herbst) rund um die Mühle stattfindende **Kunsthandwerkermarkt**. Von der Mühle führt uns ein kurzer Kopfsteinpflasterweg zur „Napoleonbrücke“. Kaum vorstellbar, dass über dieses kleine Brückchen, über das schon Napoleons Truppen marschiert sein sollen, bis in die 1960er-Jahre noch der gesamte Verkehr von und nach Trittau lief. Mittlerweile gibt es eine Umgehungsstraße, an der uns auch der Weg weiterführt **Richtung Grande**. Der gut befahrbare Radweg verläuft neben der Straße aus Trittau hinaus. Kurz vor der Überquerung der Bundesstraße 404 liegt rechter Hand die Autobahnmeisterei und – aufgepasst! – direkt davor geht es links in den **Billeweg**. Das ist ein wunderschöner kleiner Radweg direkt durch die Wiesen und Felder. Eine **Holzbrücke** überquert die Bille, bevor wir nach **Kuddewörde** kommen. Gleich hinter der Kirche an der T-Kreuzung fahren wir nach links am **Gasthof zur Eiche** vorbei. Etwa 200 Meter vor dem Ortsausgangsschild geht es rechts in den Dahmker Weg **Richtung Dahmker**. Ein

Radweg vom Feinsten: glatt, keine Autos und links und rechts nur Felder und Wiesen. Wir genießen die Fahrt und beschließen, hier einen Picknickplatz zu suchen. Ich finde, nirgends schmeckt das Brot so gut wie auf einer Decke, die man an einem leicht schattigen Wiesenplatz ausbreitet. Schuhe ausziehen, geschmierte Stullen (Schnitten, Brote ... je nach Region) rausholen, dazu Obst, Salat und was auch immer zu einem leckeren Picknick gehört. Und natürlich viel Wasser trinken. Herrlich!

Unsere nächsten Etappenziele sind die beiden Hamfeldes: das eine in Lauenburg, das andere in Stormarn, obwohl nur wenige Hundert Meter voneinander entfernt, nur getrennt von der Bille und der Kreisstraße. Die beiden Dörfer sind fast 800 Jahre alt, hatten aber noch nie eine gemeinsame Geschichte. Man nimmt an, dass die Besiedlungen an den Ufern der Bille unabhängig voneinander entstanden sind. Das alte Grenzflüsschen Bille markiert bis heute die Grenze zwischen den Kreisen Herzogtum Lauenburg und Stormarn.

Der kleine ungepflasterte Feldweg nach Hamfelde / Lauenburg zweigt 20 Meter vor dem Ortseingangsschild **Dahmker**, gleich hinter dem ersten Haus (Nr. 33), nach links ab. Nach ein paar Hundert Metern mündet er in einen geteerten Fahrradweg und man kommt am Hasselbergweg in **Hamfelde / Lauenburg** raus. Im Haus mit der Nr. 13 befindet sich die „**Kleinste Destille Deutschlands**“, wie sie sich selbst nennt. Seit über 200 Jahren wird hier in Handarbeit der „Hamfel- der Oberförster“, ein Kräuterlikör, gebrannt, der 40 Kräuter enthalten soll. „30 für die Liebe, 10 für die Gesundheit“, erzählte mir die Inhaberin Meike Brönneke, als wir vor einigen Jahren mit der *NDR-Landpartie* bei ihr Station machten. Mehr Geheimnisse aus der urigen kleinen Schnapsfabrik wollte sie mir aber nicht

verraten ... Nimmt man statt des kleinen Feldwegs von Dahmker aus die Straße nach Hamfelde / Lauenburg, kommt man an der weithin sichtbaren **Holländer-Windmühle** vorbei, in der heute ein Restaurant ist.



*Foto: Heike Götz*

*Der „Lange Otto“*



*Foto: Detlef Lafrentz*

*Unterwegs auf schattigen Waldwegen*

Um „auf die andere Seite zu wechseln“, überqueren wir die Kreisstraße (Möllner Landstraße). **Hamfelde / Stormarn** ist heute vor allem bekannt für den **Hamfelder Hof**, Biolandhof und gleichzeitig Markenname für die gleichnamige Biomilch. Wer Lust hat, macht einen kurzen Abstecher zum Hofladen (ist im Dorf ausgeschildert und leicht zu finden). Übrigens lieben die Hamfelder Biobauern

Radfahrer. Sie haben sogar eine eigene Radsport-Mannschaft mit 120 Mitgliedern. Das Team „Hof Hamfelde-Lichtblick“ tritt tatsächlich in Sportkleidung in schwarz-weißem Kuhdesign bei vielen Radrennen an. Training ist immer sonntags, und vielleicht haben Sie Glück und Sie treffen unterwegs irgendwo die „Hamfelder Kühe“, wie die Rennradfahrer hier in der Gegend oft genannt werden.

Wir fahren lieber ganz gemütlich weiter, denn wir wollen noch hoch hinauf: auf den **Aussichtsturm in der Hahnheide**, den 27 Meter hohen „Langen Otto“. Dazu fahren wir die kleine Stichstraße vom Hamfelder Hof zurück, hinter dem Spielplatz nach links und gleich wieder rechts in die Straße Hasenberg Richtung **Hahnheider Turm**. In der Hahnheide selbst folgen wir dem Schild „Turmweg“. Der sandige Untergrund zwingt streckenweise zum Absteigen und Schieben. Kurios finde ich, dass das große Waldgebiet, das im Mittelalter noch mit dem Sachsenwald verbunden war, „Heide“ heißt. Der Weg führt zum größten Teil durch wunderschöne lichte Buchenwälder, die jetzt im Frühjahr ein besonders kräftiges und frisches Grün haben. Der Turm selbst, ein Holzturm, der im Jahr 2001 wieder neu aufgebaut wurde, steht auf dem 99 Meter hohen Großen Hahnheider Berg. Nach 122 Stufen haben wir die Plattform erreicht und werden mit einer tollen Aussicht belohnt. In der Ferne kann man Hamburg und Lübeck erahnen. Vor allem aber beeindruckt uns, wie viel Wald man von hier oben sieht. Die Hahnheide geht fast nahtlos in den Sachsenwald über, jenes riesige Waldgebiet östlich von Hamburg. Sympathisch ist auch, dass die Stufen des Turms von Privatpersonen oder regionalen Unternehmen gesponsert wurden. Ich lese auch gleich bekannte Namen auf den kleinen Spenderschildchen: Stufe Nr. 8 - „Hamfelder Oberförster“, Stufe Nr. 69: „Enno Oetjen“. Das ist der Wirt vom Gasthof