

 **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 Rheinhessische 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 → Jagd-
schloss Niederwald →
Höllenberg → Rüdes-
heim

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 waldreichen 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 **Aulhausen** 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 Einkehr nach der anderen auf Mountaintainbiker wartet.



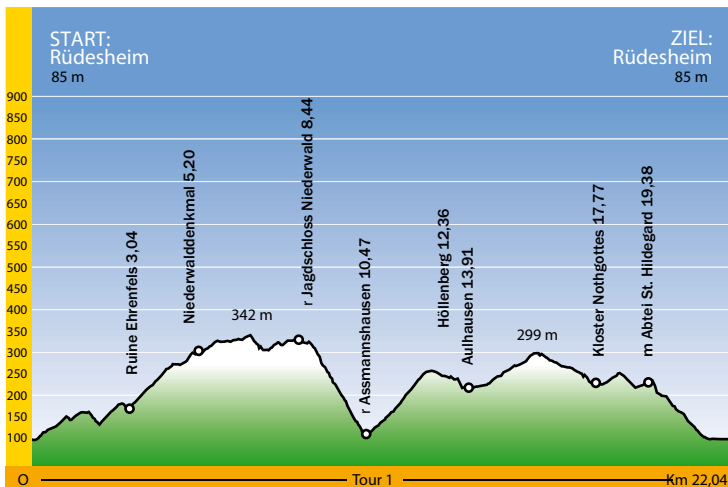
Tourtelegramm

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 Rheingebieten 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 Rheinhessen 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, Rüdeshaim. ©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.