



Die schönsten Radtouren der Eifel

Rainer Nahrendorf
Heinz-Günter Boßmann

DIE SCHÖNSTEN RADTOUREN DER EIFEL

RAINER NAHRENDORF
HEINZ-GÜNTER BOSSMANN

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig.
Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung,
Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Keine Haftung für das Nutzen von QR-Codes und Weblinks sowie für die Inhalte
externer Webseiten.

© 2019 Rainer Nahrendorf

Verlag: Rainer Nahrendorf
Mühlenstraße 31
41460 Neuss
S.Nahrendorf@t-online.de

Foto-Nachweise Copyright:
Luftbild von Kronenburg: Gemeinde Dahlem
E-Autos für Kinder am Stausee: Heinz-Günter Boßmann
Alle anderen: Rainer Nahrendorf

Gestaltung: Dr. Bernd Floßmann, www.IhrTraumVomBuch.de

Druck und Vertrieb:
epubli – ein Service der Neopubli GmbH, Berlin

Dieses Buch ist im Handel in verschiedenen Ausstattungen erhältlich:

Softcover: Schwarz/weiß € 10,99

teilverfarbt € 14,99

vollfarbt € 26,99

Hardcover Geschenk- und Bibliotheksversion vollfarbt € 29,99

Das E-Book erscheint im Januar 2020 zum Preis von € 6,99

INHALT

Genussradeln im Naturparadies Eifel

Warum Radfahren gut für Sie ist

Technische Hinweise

Tour 1. Die Familientour mit kleinen Kindern zum Kronenburger
Stausee

Tour 2. Rund um Schönecken

Tour 3. Bezaubernde Eifel. Durch das Kylltal und den Kyllwald mit
Kunstgenuss

Tour 4. Aus der Südeifel nach „Klein Venedig“ an der Saar

Tour 5. Auf der Vennbahn-Trasse von Weismes nach Monschau

Tour 6. Die Erlebnisroute

Tour 7. Auf zum Venntastic Beach Bütgenbach

Tour 8. Die Biber-Fledermaus-Route Pronsfeld - Huldigen

Exkurs: Wunder der Natur – Fledermäuse

Tour 9. Entlang der Eifeler Seenplatte

Tour 10. Von der Bertradaburg zur Ruine der Löwenburg

Tour 11. Zu Andenkamelen, Orchideen und Vulkanen

Tour 12. Aus der Vulkan-Eifel an die Mosel. Der Maare-Mosel-Radweg
(MMR).

Über die Autoren

Rainer Nahrendorf

Heinz-Günter Boßmann

GENUSSRADELN IM NATURPARADIES EIFEL



Die selbst im Hochsommer immer etwas kühlere Eifel-Ardennen-Region ist nicht nur ein Wanderparadies. Sie ist auch eine faszinierende Radelregion mit einem gut ausgebauten Radwegenetz. Leicht zu fahrende Bahntrassenradwege führen zu den Hochmooren des Hohen Venns und verbinden Sehenswürdigkeiten in

Belgien, Luxemburg und Deutschland. Sie verknüpfen die „Seebäder der Eifel und der Ardennen“ und ermöglichen an heißen Tagen einen erfrischenden Sprung ins Wasser. Sie führen aus der rauen Vulkaneifel an die liebliche Moselregion. Fahrradbusse verkehren an mehreren Radwegen. Diese Komfortradwege locken Genussradler und Familien mit Kindern.

Für Genussradler empfiehlt sich das Buch von Norbert Schmidt „Radeln für die Seele - Eifel“, erschienen im Droste-Verlag.

Unberührt ist die Natur auch vielerorts in der Eifel nicht mehr. Aber es gibt noch genügend Höhen, auf denen keine „Kraftwerke“ stehen. Sie produzieren den klimafreundlichen Grünstrom. An Wochenenden ist es auf manchen Straßen mit der Ruhe dahin. Dann kommen Kolonnen von Motorradfahrern. Sie lieben kurvenreiche Strecken. Vorsicht ist geboten.

Die in diesem Buch vorgestellten Radtouren verlaufen allerdings nicht nur auf Radwegen, sondern auf einigen Abschnitten auch auf verkehrsarmen Straßen. Der Grund: So lässt sich diese Natur- und Erlebnisregion am besten erschließen.

Der Reiz dieser Mittelgebirgs-Radregion liegt nicht nur an dem Angebot von Bahntrassen- und Flussradwegen. Die Flussradwege verlaufen ganz oder streckenweise entlang der Ahr, der Erft, des Alf- und Ihrenbachs, der Our, der Sauer, Enz, Prüm, Nims, Kyll, Salm und Lieser sowie der Olef, Urft und Rur.

Diese Flussradwege bieten die Möglichkeit, Berg- und Taletappen in einer Tour miteinander zu verbinden, entspannendes Genussradeln mit sportlichen Herausforderungen. Radler mit einer guten Kondition und Rennrädern werden sich darüber ebenso freuen wie die wachsende Zahl von Pedelec-Fahrern. Für diese Pioniere der Elektromobilität haben selbst steile und lange Anstiege ihre Schrecken verloren.

Wer Berichte wie diese über selbst gefahrene Radtouren sucht, wird einige Entdeckungen machen: Kleine Andenkamele, Lamas und Alpakas sowie Wasserbüffel und Biber in der Eifel, wunderschön blühende Wildblumenwiesen, Seebäder, Burgen und Mühlen, Greifvogelstationen mit faszinierenden Flugschauen, Fledermaustunnel und eine Künstlersiedlung mitten in einem Wald. Wer Pausen macht und auch einmal vom Rad steigt, wird die Natur- und Erlebnisregion Eifel-Ardenennen lieben lernen.

Rainer Nahrendorf ist die hier vorgestellten Touren selbst zu seiner aktiven Zeit als Chefredakteur des Handelsblatt und später als unruhiger Ruheständler häufig gefahren. Bewegung zu Fuß und per Rad hat ihm geholfen, nach einem Schlaganfall wieder auf die Beine zu kommen.

Rainer Nahrendorf

(ehemaliger Chefredakteur des Handelsblattes)

Heinz-Günter Boßmann

(Redaktionsleiter der Nachrichtenagentur INPUT-Medien)

WARUM RADFAHREN GUT FÜR SIE IST

Radfahren beugt Krankheiten vor, dient der Gesundheit und baut Stress ab.

Wir hören immer häufiger die Sätze „Stress ist die Pest der Neuzeit“ und „Sitzen ist das neue Rauchen“. Hier gibt es viele effektive Strategien, dem Stress ein Schnippchen zu schlagen. Eine davon ist Bewegung, um Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol auf natürliche Weise abzubauen.

Gut geeignet ist neben dem Schwimmen oder Wandern das Fahrradfahren in gesunder Natur und in waldreicher Umgebung. Dazu gibt es in der Eifel auf dem gut ausgebauten Rad- und Wanderwegenetz reichlich Gelegenheit. Wichtig dabei ist, sich nicht durch übergroßen Ehrgeiz zu überfordern und mit zunehmendem Alter auch frühzeitig ohne falschen Stolz aufs Pedelec umzusteigen.

Auch Entspannungsphasen während der Fahrt durch eine gemütliche Rast und positive Ablenkung in Form von Besichtigungen runden das Vorbeugeprogramm ab. Denn im Zeitalter des Rückgangs der medizinischen Versorgung auf dem Lande und der Kostenexplosionen im

Gesundheitswesen ist die Salutogenese (Bewältigungsstrategien zur Abwendung von Gesundheitsrisiken) als Vorbeugung und eigenverantwortliches Selbstheilungsprogramm eine immer wichtigere Herausforderung. Das gesamte Knochengerüst, die Muskulatur und die Gelenke brauchen regelmäßig Bewegung, um Zivilisationskrankheiten wie beispielsweise Arthrose, Rückenschmerzen oder Osteoporose entgegenzuwirken.

Auch das Herz-Kreislaufsystem (Blutdruck), der Stoffwechsel (Blutzucker) und die Psyche profitieren von Bewegung und Radfahren. Nicht zuletzt das Immunsystem und die Schlafqualität verbessern sich durch Bewegung in freier Natur. Denn durch körperliche Aktivität verändert sich auch der Hirnstoffwechsel, vermehren sich die Glückshormone wie Endorphine und Serotonin und wird die Stimmung gemütskranker Menschen aufgehellt.

Auch die Zunahme des Vitamin-D-Spiegels durch die Sonnenbestrahlung hilft, das Wohlbefinden zu verbessern. Kommen jetzt noch eine gesunde Ernährung, regelmäßige Regeneration, intakte Umwelt, Stressabbau, positive Einstellungen und soziale Bindungen hinzu, so haben wir eine ganze Menge für das wichtigste Gut – die Gesundheit – getan.

Denn Gesundheit ist nicht alles - aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

Heinz-Günter Boßmann

(Verhaltenstrainer zur Stress- und Konfliktbewältigung)

TECHNISCHE HINWEISE

Die vorgestellten Radtouren sind zuerst als Serie „Die schönsten Radtouren der Eifel“ im Sommer-Halbjahr 2019 in der Prümer Internetzeitung „input-aktuell“ erschienen. In den folgenden Jahren werden die damals aktuellen Umleitungen verschwunden sein. Sollte Ihnen der Verlauf einer Tour unklar sein, versuchen Sie, sich über das Aufrufen von GoogleMaps Klarheit zu verschaffen. Auch ein Routenplaner kann hilfreich sein, wenn Sie dort das Fahrrad-Symbol anklicken. Tragen Sie Start- und Zielort ein und klicken das Fahrradsymbol an. Sie erhalten dann eine ausdruckbare Karte mit dem Routenverlauf, Entfernungs- und Zeitangaben sowie Höhenmetern.

Auch der Komoot Routenplaner kann hilfreich sein, wenn Sie dort das Fahrrad-Symbol anklicken. Die Ebook-Version ermöglicht es nun, diese Zusammenfassung der Touren auf ihr Smartphone herunterzuladen. Dann haben Sie einen Führer und Begleiter für ihre Tour, denn in der Eifel gibt es immer noch Funklöcher.

Die Ebook-Version ermöglicht es nun, diese Zusammenfassung der Touren auf ihr Smartphone herunterzuladen. Dann haben Sie einen Führer und Begleiter für ihre Tour, denn in der Eifel gibt es immer noch Funklöcher.

Nicht jeder liest gern Ebooks. Deshalb gibt es diesen multimedialen Tourenführer auch in Papier-Versionen. Die QR-Codes brauchen Sie nur auf Ihrem Android-Smartphone mit einem kostenlosen QR-Code-Scanner oder der Kamera Ihres iPhones/iPad einzulesen und schon haben Sie Zugang zu vertiefenden Informationen oder Videos.

Alle Links und QR-Codes sind zum Zeitpunkt der Drucklegung geprüft worden. Sie können jedoch manchmal nicht funktionieren, weil ein Video oder ein Text vom Server entfernt wurde oder der Link sein Ziel verfehlt. Das bedauern die Autoren.

Ein Beispiel:

Vielleicht wollen Sie auch einmal das Rad stehen lassen und die Eifeler Mundartsängerin Sylvia Nels auf einer musikalischen Tour begleiten?

Bitte QR-Codes anklicken oder antippen

Tippen oder klicken Sie auf den QR-Code oder lassen Sie den QR-Code von einem Smartphone scannen, um Anderen zu vereinfachen, auf die gleiche Adresse zuzugreifen oder geben Sie zum Beispiel: „*Sylvia*

Nels“ und „Bulldog“ in die Google- oder Youtube-Suchmaske ein.



Sylvia Nels: „Un da foahrn ma ma ´m Bulldog un de Stausee“



Grundinformationen über das Fahrradfahren in der Eifel



Tamina Kallert auf dem Maare-Mosel Radweg / WDR Reisen



Grundinformationen über Radwege in der Eifel



Grundinformationen über Fahrradbusse



Die RegioRadler in Rheinland-Pfalz