



RADFAHREN BEDEUTET FREIHEIT

Deutschland ist ein Fahrradland, jedenfalls außerhalb der Innenstädte: Über Land beläuft sich das Netz ausgewiesener Radwege auf rund 40 000 km. Und da sind befahrbare Feldwege, Trails und Downhillstrecken noch nicht einberechnet. Natürlich ist nicht jede Strecke interessant. Deshalb haben wir unsere fahrradbegeisterten Autorinnen und Autoren gebeten, uns von ihren besten Touren zu erzählen und von den Routen, auf denen sich im Wortsinne etwas erfahren lässt. Legendar sind diese Strecken entweder aufgrund ihrer Geschichte und der Sehenswürdigkeiten entlang des Weges, wegen der abwechslungsreichen Landschaft oder des Erlebnisses.

Die Auswahl ist breit gefächert, die Touren sind über ganz Deutschland verteilt und reichen von spektakulären Tagesausflügen über Wochenendtrips bis zu mehrtägigen Radabenteuern; sie soll inspirieren und zeigen, was alles möglich ist, sobald man in die Pedale tritt, ohne dass dabei die reine Leistung im Vordergrund steht. Höhenmeter und Kilometer, Etappenzahl und Etappenlänge sind keine Maßeinheiten für Legenden. Es geht um die Erfahrung und darum, nach vollendeter Tour eine Geschichte erzählen zu können.

Auf einer Fahrradtour spürt man alles intensiver, die Beschaffenheit von Wegen und Landschaft ebenso wie das Wetter und

die Natur. Jedem, der Radfahren kann, steht diese Welt offen. Wo genau ein Fahrradausflug endet und eine Tour beginnt, entscheidet jeder für sich. Wahrscheinlich aber kommt jeder und jede im Verlauf einer Tour einmal an die eigenen Grenzen: weil die Auffahrt ein bisschen zu steil, der Weg ein wenig zu weit ist oder keine Kalorien in Reichweite sind. Sobald die Kraft schwindet – die eigene oder die des Akkus – oder der Rollwiderstand steigt, schlägt die Freiheit in Anstrengung um. Radfahren ist ein Ausdauersport! Auch darum geht es beim Tourenfahren: die eigenen Grenzen kennenzulernen und sie genau dadurch zu verschieben.

Ob Elbe-Radweg oder Route der Industriekultur, ob Ostseeküsten-Radweg oder Schwarzwald-Panorama-Radweg: Diese Broschüre versammelt 25 persönliche Berichte von fantastischen Radtouren. Es hilft mit praktischem Rat und weist auch alternative Einstiege, Routen und Abkürzungsmöglichkeiten aus, denn nichts ist dem Spaß am Radfahren hinderlicher, als sich zu übernehmen. Es braucht schon ein bisschen Planung, etwas Ahnung von dem, was einen da draußen erwartet. Die Autorinnen und Autoren wollen dazu ermuntern, sich einzulassen auf das Abenteuer einer Tour, und Lust machen, Deutschland auf legendären Routen selbst zu erfahren.

Nachmachen ausdrücklich erwünscht!





INHALT

RADFAHREN BEDEUTET FREIHEIT 1

NORDEN 4

Zwei Länder, ein Meer: der Berlin-Kopenhagen-Radweg 6

Einmal ums kleine Meer: der Müritz-Radrundweg 10

Mit dem Mountainbike auf den Brocken 14

Und links das Meer: der Ostseeküsten-Radweg 18

Fahr, wohin der Wind dich weht 22

Lust auf Lila: mit dem Rad durch die Lüneburger Heide 26

OSTEN 30

Wo Grenzen schwinden: der Oder-Neiße-Radweg 32

Die Spur der Steine: der Berliner Mauer-Radweg 36



© Shutterstock.com: defotoberg



© Fahrradbraukauen



Unterwegs im Namen der Gurke: der Spree-Radweg	40
In der Toskana des Ostens: auf dem Saale-Radweg	44
Gegen den Wind: der Elbe-Radweg	48

SÜDEN	52
Brauerei-Tour in Bayern	54
Der Altmühltal-Radweg: Frankens sanfter Süden	58
Eine Runde ums Schwäbische Meer	62
Hin und manchmal weg: der Donau-Radweg	66
Der Bodensee-Königssee-Radweg: Alpenrandradeln	70
Ritt an der Kante: der Alb-Crossing	74
Schwarzwald-Panorama-Radweg: Waldbad mit Rad	78

WESTEN	82
Ein Fluss für viele Pausen: Radeln an der Saar	84
Fahrn, Fahrn, Fahrn an der alten Bahn	88
Mythos Rhein: von Rittersn, Riesling und Romantik	92
Von B nach B – der Radweg Deutsche Einheit	96
Römer, Wein und Flusslandschaften	100
Der Pott per Rad: auf der Route der Industriekultur	104
Hundert Schlösser im Münsterland	108

REGISTER	111
IMPRESSUM	112

NORDEN







ZWEI LÄNDER, EIN MEER: DER BERLIN-KOPENHAGEN-RADWEG

Radelt man von Berlin nach Kopenhagen, führt der Weg vorbei an Seen, durch alte Wälder und übers Meer zu den buchtenreichen Inseln Dänemarks.

Ich biege auf einen Waldweg ein und sehe, wie sich etwas Großes bewegt, ein Vogel, der riesige Flügel ausbreitet und damit den Boden fächert. Als er an Höhe gewinnt und in das nahe Kiefernlaub fliegt, wird mir klar, dass ich gerade meinen allerersten wild lebenden Adler gesehen habe. Es blieb nicht der einzige auf dieser Reise.

Die Nadelwälder, in denen ich das Glück hatte, den großen Greifvogel zu entdecken, erstrecken sich über die gesamte deutsche Etappe meiner Traumreise von Berlin nach Kopenhagen. Hat man erst die Betonmetropole und die angrenzenden Städte hinter sich gelassen, geht es durch Naturschutzgebiete und üppige Wälder, an weitläufige Seeufer, übers Meer, durch uralte nordische Dörfer und über atemberaubende Küstenstraßen. Am Brandenburger Tor steigt man aufs Rad und am Ende im modernen, quirlichen Zentrum der dänischen Hauptstadt wieder ab.

Die Route selbst ist nur ein kleiner Teil der viel längeren transkontinentalen EuroVelo 7, der „Sonnen-Route“, ein Radfernweg größtenteils ohne Autoverkehr. Auf der deutschen Etappe führt er an Waldwegen entlang, unter den Wipfeln von Kiefern und Birken, und an weiten Feldern vorbei, auf denen sich reihenweise Windräder drehen, die aus der Erde zu sprießen scheinen.

Ich hatte schon über zehn Jahre in Berlin gelebt, bevor ich meinem Herzen folgte – und den Schildern, die Richtung Dänemark wiesen. Bei gemächlichem Tempo empfehle ich, ca. 15 Tage einzuplanen. Aber da ich mich und mein Fahrtempo kenne und weiß, wie flach die Strecke ist, beschloss ich, es in einer Woche zu schaffen.

Auf dem Weg zur Ostsee fuhr ich die Havel entlang, und nach meiner ersten Sichtung eines der majestätischsten Vögel Deutschlands (nebst allerlei Spechten, Habichten und vielen langbeinigen





Störchen, die zur Rast nach Hause kamen), bin ich in Waren an der malerischen Müritz auf einem der modernsten Campingplätze, die ich kenne. Mit Steckdosen an jedem Stellplatz, WLAN auf dem gesamten Gelände und natürlich heißen Duschen ist es der perfekte Ort zum Kräftesammeln. Waren liegt im Herzen einer Seenplatte, die sich über 6000 km² erstreckt. Hier gibt es reichlich Süßwasserfische, geräuchert, gebacken oder gegrillt, mit verschiedenen Kartoffelsalaten und sauer eingelegtem Gemüse. Ich nehme gebackenen Zander mit Kartoffelsalat, dazu frisch gezapftes Bier – leckerer geht's nicht!

Am Hafen von Rostock besteige ich die Fähre nach Dänemark und stelle mein Fahrrad neben das andere Frachtgut. Die Überfahrt dauert nur zwei Stunden, aber in dieser kurzen Zeit verwandelt sich die Welt ringsumher. Als ich die Fähre im winzigen Hafen von Gedser verlasse, wird der Kontrast in Charakter und Landschaft sofort sichtbar. Verschwunden ist der allgegenwärtige Wald, jetzt herrschen salzige Ostseeluft vor, flache Landschaften und kleine Bauernhäuser mit Strohdächern und Pferde mit Mähnen, die ihnen in die Augen fallen.

Die nordische Landschaft ist ein heiteres Grün unter stahlblauem Himmel. Von allem, was aufragt, wehen stolz dreieckige, rot-weiße dänische Flaggen. Das skandinavische Wetter wird mein neuer Reisebegleiter, dessen Stimmung sich ändert, je nachdem, für welche Richtung der Wind sich entscheidet.

An der bewaldeten Küste der Insel Falster fahre ich an Ferienhäusern und leeren Stränden vorbei. Ich kampiere in der alten Industriehafenstadt Stubbekøbing. Während ich picknicke und den späten Sonnenuntergang über dem Wasser beobachte, wundere ich mich, wo denn alle sind, und versuche, einen Igel dazu zu bewegen, mir Gesellschaft zu leisten. Der Abstand zwischen den Großstädten auf der Strecke führt zu vielen solchen Momenten, in

„Süßwasserfische gibt es in der Müritz reichlich. Ich nehme gebackenen Zander mit Kartoffelsalat, dazu frisch gezapftes Bier.“



DIE PERLE DER PREUSSISCHEN PALÄSTE

Das Bundesland Brandenburg ist übersät mit königlichen Relikten aus dem 18. Jahrhundert, die der Preußenkönig Friedrich der Große besonders liebte. Neben dem großartigen Schloss Sanssouci in Potsdam ist Schloss Rheinsberg vielleicht das schönste Refugium Friedrichs, und es liegt nur einen kurzen Abstecher von Wentow oder, weiter nördlich, Fürstenberg entfernt. Sonne dich in den königlichen Gärten, spaziere am Schlossgraben entlang, tauch ein in die Architektur dieser Blütezeit des friderizianischen Rokoko und erkunde die Kunstschatze des Palastes.



*Im Uhrzeigersinn von oben:
Idyllische Wasserlage – Bootshäuser
in Güstrow; Christiansborg in Kopen-
hagen; auf der Fähre nach Dänemark;
der Vosskanal im Ruppiner Seenland.
Vorige Seite: In Sichtweite vom
Startpunkt am Brandenburger Tor –
die Siegessäule*





denen die Schönheit der Natur besonders zutage tritt. Im Durchschnitt pilgern jährlich 7000 Biker auf dieser Route, so der Besitzer eines auf Radfahrer spezialisierten Hostels mit Café im dänischen Dorf Praestø. Ende Mai treffe ich aber nur eine Handvoll.

Relativ allein auf weiter Flur, beschäftige ich mich mit Geschichte, der alten und der etwas jüngeren. Auf den dänischen Inseln Falster, Møn und Seeland mit ihrem „Herr der Ringe“-Flair stehen sich erstaunliche Monumente gegenüber: Bronzezeitliche Grabhügel blicken über das Wasser auf die kalkweiße Fassade der im 13. Jahrhundert erbauten Kalvehave-Kirche. Fischerhäfen säumen die Küste, und Kiesstrände liegen unterhalb der Klippen, die die Küste dominieren.

Am siebten Tag begebe ich mich, nachdem ich vor Kopenhagens Toren gezeltet habe, auf die Zielgerade, radle am Strand entlang und an den modernen Häfen, Galerien und Wohnsiedlungen am Stadtrand. Ein Glücksgefühl überkommt mich am Ende des einwöchigen Zwei-Länder-Trips. Fast 700 km nördlich von meinem Ausgangspunkt fahre ich über eine der vielen Brücken Kopenhagens zum Rathausplatz und mische mich unter die vielen Fahrrad-Pendler. Kopenhagen ist genau das richtige Ziel für eine lange Radtour: Ich spüre den Übergang von zufriedenem Alleinreisen zu glücklichem Ankommen – in einer kultivierten Stadt, die das Radfahren genauso liebt wie ich. **Daniel Cole**



DER BERLIN-KOPENHAGEN-RADWEG

Start // Brandenburger Tor, Berlin

Ziel // Rathaus, Kopenhagen

Länge // 700 km, 14 Etappen

Beste Jahreszeit // Zwischen Juni und September, obwohl die Tour das ganze Jahr über machbar ist, solange es nicht schneit

Übernachten // An der Route liegen zahlreiche Campingplätze. Über Bett+Bike gibt es zertifizierte fahrradfreundliche Unterkünfte (www.bettundbike.de).

Ausrüstung // Da keine großen Steigungen zu bewältigen sind, reicht ein Tourenrad, dazu wasserdichte Kleidung und Sonnenschutz. Einkaufsgelegenheiten sind rar gesät, die Wasser- und Essensvorräte sollten daher gut gefüllt sein, vor allem, wenn man campen möchte.

Mehr Infos // www.bike-berlin-copenhagen.com/de



EINMAL UMS KLEINE MEER: DER MÜRITZ-RADRUNDWEG

Willst du ein bisschen Seeluft schnuppern und Natur genießen, versteckte Buchten entdecken und schöne Fischerdörfer erkunden? Dann ab zur Tour um den größten Binnensee Deutschlands.

Es ist noch früh am Morgen im Hafen von Waren. Friedlich liegt die spiegelglatte Müritz vor uns. Nur ein paar Möwen jagen aufgeregt übers Wasser. Der riesige See ist Teil der Mecklenburgischen Seenplatte. Dieses von der letzten Eiszeit glatt geschliffene Wassereldorado ist eine unserer Lieblings-ecken für Radtouren.

Dem Wegweiser mit der blauen Müritz folgend geht es im Uhrzeigersinn gen Osten in Richtung Müritz-Nationalpark. Der wird uns für den ersten Teil der Radtour in seiner einzigartigen Wildnis verschlucken. Gleich zu Beginn kommen wir an einem See vorbei, der im Frühling und Herbst ein Pilgerort für Freunde einer besonderen Vogelart ist: des Kranichs. Wer die eleganten Tiere, die zu den größten flugfähigen Vögeln unseres Planeten zählen, einmal aus der Nähe betrachten möchte, sollte sich morgens oder abends zur Dämmerung in der Kranich-Beobachtungsstation am Rederangsee einfinden. Denn dorthin kommen sie zu Tausenden, um gemeinsam zu ruhen. „Vögel des Glücks“ werden sie auch genannt, weil sie im Frühling mit ihren lauten Rufen vom Ende des Winters, von Wärme, Licht und Nahrungsfülle künden. In großen Gruppen stehen sie im Wasser, dort sind sie am besten vor Feinden geschützt. Als ein prächtiger Hirsch ans Ufer tritt, erheben sie sich mit ihren trompetenartigen Rufen in die Luft und fliegen direkt über unsere Köpfe. Ein beeindruckendes Spektakel.

Über Federow und Schwarzenhof führt der Radweg weiter. Vorbei an kleinen Seen gelangen wir zum Käflingsbergturm. Die vielen Stufen lohnen sich, denn der Ausblick ist großartig und verschafft einen Überblick über einen der größten deutschen Nationalparks.

Im Gutsdorf Boek hat man die Qual der Wahl: im Kutschercafé rasten oder doch lieber bei der Surfschule direkt am See? Die







*„Der Wind pustet Wellen in die Haare
und ins Wasser. Und diese Weite!
Es ist wirklich wie am Meer. Hier könnten
wir Stunden sitzen.“*

Entscheidung fällt zugunsten der Müritz. Der Wind pustet Wellen in die Haare und ins Wasser. Surfschüler unternehmen erste „Gehversuche“ auf dem Wasser – ein sehr unterhaltsames Programm. Und diese Weite! Es ist wirklich wie am Meer. Hier könnten wir Stunden sitzen. Der schöne Sandstrand des Bolter Ufers lockt zu einem erfrischenden Bad – oder aber wir besuchen den Wildpark Boek. Wohl nirgendwo sonst im Müritz-Nationalpark dürfte man den großen Wildtieren so nahe kommen. In das abgegrenzte Freigehege am Rand des Nationalparks gelangen wir nur mit einer Pferdekutsche, die auf Sandwegen rumpelnd vorbei an Mufflons, Rotwild, Damwild und Rehen führt. Die Tiere sind an die Kutsche gewöhnt. Ein Hirsch kommt ganz nah heran und lässt sich vom Kutscher mit einem Apfel füttern.

Das Gebiet gehörte früher zum persönlichen Jagdrevier des ehemaligen DDR-Ministerpräsidenten Willi Stoph. Damit dieser auf der Jagd auch Erfolg haben würde, hielt man die Wilddichte

extrem hoch, und die ist bis heute so geblieben. Junge Baumtriebe haben keine Chance, groß zu werden, es ist nicht genug Futter für alle da. Aus diesem Grund befürworten die Ranger auch die Wiederansiedlung des Wolfs.

Weiter geht es über Rechlin bis zum südlichen Seezipfel, der Kleinen Müritz. Hier wurde im August 1918 die „Flieger-, Versuchs- und Lehranstalt am Müritzsee“ eingeweiht und rückte das kleine Dörfchen Rechlin und die umliegenden Orte ins Zentrum des gesamten deutschen Militärflugwesens. Die Nähe zur damaligen Reichshauptstadt Berlin und die gleichzeitige Abgeschiedenheit boten perfekte Bedingungen als „Erprobungsstelle der deutschen Luftwaffe“. Das Luftfahrttechnische Museum erinnert an diese Zeit.

Hinter Rechlin führt eine Brücke über den Mirower Kanal und erlaubt den Blick in eine der meistfrequentierten Schleusen der Seenplatte. Frisch geschulte Hausbootkapitäne passieren mal mehr, mal weniger geschickt auf ihrer Jungfernfahrt mit einem 20-Tonner die erste Schleuse. Hier ist Halbzeit, der südlichste Zipfel der Müritz ist erreicht. Es wird Zeit, eine Unterkunft aufzusuchen. Zum Beispiel in der schönen Jurte bei Jakob und Johanna am ehemaligen Pfarrhaus der Kirche von Lärz. Der Schlenker über Lärz, Krümmel, Sewekow und Buchholz ist aber auch für alle anderen eine Option und führt als kleiner 14-km-Abstecher in einsames Seenland.



Ab Vipperow verläuft der Weg immer dicht am Westufer des Sees entlang nach Norden. Hier ist es hügelig, einsam, ein bisschen wild, und es geht leicht auf und ab. Über Ludorf mit der verrückten sechseckigen Kirche geht es nach Röbel. Wer dort den Turm von St. Marien ersteigt, erlebt oben im Fenstersims der Kirche sitzend vielleicht einen der coolsten Momente dieser Reise. Der Wind pfeift durch die Fenster. Reisende aus längst vergangenen Zeiten haben ihre Initialen ins Holz geritzt. Der Blick ist atemberaubend. Ein Fotoklassiker. Kein Wunder, dass dieses Motiv es schon auf so manches Cover geschafft hat. Sich daran sattzusehen dauert.

Unseren Weg erkennen wir schon von hier oben: Es geht an Bootshäusern vorbei, die uns in einem malerischen Bogen an der engsten Stelle des Röbeler Binnensees aus der Stadt hinaus geleiten. Durch schöne Landschaft auf ufernahen Wegen radeln wir durch die Sietower Bucht bis nach Klink. In Anlehnung an die französischen Loire-Schlösser wurde hier 1898 ein Schloss erbaut. So richtig will es nicht in diese Landschaft passen.

Nicht nur die Karte verrät, dass Waren näher rückt, hier sind jede Menge Ausflügler auch mit E-Bikes unterwegs. Die Möwen umflattern noch immer aufgeregt die Boote, die wie wir wieder in den Hafen von Waren einfahren. Die Runde ist geschafft, und in einem der vielen Cafés am Hafen wartet ein verdienter Kaffee. **Sylvia Pollex**



MÜRITZ-NATIONALPARK

Auf seiner letzten Sitzung 1990 beschloss der Ministerrat der DDR einen einmaligen Pakt für die Natur: die Gründung von fünf Nationalparks, sechs Biosphärenreservaten und drei Naturparks. Darunter fiel auch der Müritz-Nationalpark. Die einzigartige Wildnis, durchzogen von dichten Wäldern, klaren Seen, Mooren und Feuchtgebieten ist mit ihren üppigen Totholzbeständen Heimat für unzählige Tiere, Pflanzen und Pilze. Der Serrahner Buchenwald, seit 2011 Teil des Unesco-Weltnaturerbes Alte Buchenwälder, ist dabei eine Schatztruhe biologischer Vielfalt.

Im Uhrzeigersinn von links: Fernab der Zivilisation bietet der Rederangsee im Müritz-Nationalpark einen perfekten Rastplatz für Kraniche; mit einer Kuchenportion im Kutschercafé Boek erwachen schlappe Radlerwaden wieder zu neuem Leben; lauschiges Plätzchen am Sandstrand des Bolter Ufers. Vorige Seite: Surfschule Boek – Lieblingsort an der Müritz für Wassersportler und Sonnenbadende



DER MÜRITZ-RADRUNDWEG

Start/Ziel // Waren an der Müritz

Länge // 88 bzw. 102 km (mit Schlenker über Lärz),
2–3 Etappen

Anreise // Durch IC- und Regionalzüge ist Waren gut an das Bahnnetz angeschlossen.

Beste Jahreszeit // Frühling bis Herbst

Übernachten // Entlang der Route gibt es schöne Unterkünfte, viele davon sind speziell auf Radfahrer eingestellt.

Ausrüstung // Tourenrad, Fernglas, Badesachen

Mehr Infos // www.mueritz.de/rad/der-mueritz-radrundweg



MIT DEM MOUNTAINBIKE AUF DEN BROCKEN

Eine Wettfahrt gegen Freund Mathi auf den höchsten Berg des Harzes. Wir starten in Ilsenburg und sind damit auf der längsten Bergetappe Norddeutschlands unterwegs.

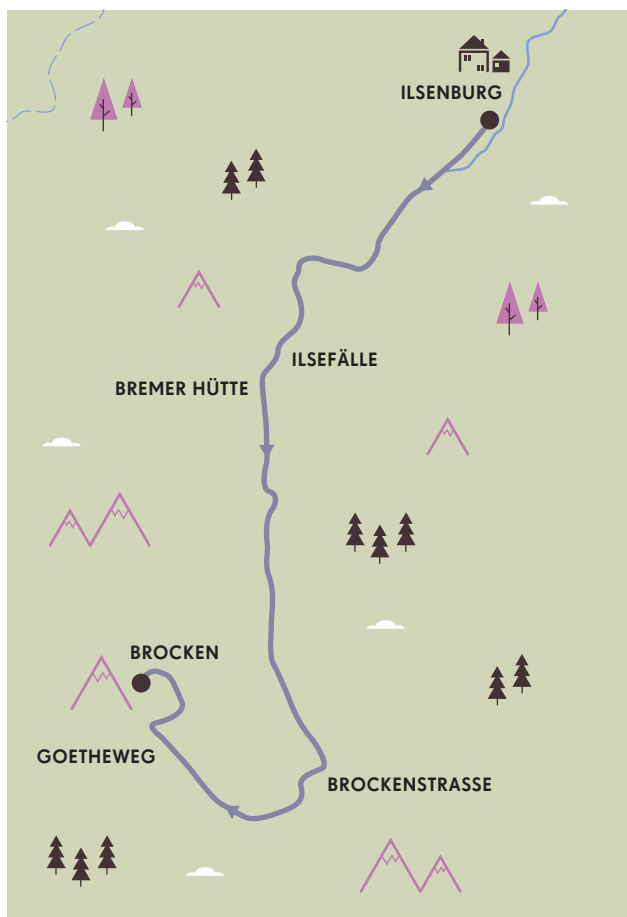
Ich fahre mit dem Mountainbike locker doppelt so schnell auf den Brocken wie ihr alle.“ Nachdem Kumpel Mathi diesen Satz gesagt hatte, war es einen Moment ruhig in unserer Runde.

„Angeber“, dachte ich und sagte: „Okay, wann fahren wir?“

Ich mag keine Mountainbike-Wettrennen, aber es hilft nichts: Jetzt muss ich ausbaden, dass ich die Aussage nicht unwidersprochen lassen konnte. 10:40 Uhr, an einem Brückentag im Mai, am Wohnmobilstellplatz in Ilsenburg, dem Startpunkt für unser Privatrennen. Die Strecke führt die breite Schotterstraße am Fluss Ilse entlang über die asphaltierte Brockenstraße hinauf zum 1141 m hohen Brocken, dem höchsten Berg des Harzes. Insgesamt 830 Höhenmeter, verteilt auf 12,6 Kilometer. Dauert laut Navi 2:35 Stunden und ist die längste Bergetappe Norddeutschlands.

Kurz nach dem Start ist von Mathi nichts mehr zu sehen. Er zeigt ordentlich Einsatz. Ich kämpfe mich die Schotterstraße hoch. Auf der anderen Seite der Ilse gibt es einen Wanderweg. Ein perfekter Mountainbike-Trail. Nur leider nicht an Brückentagen mit schönem Wetter: Dann ist er voll mit Wandernden. Die Sonne blitzt zwischen den Bäumen, auf den Gräsern liegen Tautropfen. Es geht vorbei an bemoosten Steinen, entlang der gurgelnden Ilse. Nach einer halben Stunde habe ich die Bremer Hütte erreicht. Neidisch gucke ich auf die vielen Menschen, die dort Pause machen. Ein kurzer Stopp wäre jetzt gut. Stattdessen nutze ich das etwas flachere Stück, um nach dem Riegel in meiner Trikottasche zu fignern und ihn während der Fahrt zu essen. Von der Bremer Hütte aus hat man eigentlich einen traumhaften Blick auf den Brocken. Ich denke nur: „Boah, ist das noch weit!“, als ich den Gipfel sehe.

Hinter der Hütte wird es langweilig. Schotterstraße, abgestorbene Fichten, Schotterstraße. Zum Glück schützt der Fahrradhelm





gleichzeitig vor Sonne. Für Abwechslung sorgt ein Pärchen, das mich auf seinen Mountainbikes überholt. Wie, überholt? Die fahren kein Rennen und ziehen trotzdem locker an mir vorbei? Mist. Soll ich schneller fahren? Mein Puls rast, die Beine sind schwer – und bis zum Brocken ist es noch weit. Ich bin schlapp, muss mich aber irgendwie motivieren. Im Takt des Tretens denke ich: „Ich-bin-schneller-ich-bin-schneller-ich-bin-schneller“. Klappt null. Ich kann nicht mehr. Stattdessen gucke ich sehnsüchtig auf den Wegesrand und die potenziellen Pausenplätze dort. Der nächste Biker überholt mich und reißt mich aus meinen Gedanken. Nicht gerade motivierend, wenn alle an einem vorbeiziehen. Auf dem Trikot des Bikers steht irgendwas von Rennteam. Das lindert die Schmach.

Apropos Rennteam: Leider ist Mathi topfit. Er geht viermal pro Woche Fahrradfahren. Meine letzte ernst zu nehmende Fahrradtour liegt bestimmt vier Wochen zurück (ich fürchte, die Zehn-Minuten-Fahrten zum Kindergarten zählen nicht), ich punkte nur mit gelegentlichem Joggen und Training im Fitnessstudio. Gegen mich spricht zudem, dass Frauen gerade einmal 80 Prozent der

„Plötzlich schaltet sich mein Smartphone von selbst aus. Ich habe es zum Navigieren genutzt. Ob ihm das Schütteln beim Fahren nicht bekommen ist?“

Ausdauerleistung von Männern schaffen – weil ihr Herz kleiner ist. Vorausgesetzt, der Trainingszustand ist gleich. Davon kann bei Mathi und mir keine Rede sein, bleiben vielleicht 60 Prozent seiner Leistung für mich übrig. Das würde sogar reichen, um die Wette zu gewinnen. Er hat ja behauptet, doppelt so schnell zu sein. Also weitertreten.

Nach etwa einer Stunde Fahrzeit radle ich an der verdeckten Ilse vorbei und freue mich über die Abwechslung. Ich sehe sie zwar nicht, aber immerhin höre ich sie gurgeln. Das kurze flache Stück nutze ich, um etwas langsamer zu fahren und Kraft für den weiteren Anstieg zu sammeln. Armer Mathi, der ist hier bestimmt voll durchgekachelt. Jetzt tut er mir doch ein bisschen leid. Aber selbst schuld: Hätte er den Mund nicht so voll genommen.

Wenn die Angabe auf dem Navi stimmt, habe ich noch etwa eineinhalb Stunden vor mir. So viel? Plötzlich schaltet sich mein Smartphone von selbst aus. Ich habe es zum Navigieren genutzt. Ob ihm das Schütteln beim Fahren nicht bekommen ist? Bergauf treten und gleichzeitig das Handy anzuschalten und die Tour aufzurufen, ist eine ziemliche Herausforderung. Das fesselt meine Aufmerksamkeit komplett, und auf einmal liegt der Abzweig zur Brockenstraße vor mir. Jetzt ist es nicht mehr weit. Ich finde mich plötzlich inmitten eines Gewusels von 30 auf und ab fahrenden Rennradlern wieder. Ich werde mich daran gewöhnen müssen, von jetzt an ständig überholt zu werden. Einige der älteren Herren, die sich an mir vorbei nach oben quälen, klingen dabei wie die





DER BROCKEN

Der höchste Berg Norddeutschlands gehört heute zum Nationalpark Harz. Während der Teilung Deutschlands war er militärisches Sperrgebiet. Seit dem 3. Dezember 1989 ist er wieder frei zugänglich. In der Kuppel des Brockenhauses befinden sich die Antennen und Parabolspiegel, mit denen die DDR damals den Funkverkehr führender westlicher Politiker abhörte. Draußen bietet die Aussichtsplattform einen großartigen Rundumblick.

Im Uhrzeigersinn von links: Das beschauliche Harz-Städtchen Ilsenburg ist der Startpunkt der Tour; der Weg hinauf auf den Brocken führt unter Laubbäumen und am Fluss Ilse entlang; auf dem höchsten Berg des Harzes wartet neben einer tollen Aussicht das Nationalpark-Besuchszentrum Brockenhaus. Vorige Seite: Im Grünen mountainbiken: die Autorin bei der Abfahrt vom Brocken

schnaufende Brockenbahn. Gesund kann das nicht sein. Aber ich will gewinnen und frage mich: Soll ich vielleicht auch so treten?

Über mangelnde Ablenkung kann ich jedenfalls nicht mehr klagen. Spätestens als hinter der Bahnkreuzung auch noch die Wandernden vom Goetheweg auf die Brockenstraße biegen, ist diese endgültig voll. Die rechte Straßenseite teile ich mir mit bergab gehenden Wandernden, die linke Straßenseite nutzen die Menschen, die nach oben gehen (sie werden mehrfach per Schild darauf hingewiesen, dass sie links gehen sollen) und diejenigen, die mit dem Fahrrad abfahren. Die Straße würde gerade so reichen, wenn alle hintereinander in ihrer Spur blieben. Aber die Grüppchen gehen und fahren nebeneinander, und so bin ich vollauf mit Durchzirkeln, Ausweichen und Überleben beschäftigt. Vor allem da die windschattengewohnten Rennradfahrer ein weitaus geringeres Bedürfnis nach Sicherheitsabstand haben als ich. Ich habe keine Zeit mehr, mich auf den rasenden Puls und die harten Beine zu konzentrieren. Kalt ist es zudem geworden. 800 Höhenmeter, das sind immerhin rund acht Grad weniger. Als ich über die Kuppe fahre, kommt noch Wind hinzu. Egal. Ich habe das Ziel erreicht. Nach 1 Stunde und 43 Minuten. Als ich Mathis entsetztes Gesicht sehe, weiß ich, dass sich die Quälerei gelohnt hat. Er hat 1 Stunde und 21 Minuten gebraucht. Von wegen doppelt so schnell. Gerade mal gut 20 Minuten hat er rausgeholt. **Monika Herbst**



MIT DEM MOUNTAINBIKE AUF DEN BROCKEN

Start // Ilsenburg

Ziel // Brocken

Länge // 12,6 km, 1 Etappe

Höhenmeter // +830 m

Anreise // Kostenpflichtiger Parkplatz am Ilsetal 16a, gegenüber dem Wohnmobilstellplatz. Alternativ mit dem Zug bis Ilsenburg, von dort 5 Minuten Fahrradfahrt zum Startpunkt

Übernachten // Hotels, Ferienhäuser und -wohnungen, Pensionen und Wohnmobilstellplätze auf www.ilsenburg.de
Karten und Apps // Trail-Karte Mountainbike, Nummer 1, Wernigerode-Ilsenburg-Schierke-Brocken, Schmidt-Buch-Verlag, Apps wie Outdooractive, Strava oder Trailforks

Gut zu wissen // Der Brocken ist der windigste Ort Deutschlands, außerdem ist er kalt. Etwas Warmes zum Überziehen einpacken!



UND LINKS DAS MEER: DER OSTSEEKÜSTEN-RADWEG

*Der Ostseeküsten-Radweg zieht sich über tausend Kilometer die deutsche Küste entlang.
Doch schon ein Teilstück reicht, um sich zu finden.*

Auf Poel sehe ich ihn das erste Mal. Er isst seine Stulle direkt an der Steilküste, und ich bin sauer, weil er und sein Rad den schönsten Picknickplatz der Insel belegen. Ich hatte ja keine Ahnung, dass sich auf Poel die grandiosen Aussichten wie Bernsteine auf einer Kette reihen und ich wenige Pedaltritte später ebenfalls glücklich mit dem Meer zu Füßen an der Kante sitzen sollte.

Ich stand vor ein paar großen Entscheidungen in meinem Leben und brauchte einen klaren Kopf. Da ich den am besten am Meer bekomme und der Ostseeküsten-Radweg mich schon lange reizte, plante ich, meinen eigenen Weg zu finden, während ich einem

anderen folge. Konkret: 136 km entlang der Küste statt vieler Stunden Lebenscoaching in geschlossenen Räumen. Und schon nach den ersten Metern auf dem Ostseeküsten-Radweg ahne ich: Das könnte klappen. Denn große Fragen – „Woher komme ich? Und wo will ich hin?“ – sind schnell beantwortet: In Wismar fahre ich los, Zingst ist das Ziel. Ich hätte auch einen anderen Abschnitt wählen können. Doch ich wollte Vertrautes. An der Strecke liegen viele Orte, die ich mag – und ein paar andere, die ich entdecken will.

Auf Poel zum Beispiel bin ich nie gewesen. Allein der Strand von Gollwitz ist eine Entdeckung. Durch knietiefes Wasser wadet man hier zur Sandbank – Handtuch und Proviant galant über dem







Kopf –, um sich dann ins flache, klare Wasser zu legen wie in eine Badewanne. Wer sein Fernglas dabei hat, kann zur Vogelschutzinsel nebenan rüberkieken. Hier in Gollwitz sehe ich ihn auch das zweite Mal. Er trägt sein Fahrrad geschultert durch das knietiefe Wasser. Das muss Liebe sein, denke ich. Nimmt sein Bike sogar mit zum Baden! Doch dann entdecke ich die weiß-grüne Barkasse, auf die er zusteuert. Von der ungewöhnlichen Fährfahrt lese ich am nächsten Tag in Rerik am Bootsanleger nach gut 30 wenig reizvollen Kilometern. Auf dem Schiff wäre es schöner gewesen.

Mit Kühlungsborn erreiche ich mein nächstes Etappenziel nach vielen zähen Kilometern. Wer hat gesagt, dass es einfach wird? Auf der Promenade lasse ich mich auf eine Bank fallen und spüre meine schweren Beine. Sie wollen nicht mehr. Weder heute noch morgen. Und ich? In Kühlungsborn kann man es locker aushalten. Der Ort macht sich an der Küste so lang, dass er mehr Meerblick bietet als der gesamte Radweg bisher. Es gibt nette Strandbars und sogar ein Strandkorbkino. Aufgeben und bleiben? Immerhin, fast die Hälfte des Weges ist schon geschafft. Mit meinen Lebensfragen bin ich jedoch noch kein bisschen weitergekommen. Also erst mal schlafen – und am Morgen wieder rauf aufs Rad.

Eine gute Entscheidung, denn hinter Kühlungsborn wird der Radweg zum Traum. Parallel zum Strand verläuft er und gibt immer wieder den Blick frei auf das tiefblaue Meer. Viele Radler sind hier

„Hinter Kühlungsborn wird der Radweg zum Traum und gibt immer wieder den Blick frei auf das tiefblaue Meer.“

unterwegs, doch den Mann von Poel sehe ich nicht. Ist er noch mit von der Partie? In Heiligendamm mache ich einen Abstecher zu den noblen Villen am Strand und in Nienhagen zum „Gespensterwald“, der übrigens gar nicht unheimlich ist – nur unheimlich schön.

In Warnemünde dürfen sich meine Beine am breitesten Strand der Ostsee ausstrecken und locker von der Mole baumeln, während ein großer Kreuzer aus dem Hafen ausläuft. Hier, zwischen all den anderen auf der Mauer, sehe ich ihn schließlich wieder. Ich nicke ihm komplizenhaft zu. Doch er schaut mich nur fragend an.

Am nächsten Tag radle ich durch die Rostocker Heide, lasse Graal-Müritz hinter mir und fahre am Moor vorbei auf die Halbinsel, die sich so lang zieht wie ihr Name: Fischland-Darß-Zingst. In Ahrenshoop, einst Künstlerkolonie, heute Touristenattraktion, fahre ich zum Strand, wo ein Haus so fotogen in den Dünen hockt, dass ich – wie wohl alle anderen vor mir – ein Bild machen muss. Seit wann ich ihn verfolge, fragt mich plötzlich jemand. Ich drehe mich um – und da sitzt er auf einer Bank, der Mann, den ich vor drei Tagen das erste Mal auf Poel sah.



Wir müssen lachen und kommen ins Gespräch. Ich erfahre, dass er in Lübeck gestartet ist und nach Rügen will. Dass er die Tour schon lange machen wollte und endlich die Zeit dazu fand. Als er von meinem Plan erfährt, will er wissen, ob sich das Meer als guter Coach erweist. Ich zucke die Achseln. „See you in Zingst“, sagt er irgendwann und schwingt sich auf sein Rad.

Ich fahre direkt an den Weststrand – die Naturschönheit, die keine Bebauung verschandelt und kein Trecker durchkämmt. Baumgerippe und Seegrasbüschel verteilen sich über den Strand wie anderswo Badegäste. Was für ein Durcheinander, denke ich und fühle mich an mein eigenes Seelenchaos erinnert, in das ich doch Ordnung bringen wollte. Ich lasse das Rad stehen und laufe am Strand lang, weiter, immer weiter. Am Ende finde ich tatsächlich erste Antworten auf meine Fragen.

Das letzte Stück führt über den Darß nach Zingst. Der Ort an sich ist eine Inspiration für Menschen im Umbruch, hat er sich vor ein paar Jahren doch selbst neu erfunden: Mit dem Max-Hüntens-Haus, dem Fotokunstpfad und internationalen Fotofestivals zieht er neben Urlaubern auch Leute an, die die Welt gern durch den Sucher sehen. Oder durch die rosarote Brille. Denn eine solche liegt in XXL direkt am Strand. Hier bin ich mit dem Mann von Poel verabredet. Ich lasse mich in den Sand fallen – und sehe die Welt mit anderen Augen. **Cornelia Jeske**



POMMESRÄUBER UND ANDERE VÖGEL

Fernglas nicht vergessen! Denn an der Küste kannst du nicht nur Möwen beim Pommesklauen beobachten, sondern auch viele andere spannende Vögel. Seeadler zum Beispiel. Und im Frühjahr und Herbst machen Kraniche an der Küste Station. Die majestätischen Vögel sammeln sich mit Vorliebe in Pramort auf dem Zingst. Zehntausende landen dann unter großem Geschrei im flachen Wasser – was für ein Naturschauspiel!

Im Uhrzeigersinn von links: Großes Kino in Kühlungsborn – wer braucht noch Blockbuster bei diesem Meerblick? Der Gespensterwald in Nienhagen ist gar nicht unheimlich, nur unheimlich schön; es muss nicht immer Meerblick sein, um Weite zu sehen: Felder bis zum Horizont zwischen Rerik und Kühlungsborn. Vorige Seite: Kein Haus an der Ostsee wurde so oft fotografiert wie das in Ahrenshoop.



DER OSTSEEKÜSTEN-RADWEG

Start // Harrislee (deutsch-dänische Grenze)

Ziel // Ahlbeck (deutsch-polnische Grenze auf Usedom)

Länge // ca. 1100 km, 13–15 Etappen

Anreise // Bis Flensburg mit dem Zug, dann 7 km bis zum Startpunkt an der dänischen Grenze

Gelände // Es bleibt flach, außer auf Rügen.

Beste Jahreszeit // Im Sommer wird es auf den Wegen recht voll. Frühjahr und Herbst sind ruhiger.

Ausrüstung // Stabiles Tourenrad oder Mountainbike, die Wege sind oft sandig und nicht asphaltiert.

Karten und Apps // Der Radweg ist ausgeschildert, doch an mancher Gabelung suchst du das Logo vergeblich. Eine gute Radkarte oder Navigations-App ist zu empfehlen.

Mehr Infos // www.auf-nach-mv.de/ostseekuesten-radfernweg; www.ostseekuesten-radweg.de



FAHR, WOHIN DER WIND DICH WEHT

Von einer Insel zur anderen zu hüpfen, das klappt in Deutschland nur auf den Nordfriesischen Inseln. Jede ein Mikroparadies für sich, wie geschaffen für entspannte Rundtouren.

Wir wollten die vier Nordfriesischen Inseln erobern. Und begannen mit der fünften: Nordstrand. Die heutige Halbinsel liegt vor Husum, von Theodor Storm als „graue Stadt am grauen Meer“ literarisch verewigt. Doch das hatte er wohl nicht an einem Junitag wie jenem gedichtet, an dem wir die Nordsee erreichten. Sie trug ihr feinstes Sommerkleid, ganz silberblaues Glitzern. Und ein sanfter Wind wehte uns die Küste hinauf zu dem 4 km langen Damm, der Nordstrand mit dem Festland verbindet. Obwohl seit den 1980er-Jahren eingedeicht, ist Nordstrand eine Welt für sich geblieben. Eine, die auf den ersten Blick unspektakulär wirkt und auf den zweiten seltsam faszinierend. Keine Erhebung weit und breit, nur die See als Orientierung, hätten wir sie schneller als der Schimmelreiter umrunden können. Aber dann hätten wir nicht die imponierende Einsamkeit gespürt, die Storm seiner Seelenlandschaft bescheinigte. Wir hätten uns nicht im Anblick der Halligen verloren, die wie eine Fata Morgana wirken, wie „Träume im Nebel auf dem Meer“. Und vor allem hätte sich kein Schaf dicht neben uns auf dem Deich niedergelassen. Das sind so Gründe, weshalb man sich auf der Insel Zeit nehmen sollte.

„Pellworm, Insel im Atlantischen Ozean, gegenüber England, Nordkap gleich rechts“, notierte Detlev von Liliencron auf seinen Briefen. Der große Lyriker und Lebemann verbrachte eineinhalb Jahre auf der Insel. Damals lag sie noch eine achtsündige Schiffsreise entfernt. Heute gleitet die Fähre eine gute halbe Stunde durch das Wattenmeer, vorbei an der winzigen Hallig Südfall und gewaltigen Sandbänken, auf denen sich Robben in der Sonne aalen. Auf der Marschinsel selbst ist Sand Mangelware. Pellworm liegt nicht nur unter dem Radar der großen Touristenströme, son-





dern auch einen Meter unter Normalnull. Daher benötigt die Insel zum Schutz ringsum einen hohen Deich. Dessen Begleitweg darf als weltweit einzigartig gelten und ermöglicht 27 km Meerblick am Stück. Am Horizont Inseln, Halligen und die großen Außensände, wandernde Dünen im Meer. Der Rest von Pellworm ist Stille, Austernfischer und Schafe, ist alle Blautöne auf einmal und ein sattes Grün. Und als am Abend die Tagestouristen abdampften und wir im schläfrigen Hafen von Tammensiel der Sonne beim Untergehen zusahen, war die Insel der Frieden selbst.

Am dritten Tag machten wir auf der Schatzinsel fest. Amrum, die kleinste, die walddreichste, die mit der höchsten Fasanendichte, wo im Vorzeige-Friesendörfchen Nebel die Grabsteine sprechen und in der Dämmerung düstere Gestalten durch die Dünentäler ziehen. „Gongers“ werden die Wiedergänger ertrunkener Seeleute

„Sylt hilft beim Durchhalten. Sylt hilft ja immer. Nicht umsonst gilt die Insel als ein einziger Mythos. Die deutschen Hamptons. Das Saint-Tropez des Nordens.“

genannt. Es heißt, allein ihr Anblick macht auf lange Zeit trübsinnig. Die Umrundung der 10 km langen und 2 km breiten Insel bewirkt das Gegenteil. Die besten Wege allerdings sind Wandern vorbehalten. Mehr als 12 km Bohlenwege schwingen durch die Heide. Im Süden führt einer zu einem wunderbaren Dünensee. In der Inselmitte geht es bei der historischen Vogelkoje zu jungzeitlichen Großgräbern und einer eisenzeitlichen Siedlung. Der längste Holzsteg zieht sich im Norden auf die höchste Aussichtsdüne und von der hölzernen Himmelsleiter hinunter an den Kniepsand. Der Sandstrand ist größer als die Insel selbst. Und obwohl wir keinem Gonger begegneten, wehte der Wind in dieser Nacht ein wenig wehmütig ums Zelt, lagen doch bereits mehr Inseln hinter als vor uns.

Den Walzer „Nordseebilder“ komponierte Johann Strauss auf Föhr. Die Hauptstadt Wyk empfing uns mit Regen. Kein sanfter Sommerschauer, sondern Tropfen wie winzige Geschosse; Schietwetter eben. Natürlich waren wir vorbereitet, hatten Regenponcho, Regenjacke und Regenhose im Gepäck. Anders als auf Streckentouren gibt es beim Inselhopping aber kaum Gründe, jede Etappe durchzuziehen, komme, was da wolle. Nicht gegen den Wind strampeln, lautet die Devise, sondern mit ihm rollen. Und so ließen wir uns nur bis Alkersum schubsen. In Gretchens Gasthof, wo sich schon im 19. Jahrhundert Künstler und Künstlerinnen aus Deutschland und Dänemark unter das Inselvolk mischten, versammelt heute das Museum Kunst der Westküste die Hochkaräter der Nordseemaler. Später, als es zwar nicht mehr wie aus Eimern goss, aber doch kalt und ungemütlich blieb, peppten wir die abgespeckte Inselrunde mit Trümmertorte im Hofcafé auf und speisten am Abend Föhrer Muscheln mit Meerblick.



KILOMETER-ZÄHLER

Flach wie Fludern, sind die Nordfriesischen Inseln jeweils gut an einem Tag zu umrunden. So dicht wie möglich am Wasser geblieben, zählt der Tacho auf Amrum 20 km, auf Pellworm beinahe 30, auf Föhr gut 40 und auf Nordstrand inkl. des Beltringharder Kooges knapp 50 km. Ausnahme ist Sylt. Wer die Nordseekönigin in Gänze erfahren will, kann sich auf 200 km bestens ausgebaute Radwege freuen. Selbst die Streckentour vom Süden in den Norden ist mit 43 km und leichtem Auf und Ab ein sportliches Vergnügen.



Im Uhrzeigersinn von oben: Die Amrumer Himmelsleiter; Friesenmuseum auf der Walfängerinsel Föhr; Insel zum Autoaufkleber: Sylt. Vorige Seite: Die Ruhe selbst: Pellworm





„Rüm Hart – Klaar Kiming“, so steht es auf den Sylter Flaggen geschrieben, die über Reetdachkaten, Kapitänshäusern, Bau-sünden, Puppenstubenpensionen und Luxushotels flattern. Weites Herz – klarer Horizont. Mit diesem Wahlspruch unterstrichen inselfriesische Kapitäne ihre Weltläufigkeit. Kaum, dass die Fähre in Hörnum festmachte, sausten wir los. Denn Sylt ist die Königin der Nordfriesischen Inseln, die Größte von allen. Auf der Trasse der „Rasenden Emma“, der ehemaligen Inselbahn, sind es vom Insel Süden bis nach List im Norden gute 40 km. Busse und Taxi-unternehmen sind darauf vorbereitet, falls man unterwegs schlapp-macht oder sich auf dem Rückweg kutschieren lassen möchte. Aber Sylt hilft beim Durchhalten. Sylt hilft ja immer. Nicht umsonst gilt die Insel als ein einziger Mythos. Die deutschen Hamptons. Das Saint-Tropez des Nordens. Wo die Schönen und Reichen in grandioser Natur und Gummistiefeln Champagner trinken.

Unsere Inselerfahrung endete mit furiosem Schlussakkord: am Ellenbogen, dem nördlichsten Punkt des Landes. Dort saßen wir im Sand und schauten sehnsüchtig rüber nach Rømø. Hätten wir gewusst, dass das dänische Ferienparadies geografisch zu den Nordfriesischen Inseln zählt, genau wie die winzige Nachbarin Mandø und das nördlich gelegene Fanø, hätten wir sie gleich miteingeplant. Aber wir hatten es erst auf Nordstrand erfahren. Vor fünf Tagen. Einer Ewigkeit, so kam es uns vor. **Stefanie Sohr und Volko Lienhardt**



PER RAD ÜBER DIE NORDFRIESISCHEN INSELN

Start // Nordstrand

Ziel // Sylt

Länge // 185 km (alle Inseln einmal rund herum und Sylt der Länge nach), 5 Etappen

Anreise // Mit der Bahn bis Husum

Beste Jahreszeit // Wenn du es irgend einrichten kannst, plane diese Tour außerhalb der Sommerferien. Prima ist der Juni mit seinen langen, hellen Tagen. Im September lockt die Nordsee mit erstaunlich erträglichen Temperaturen.

Übernachten // Ein Platz fürs Zelt findet sich auf den Inseln immer, ein richtiges Bett aber nur selten spontan. Ausnahme ist wieder Sylt: Dort geht niemals was ohne Reservierung – das gilt auch für Campingplätze.

Ausrüstung // Tourenrad reicht, Kleidung braucht es für jedes Wetter, jeden Tag. Und Badesachen.

Fähren // www.adler-schiffe.de



LUST AUF LILA: MIT DEM RAD DURCH DIE LÜNEBURGER HEIDE

*Im Sommer verwandelt sich die Lüneburger Heide in ein rauschendes Blütenmeer.
Perfekt für eine entspannte Familientour.*

Fahrradfahren ist für mich kein Sport, sondern ein Lebensgefühl. So ist das, wenn man in Bremen, einer der fahrradfreundlichsten Städte Deutschlands, aufgewachsen ist. Ein eigenes Auto? Wollte ich nie haben, denn ich liebe es, mich auf mein Rad zu schwingen, in die Pedale zu treten, den Fahrtwind zu genießen und nebenbei Umwelt und Geldbeutel zu schonen.

Für meinen Mann Stefan und mich stand fest: Mit der Geburt unserer Tochter Maira sollte sich das nicht ändern. Und so war es für uns ein wichtiger Meilenstein, als unsere Kleine bereit für den ersten Ritt auf zwei Rädern war. Als Beifahrerin, wohlgemerkt. Und seit wir ein erprobtes Mama-Tochter-Tandem im Stadtverkehr sind, trauen wir uns auch in fremde Gefilde.

Eine erste Tour mit Kleinkind ist per se legendär – die Erlebnisse, die Widrigkeiten, die Freude, die Aufregung, all das brennt sich ins Gedächtnis der Eltern ein. Das Reiseziel ist dabei fast egal, denn ein Abenteuer ist gewiss. Gut, ganz egal ist es nicht, denn unnötig schwer wollen wir es uns auch nicht machen. Und so fällt unsere Entscheidung für die erste Radreise auf eine liebliche Landschaft, flach und fahrradfreundlich und praktischerweise ganz nah an unserer Heimatstadt Bremen gelegen: die Lüneburger Heide.

„Wie in einem Gemälde“, denke ich beim Radeln durch die lila blühende Osterheide bei Schneverdingen. Es ist Sommer, die Luft warm, die Sonne wirft mattes Licht. Stefan fährt hinter mir, er muss in den Radtaschen unser Hab und Gut für die kommenden Tage transportieren. Im Kindersitz vor mir quietscht vergnügt unsere einjährige Tochter. Wir sind im Schnecken tempo unterwegs. Das macht nichts, denn die ausgeschilderte „Heide-Erlebnis-Tour“ ist mit ihren rund 125 km in drei bis vier Tagen entspannt zu schaffen. Es wäre auch zu schade, durch diese Pracht zu hetzen.

Eine alte Bauernregel besagt, dass die Heide vom 8.8. bis zum 9.9. blüht, aber je nach Wetterlage kann es auch schon im Juli losgehen oder weit in den September hinein blühen. Es ist ein echtes Farbspektakel, das die Natur hier veranstaltet. Dunkler Purpur, zartes Lila, lautes Pink, dazu ein Hauch Rosa, in der Lüneburger Heide kann man Violett in allen Schattierungen bewundern. Dazu setzen weiße Birken und dunkelgrüner Wacholder kontrastreiche Farbakzente. Mit Glück zaubert die Sonne abends warme Rot- und Orangetöne an den Himmel – mehr Kitsch geht nicht.

Romantisch ist die Tour mit unserem kleinen Wirbelwind ehrlicherweise weniger. Maira hat die Energie eines Duracell-Häschen, ist







neugierig wie Sherlock Holmes und sagt lautstark Bescheid, wenn sie eine Pause machen möchte. Sobald wir vom Rad steigen, geht das süße Schauspiel los: „Da, da, daaa!“ Hektisches Gezappel. Mit ausgestrecktem Zeigefinger läuft sie auf einen Heidebusch zu. „Ja, da ist eine Biene!“, sage ich mit betont gleicher Begeisterung. Zufrieden grinst Maira über ihre summende Entdeckung. Und zu entdecken gibt es in der Lüneburger Heide so einiges: kunterbunte Schmetterlinge, laut klappernde Pferdekutschen und mit Glück wollige Heidschnucken. Über 9000 Schnucken ziehen das ganze Jahr in Herden durch die Heide und erhalten so auf natürliche Art und Weise die Heidelandschaft. Morgens kann man in vielen Orten den Schnuckenaustrieb beobachten, wenn es für die Tiere an die Arbeit geht. Was für eine Gaudi!

Doch damit nicht genug: Die Route führt praktischerweise an mehreren Freizeitparks und kinderfreundlichen Rundwegen vorbei: am Heide-Erlebnis-Zentrum in Undeloh, am Wildpark Lüneburger Heide bei Nindorf, am Barfußpark in Egestorf und am Pietzmoor vor den Toren Schneverdingens. Letzteres entführt uns auf einem 5 km langen Rundweg in eine mystische Welt. Ich atme tief ein, lasse den Blick über das sumpfige Moor gleiten, lausche dem Surren der Libellen. Hier und da quakt ein Frosch. Plötzlich pirscht sich Stefan an einen Stein heran, er hat tatsächlich eine Kreuzotter erspäht. Auch eine Eidechse begegnet uns auf den Bohnenstegen.

Mein Highlight der Tour ist der Wilseder Berg, die mit 169 m höchste Erhebung der norddeutschen Tiefebene. Der Blick in die Ferne über sanft geschwungene Hügel, überzogen mit der blühenden Heide, ist einmalig.

Nicht weit davon entfernt befindet sich ein weiterer Höhepunkt: der geheimnisvolle Totengrund. Einer Sage zufolge spuken in dem Talkessel die Geister früherer Verstorbener, die per Leichenzug durch die Heide transportiert wurden. Heute ist der Ort sehr lebendig, denn die Aussicht über die Heide und Wacholderhaine ist eine der schönsten in der Nordheide und entsprechend beliebt.

„Der Blick in die Ferne über sanft geschwungene Hügel, überzogen mit der blühenden Heide, ist einmalig.“

Unsere kleine Maira ist von solchen Superlativen wenig beeindruckt, sondern erfreut sich an Details, wie den flatternden roten Schmetterlingen an einer Birke, die sie noch vor uns bemerkt.

Was für ein Reichtum es ist, den Blick auf die kleinen Dinge zu lenken, meine Umwelt neu wahrzunehmen, mich vom Kinderstaunen und -lachen anstecken zu lassen, wird mir auf dieser Reise bewusst. Es ist eine neue Art zu reisen, wenn man mit so einem kleinen Menschlein unterwegs ist. Ob das Fahrradfahren auch für Maira ein Lebensgefühl wird? Ungewiss. Doch wenn ich in ihre glücklichen Augen schaue, während ich ihr morgens den Fahrradhelm aufsetze, denke ich mir: Die Chancen dafür stehen gut. **Aylin Krieger**



FUN & ACTION

Die Lüneburger Heide hat die höchste Freizeitparkdichte Deutschlands. Im Heide Park Soltau locken Achterbahnen und Karussells. Im Serengeti-Park in Hodenhagen geht es auf eine Safari (mit eigenem Pkw oder im Tourbus). Noch mehr Tiere zu erleben gibt es im Vogelpark Walsrode, dem Wildpark Lüneburger Heide und dem Otter-Zentrum in Hankensbüttel. Noch nicht genug? Dann ab in einen Kletterpark oder warm anziehen für eine Schneeballschlacht im Snow Dome in Bispingen.

Im Uhrzeigersinn von oben: Im Pietzmoor gibt es Dschungelfeeling; hier sonnen sich Echsen und Kreuzottern. Letztere sind scheu und sollten tunlichst nicht berührt werden, da giftig; kunterbunte Vielfalt für große und kleine Naturfreunde. Vorige Seite: Blick vom Wilseder Berg



MIT DEM RAD DURCH DIE LÜNEBURGER HEIDE

Start/Ziel // Schneverdingen

Länge // 125 km, 3–4 Etappen

Anreise // Schneverdingen liegt zwischen Hamburg, Bremen und Hannover. Direkte Zugverbindungen über Buchholz i. d. Nordheide und Hannover. Fahrradmitnahme möglich

Beste Jahreszeit // August bis September

Übernachten // Besonders urig übernachtet man in einem der „Naturotels“ inmitten der Natur. Highlight für Kinder: eine Nacht auf einem Bauernhof. Infos dazu unter: www.lueburger-heide.de/natur/unterkuenfte

Ausrüstung // Fahrrad mit gutem Profil, Sonnenschutz, Utensilien zum Picknicken

Mehr Infos // www.lueburger-heide.de

A photograph of pink cherry blossoms in full bloom. The image is characterized by a shallow depth of field, with a large, out-of-focus branch of blossoms in the foreground on the left side, creating a soft, bokeh effect. The background shows more branches of cherry blossoms, some in focus and others blurred, set against a backdrop of green foliage and a clear sky. The overall color palette is dominated by various shades of pink and magenta, with hints of green and brown from the leaves and branches.

OSTEN





WO GRENZEN SCHWINDEN: DER ODER-NEISSE-RADWEG

Einst bildeten Oder und Neiße die Grenze zwischen der DDR und der Volksrepublik Polen, heute sind die Flüsse zwar immer noch Landesgrenze, aber frei passierbar.

Die silberne Kuppelform, an einen buddhistischen Tempel erinnernd, glitzert in der Ferne surreal über dunklem Waldesgrün. Es ist der Fernsehturm auf dem Ještěd, dem Hausberg der tschechischen Stadt Liberec. Und an seinem Rücken leitet mich das dreieckige Symbol mit zwei Flüssen, die ins Meer münden, in stetigem Bergauf und Bergab Richtung Heimatland. Denn nur die erste Etappe führt durch Tschechien. Am Dreiländereck ist man wieder in Deutschland. Und drüben, auf der anderen Seite der Neiße, ist schon Polen. Der gesamte Radweg ist ein Zeugnis von Trennungen und Wiedervereinigungen. Das Wechselbad, dem die Länder nicht nur in der jüngsten Geschichte ausgesetzt waren, sondern seit Jahrhunderten, ist omnipräsent. Erhaben über allen politischen Machtwechseln steht die Natur, die sich im Grenzgebiet ungestört entfalten konnte.

Hüben leuchten die Grenzpfosten rot-weiß. Manchmal stehen sie aber auch direkt neben den schwarz-rot-goldenen, sodass ich mit einem Bein in Deutschland und mit dem anderen in Polen stehe. Das macht mich glücklich, denn ich entstamme beiden Nationen. Heute ist die sichtbarste Grenze der kniehohe Zaun, der zum Schutz vor der Schweinepest entlang des Ufers und quer durch den Wald gezogen wurde. In Görlitz liegt die Grenze mitten auf der Brücke nach Zgorzelec, das einst selbst ein Teil von Görlitz war. Görlitz ist klein, aber weltberühmt: Etlichen Filmen diente die pittoreske, mittelalterliche Stadt bereits als Kulisse und trägt stolz den Spitznamen „Görlwood“. Auf den folgenden stillen Kilometern, in denen ich mich ganz der verwunschenen Natur hingabe, wundere ich mich über die hohe Zahl an Störchen. Sie picken in abgeernteten Feldern, staksen durch die Uferböschung, nisten auf Dächern und fliegen über meinen Kopf. Da sich dieses Phänomen





von Tag zu Tag noch steigert, beginne ich den „Storch-Faktor“ zu bestimmen: An manchen Tagen liegt er bei einem Storch pro Kilometer. Aber da sind noch andere Vögel, die meine Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Sie sind riesig, flauschig, stehen in großen grauen Schwärmen auf den Feldern, verschwinden aber sofort, sobald ich mich nähere. Ich taufe sie „Federflaum-Emus“ und kann mir keinen Reim auf ihre wahre Gattung machen.

In Bad Muskau versetzt mich der Park des Fürsten Pückler ins Staunen und Träumen. Kein Wunder, dass der grenzüberschreitende Landschaftspark im englischen Stil mit den zwei Schlössern samt Orangerie, Teichen und Brücken zum Unesco-Weltkulturerbe zählt. Und dann ist es hinter Guben endlich so weit: Ich kraxle auf einen alten, ausgeblichenen Baumstamm, um den Zusammenfluss von Oder und Neiße zu bewundern. Bisher folgte der Radweg der ursprünglich und dunkel dahinfließenden Neiße, deren Zierlichkeit sich an diesem Punkt in der Wucht der mächtigen Oder gänzlich verliert. Kein Schlängeln zwischen dichten Baumkronen mehr: Die Oder beeindruckt mit unendlich erscheinender Weite.

Auch in Frankfurt/Oder ist die aufgehobene Trennung immer noch sichtbar: Zigaretten und Alkohol kauft man auf der polnischen Seite, das Blinken der „Billig, billig!“-Leuchtreklamen strahlt bis auf die deutsche Seite der Oder, an deren beiden Ufern Angler unberührt vom Großstadtlärm in aller Ruhe ihre Leinen auswerfen.

„Wolken spiegeln sich im tiefen Blau des breiten Binnendeltas, Gräser und Baumkronen leuchten beinahe unnatürlich grün.“

Frankfurts spezielle Mischung aus moderner Urbanität und tristen Plattenbauten weicht schnell der offenen Ebene des Oderbruchs: Wolken spiegeln sich im tiefen Blau des bis zu 20 km breiten Binnendeltas, Gräser und Baumkronen leuchten beinahe unnatürlich grün. Jetzt heißt es, gegen den Wind strampeln, denn auf der offenen Ebene der Deichwiesen saust dieser mir ungebremst entgegen. Hütehunde treiben die Schafherden an, die blökend über die von blauen Tümpeln durchzogenen Weiden des Oderbruchs ziehen, Weiden, auf denen dunkel und grün hundertjährige Eichen und bleich und starr dürre Baumskelette stehen.

Die von Warthe und Oder umspülte Festung Küstrin wurde 1945 komplett zerstört. Nun verfallen auch die Sowjet-Kasernen aus der Vorwendezeit, die Festung aber wird wiederaufgebaut.

An einem rostigen Kahn, der wirkt, als wäre er vor hundert Jahren vergessen worden, komme ich mit einem alten Mann ins Gespräch. Wie das war mit der Grenze zu DDR-Zeiten, will ich wissen, ob man nicht einfach rüberschwimmen konnte. „Nein“, sagt der Mann, „da wurde patrouilliert, da wäre keiner lebend rübergekommen.“ Dann erzählt er noch, wie er in der Landwirtschaft tätig war. „Früher in der LPG. Da war es noch nicht so leergewohnt hier. Jetzt versuchen es ein paar auf eigene Faust, aber viel kommt nicht bei rum. Die Leute gehen in die Stadt, ihre Höfe verfallen.“



EIN PARADIES NICHT NUR FÜR FRÖSCHE

Von Steinbach bis Bad Muskau verläuft der Oder-Neiße-Radweg auf rund 30 km Länge parallel zum Frosch-Radweg. Über diesen 274 km langen Rundkurs durch die Oberlausitzer Heide- und Teichlandschaft erreicht man die berühmte Rakotzbrücke im 200 ha großen Kromlauer Azaleen- und Rhododendronpark. Die Brücke ist so rund, dass sie mit ihrem Spiegelbild einen perfekten Kreis bildet. Auch ein Abstecher zur Krabat-Mühle in Schwarzkollm lohnt auf der Rundtour durch das dünn besiedelte Gebiet, das die Heimat der Sorben ist.



*Im Uhrzeigersinn von oben: Europa-
brücke über die Oder; je näher die
Ostsee kommt, desto mehr Fischbuden
locken; Camplager an der lauschigen
Neiße; im tschechischen Waldesgrün
entspringt die Neiße als kleines Rin-
nsal. Vorige Seite: Die Autorin in Fahrt*





Werden aber manchmal von Großstadtmenchen gekauft, die mit ihren teuren Autos überall rumfahren.“

In der artenreichen Flora und Fauna des Nationalparks Odertal tummeln sich alle möglichen Wasservögel. Und hier klärt mich ein ortskundiger Ornithologe mit Fernglas um den Hals endlich über die Federflaum-Vögel auf: Es sind Kraniche. Ich komme mir ein bisschen dumm vor, dass ich da nicht selbst drauf gekommen bin.

Der Radweg verlässt den Fluss. Wald, Felder und kleine Dörfer wechseln sich ab. Sandboden und Kiefernwälder kündigen das nahe Stettiner Haff an. Schon ziehen die ersten Möwen kreischend ihre Runden am Himmel, bieten Fischräuchereien den Fang des Tages an, riecht die Luft salzig nach Meer. Aber bis zum wirklichen Ziel des Oder-Neiße-Radwegs, dem Seebad Ahlbeck, muss ich noch die Insel Usedom überqueren, und zwar stetig gegen den Wind. Aber das lohnt sich: Angekommen am beinahe weißen Sandstrand mit den blau-weißen Strandkörben, vor mir nichts als die Weite der schaumgekrönten Ostsee, verspüre ich ein mächtiges Glücksgefühl. Kaum zu glauben, dass ich zu dieser Tour vor zwei Wochen mitten in den Hügeln des Isergebirges gestartet bin. Nie kamen mir Ziel- und Startpunkt so gegensätzlich vor und gleichzeitig so vereint. Vereint in der Schönheit, die nur die einzigartige Vielfalt der Natur bereithält. Und so kommt zusammen, was zusammengehört. **Rebecca Salentin**



DER ODER-NEIßE-RADWEG

Start // Nová Ves nad Nisou (Tschechien)

Ziel // Ahlbeck

Länge // 627 km, 12 Etappen

Höhenmeter // +3380 m / -3998 m

Anreise // Mit dem Oder-Neiße-Ticket oder dem Sachsen-Böhmen-Ticket ab Dresden mit der Trilex-Bahn bis Liberec. Von dort weiter bis Bahnhof Lučany nad Nisou

Beste Jahreszeit // Mai bis September

Übernachten // Ausreichend Pensionen und Zeltplätze am Weg. In der Hauptsaison am besten reservieren.

Ausrüstung // Minimalistisch, aber gegen Wind und Wetter sollte man gerüstet sein.

Gut zu wissen // Günstiger schläft und isst man auf der polnischen Seite der Flüsse.

Mehr Infos // www.oder-neisse-radweg.de



DIE SPUR DER STEINE: DER BERLINER MAUER-RADWEG

*Wo einst Kalter Krieg herrschte, sind jetzt Parks, Galerien und angesagte Kieze.
Aber die Stadt kann ihre grausame Teilung nicht vergessen.*

Es war noch nicht mal 6 Uhr, aber dank der langen Sommertage wurde der Himmel bereits hell, als ich in Berlin am Mauerpark ankam. Das Datum war der 13. August – nicht zufällig der 58. Jahrestag des Berliner Mauerbaus –, und ich hatte vor, die gesamte Länge (160 km) der berühmten Grenze gemeinsam mit Freunden an einem Tag abzufahren.

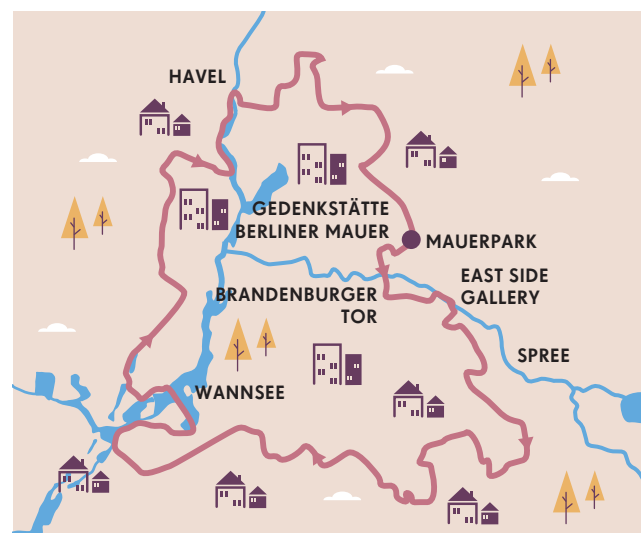
Mehr als jede andere Stadt, die ich kenne, hat Berlin seine Vergangenheit in seine bauliche Gestaltung integriert. In der ganzen Stadt gibt es Gedenkstätten, von den kahlen Betonstelen des Holocaust-Mahnmals bis hin zu den vielen Tausenden, den Opfern des Nazi-Regimes gewidmeten Stolpersteinen in den Gehwegen.

Ironischerweise bildete ausgerechnet die Mauer – jener Grenzwall, der die Stadt zum Synonym für den Eisernen Vorhang und den Kalten Krieg machte – für viele Jahre eine Ausnahme. Kurz nachdem die DDR-Bürger sie im November 1989 passieren durften, wurden der Stacheldraht, die Betonplatten und Wachtürme abgerissen, zerkleinert und weggeschafft. In den 1990er-Jahren gingen Tausende Mauerreste an Museen im Ausland oder an Sammler. Hochwertige Grundstücke im Stadtkern wurden an Bauträger verkauft, die es eilig hatten, auf dem ehemaligen Todesstreifen Wohnungen und Bürogebäude zu errichten.

In den letzten zehn Jahren hat sich das geändert. Die meisten Deutschen unter 40 erinnern sich kaum an die Mauer, und seit November 2019 gibt es keine Deutschen unter 30 mehr, die die Teilung der Stadt noch erlebt haben. Einwohnern wie Touristen erscheint die Mauer wie ein Relikt aus grauer Vorzeit. Darum ist es so wichtig, das, was von ihr übrig ist, zu bewahren. 2001 beschloss die Stadt, dies in Form eines Radwegs zu tun. Er folgt dem Verlauf der Mauer, der durch eine Doppelreihe aus in den Straßenbelag

eingeleigten Pflastersteinen und ab und zu durch Bronzetafeln mit der Aufschrift „Berliner Mauer 1961–1989“ gekennzeichnet ist. Der Radweg schlängelt sich in der Innenstadt an einigen der berühmtesten Wahrzeichen und beliebtesten Kieze entlang, stets der Markierung folgend, die an den seltsamsten Stellen immer wieder auftaucht – vor einer Tankstelle am Stadtrand, rund um das Brandenburger Tor oder unter einem Büroturm verschwindend.

Die Sonne lugte noch nicht über den Horizont, als wir an einem der besterhaltenen Abschnitte vorbeikamen, einem 100 m langen Rest der ursprünglichen Grenzanlagen, mit Wachturm und einem Stück Todesstreifen. Er ist Teil der Gedenkstätte Berliner Mauer.





BERLINER MAUER 1961 - 1989

Nur wenige Kilometer vom Mauerpark entfernt, radelten wir gemächlich an einigen der markantesten neuen und alten Wahrzeichen der Stadt vorbei: dem Hauptbahnhof aus Glas und Stahl, dem Reichstag und dem 1791 erbauten Brandenburger Tor. Ein paar Hundert Meter weiter liegt der Potsdamer Platz. Einst ein lebendiges Geschäftszentrum, verkümmerte er durch den Mauerbau zur Brache. Heute stehen hier gläserne Wolkenkratzer und gehobene Hotels. Die Daumen an der Fahrradklingel, mischten wir uns unter die frühmorgendlichen Pendler und kurvten durch Wohnviertel, die gerade aus ihrem Schlaf erwachten.

Bald kamen wir zur East Side Gallery, einer 1,3 km langen Betonwand an der Spree – dem besterhaltenen Teilstück der Mauer. Auf der anderen Straßenseite ragen Kräne in den Himmel: Im ehemaligen Niemandsland hinter der Mauer entstehen jetzt Büros für Internet-Start-ups und internationale Medienunternehmen.

Ich lebe seit 2005 in Berlin und kenne viele der Straßen und Viertel, die der Weg durchquert. Aber sie miteinander verknüpft zu sehen, eröffnete mir eine neue Perspektive darauf, wie allgegenwärtig die Mauer ist. Der breite, gerade Weg am Kanal entlang, auf dem ich mittwochs immer mit ein paar anderen um die Wette raste? Diesmal bremste ich ab, um mir den Gedenkstein für Chris Gueffroy anzusehen, der 1989 nur wenige Monate vor dem Mauerfall beim Versuch, in den Westen zu fliehen, erschossen wurde. Es war kaum 8 Uhr morgens, aber schon lagen frische Blumen da.

Es war nur einer von vielen Orten, die uns an diesem Tag daran erinnerten, dass die Mauer für Tod und Unterdrückung stand.

„Die Daumen an der Fahrradklingel, mischten wir uns unter die frühmorgendlichen Pendler und kurvten durch Wohnviertel.“



WESTBERLINER EXKLAVEN

Der Verlauf der Mauer war alles andere als logisch. An einigen Stellen entstanden westdeutsche „Exklaven“, die vollständig von DDR-Territorium umgeben waren. Die kommunistischen Behörden respektierten die Regelungen: In einem Fall wurde eine abgeschnittene Gruppe von zehn Häusern bis zum Bau einer Verbindungsstraße nach West-Berlin mit Hubschraubern versorgt. Und in Erlengrund erhielten die Grundstücksbesitzer einer vier Hektar großen Laubenkolonie ein eigenes Mauertor – mit Klingel.



Im Uhrzeigersinn von oben: Gedenkstätte Berliner Mauer; Mauer mit Durchblick; am Checkpoint Charlie. Vorige Seiten: Ein Steinband zeigt den Verlauf der Mauer; Potsdamer Platz





Mindestens 136 Menschen kamen bei Fluchtversuchen aus der DDR ums Leben, viele Hundert weitere wurden verletzt. So dient der Rundweg als Freilichtmuseum und Denkmal: An 29 Stellen erzählen orangefarbene Stelen die Geschichten von Männern und Frauen, die beim Überwinden der streng bewachten Grenze zu Tode kamen. Noch lange dachte ich über ein System nach, das Menschen hinrichten ließ, die versuchten, ihm zu entkommen.

Nicht überall am Mauerweg kann man Rad fahren. Dort, wo die Grenze im Süden und Westen der Stadt über die Havel verlief, war der Fluss selbst – stark vermint und schwer bewacht – die „Mauer“. Am Wannsee schoben wir unsere Räder auf eine Fähre. Nach einer kurzen Fahrt ging es auf der anderen Seite im grünen Kladow weiter. Unser Weg nach Norden und Osten führte durch sandige Kiefernwälder und reife Maisfelder, eine ländliche Idylle, die sich seit dem Ende der DDR kaum verändert hat. Hätte es nicht gelegentlich Wegmarkierungen und Straßenschilder gegeben, hätten wir leicht vergessen können, dass wir noch in Berlin waren.

Als die Nachmittagsschatten länger wurden, bogen wir wieder nach Süden in leicht hügeliges Gelände ab. Nachdem wir ein naturbelassenes Moor am nördlichen Stadtrand hinter uns gelassen hatten, sahen wir in der Ferne die einsame Spitze des 368 m hohen Fernsehturms. Der Rest der Tour verlief auf vertrautem Boden, durch immer dichter besiedelte Stadtteile. Zum ersten Mal an diesem Tag begann ich zu frösteln. Die Schatten des Abends oder die Schatten der Vergangenheit? Schwer zu sagen. **Andrew Curry**



DER BERLINER MAUER-RADWEG

Start/Ziel // Berlin, Mauerpark

Länge // 160 km

Anreise // Der Mauerpark liegt zwischen den U-Bahnhöfen Eberswalder Straße (U2) und Bernauer Straße (U8).

Übers Wasser // Zum Berliner ÖPNV gehören Fähren, die aber nicht oft fahren. Sie nehmen nur begrenzt Fahrräder mit, also an Hochsommertagen zeitig da sein.

In zwei Tagestouren // Fahr den Mauerweg von der City nach Südwesten bis zum Wannsee und nimm die S-Bahn zurück in die City. Am nächsten Tag geht's erst nach Nordosten, dann südwestlich bis Kladow. Zurück mit Fähre und S-Bahn von Wannsee. Unter Zeitdruck? Fahr die östliche Länge der Mauer ab: vom S-Bahnhof Flughafen BER – Terminal 5, vorbei an den Sehenswürdigkeiten der Innenstadt bis zum S-Bahnhof Hermsdorf (etwa 50 km).

Mehr Infos // www.visitberlin.de/de/maueradweg-berlin



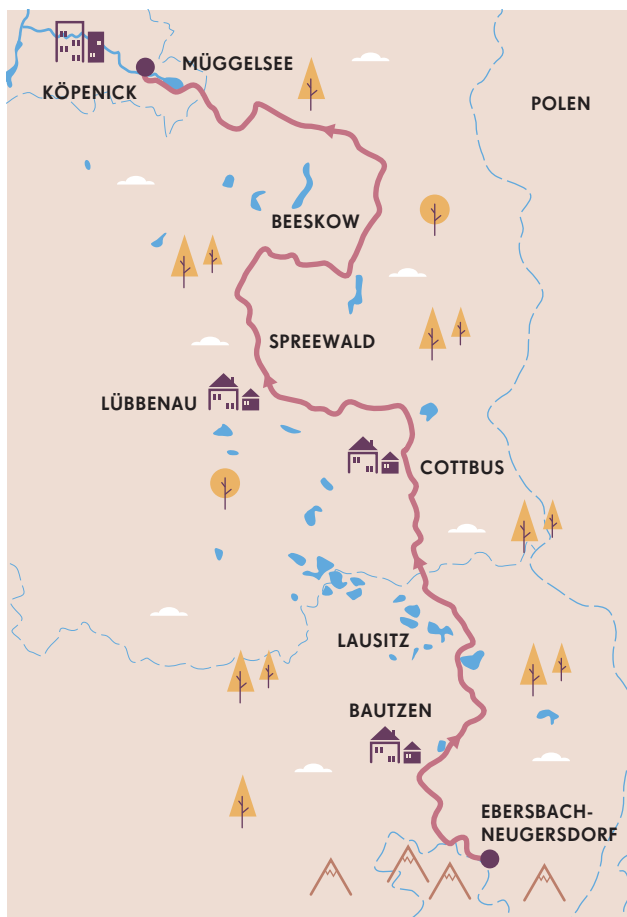
UNTERWEGS IM NAMEN DER GURKE: DER SPREE-RADWEG

Am Spree-Radweg sind sorbische Kultur, Stechkähne, Störche, Schaufelradbagger, Seenlandschaften, Senf und saure Gurken allgegenwärtig.

Eine Gurke ist eine Gurke ist eine Gurke ist eine Gurke. Mein Fahrrad ist definitiv eine. Schwer bepackt mit Zelt, Schlafsack, Isomatte, Kocher, Proviant und Ersatzklamotten wird das alte und klobige Hollandrad, zu dem ich greifen musste, weil mein gutes Tourenrad kurz zuvor geklaut worden war, zum bockigen Drahtesel. Schwitzend und keuchend quäle ich mich hoch zum offiziellen Startpunkt, der Spreequelle, die tief im dunklen Wald verborgen liegt. Auch wenn ich weiß, dass ich genau hier gleich wieder runterbrettern werde. Aber ich möchte den Spree-Radweg von der Quelle bis zum Ziel in Berlin-Köpenick komplett radeln, keinen einzigen der fast 400 km langen Strecke verpassen, und davon kann mich auch kein ungeeignetes Fahrradmodell abhalten.

Ein Flussradweg, so dachte ich mir, geht ja meist über flaches Land. Nun, für die ersten Kilometer stimmt das eindeutig nicht, aber wenigstens geht es von der Quelle im Sausewind bergab durch idyllische Dörfer mit denkmalgeschützten Umgebendehäusern. Die heißen so, weil das hölzerne Stützsystem des oberen Stockwerks das Erdgeschoss umschließt wie eine schützende Hülle. Die pittoresken Fachwerkhäuser sind umgeben von prächtigen Bauerngärten. Die junge Spree scheint nicht mehr als ein sprudelnder Bach, der sich durch saftige Wiesen schlängelt. Störche stehen im hohen Schilfgras und picken nach Beute. Am immer breiter werdenden Lauf ist schnell die Senfstadt Bautzen mit ihren Kopfsteinpflastergassen, den alten Stadtmauern und steinernen Brücken erreicht. Wie eine mittelalterliche Festung thront sie über der Spree, die nun endlich die Bezeichnung Fluss verdient.

Jegliche Urbanität weicht bald einer einnehmenden Heide- und Teichlandschaft. Insekten surren umher, Frösche quaken, der Flügel-







„Große Seen laden ein, an ihren sandigen Ufern zu campen und sich nach der Strampelei des Tages mit einem kühlen Bad im glasklaren Wasser zu belohnen.“

schlag aufgeschreckter Wasservogel mischt sich mit dem aufgebrauchten Zischen der Schwäne, die ihren Unmut über die Störung kundtun. Große Seen laden ein, an ihren sandigen Ufern zu campen und sich nach der Strampelei des Tages mit einem kühlen Bad im glasklaren Wasser zu belohnen. Auch auf guten Kaffee muss ich beim Zelten nicht verzichten und erst recht nicht auf riesige Eisbecher: Immer wieder führt mich der Spree-Radweg in kleine und größere Städte mit barockem Altstadtkern und lauschigen Cafés.

Die Lausitz ist Siedlungsgebiet der Sorben, einer in Deutschland anerkannten Minderheit. Schilder und öffentliche Gebäude sind zweisprachig ausgezeichnet. Die sorbische Kultur ist allgegenwärtig. Filigran bemalte Ostereier sind wohl das bekannteste Symbol ihrer jahrhundertealten Traditionen. Die Lausitz ist aber auch Braunkohlegebiet, in der Ferne dampfen die Kraftwerke, doch am Radweg herrscht die Ruhe grüner Natur vor. Die ehemaligen Gruben werden renaturiert, ein andauernder Prozess, der eine Landschaft im Wandel zeigt. Tief ist das Grün, das einen umfängt, ganz besonders im Unesco-Biosphärenreservat des Spreewalds.

Hier ist die radelnde Gurke, Symbol des parallel verlaufenden Gurken-Radwegs, mein temporärer Begleiter. Das freundlich grinsende Gemüse wirkt auf jeden Fall flotter als ich auf meinem Höllenbike. Aber es weist mir auch den Weg zu den weltberühmten Spreewaldgurken. Kilometerweit ziehen sich die Gurkenfelder neben dem Radweg, und ich mache an beinahe jedem Straßenverkauf halt, wo die sauren Gurken in großen Holzfässern verkauft werden. Vereinzelt gleiten Stechkähne still über die schwarzen Wasser, dicht gefolgt von Kajaksportlern. Bunt leuchten die kleinen schnittigen Boote zwischen dem dichten Laub, die Paddelschläge wühlen die Oberfläche der Kanäle auf, bis Wald und Wasser wieder in Stille versinken.

Mit der Ruhe ist es spätestens im quirligen Ort Lübbenau vorbei: Sorbische Folklore, Fischerei, Kahnfahrten und – natürlich – Spreewaldgurken in allen möglichen Geschmacksrichtungen. Habe ich in der ersten Nacht an der Spreequelle noch gefroren, so knallt mir nun die Sonne erbarmungslos auf den Kopf. Eine Kapitänsmütze und eine kühle Gurkenlimonade schaffen Abhilfe. Derart gekrönt übernehme ich ganz patent das Kommando über mein schwergängiges Fahrrad. Es kommt mir sehr entgegen, dass es im Großen und Ganzen nun tatsächlich ohne bemerkenswerte Höhenunterschiede vorangeht. Eine steife Brise wäre der Kapitänin zur Abkühlung willkommen, aber bitte nur, wenn sie zugleich Rückenwind verspricht. Vor Beeskow franst der Fluss aus in eine verwunschene



Seenlandschaft. Traktoren ziehen Ellipsen in die Kornfelder, der Mais steht noch jung und zart. Herrlich duftende Kiefernwälder wechseln sich ab mit verschlafenen Dörfern, wo so mancher Storch auf den Dächern der roten Backsteingehöfte nistet. Sand knirscht unter den Reifen, Raupen arbeiten sich mühsam über den Radweg, in der Ferne hämmert ein Specht melodios auf einen Baumstamm ein. Pferde, Schafe und Kühe grasen friedlich auf den Uferweiden. Kaum zu glauben, dass ich schon bald in Berlin bin. Aber dann ist er plötzlich da, der belebte Müggelsee, Menschen tummeln sich an der Seepromenade, vorbei ist es mit Stille und Einsamkeit. Ich hänge die Kapitänsmütze an den Lenker meines Hollandrads und lasse den Blick über Segelboote, Stand-up-Paddler, Inline-skater und Sonnenanbeter gleiten.

„Nimm mich mit Kapitän auf die Reise“, flüstere ich meinem Rad zu und schwing mich ein letztes Mal auf seinen breiten Sattel, um mich in den Verkehr der Hauptstadt einzufädeln, der mich bis Köpenick und somit zum offiziellen Ziel des Spree-Radwegs leitet. Hier überlasse ich den Fluss seinem Lauf, der ihn bei Spandau in die Havel leitet, und fahre Richtung Zentrum, denn es ist nur noch ein Katzensprung zum Brandenburger Tor. Was für ein Gefühl, dieses Monument deutscher Geschichte zu durchradeln! Und diesen triumphalen Moment kann auch nicht schmälern, dass ich auf einer ollen Gurke geritten komme. Im Gegenteil, der krönende Abschluss der Tour schweißt uns endgültig zusammen. **Rebecca Salentin**



MOBILE FREIHEIT

Wer mit dem Zelt reist, trifft es am Spree-Radweg besonders gut: In regelmäßigen Abständen finden sich direkt an den Ufern von Fluss und Seen einfache, aber gut gepflegte Biwakplätze für Wasserwanderer. Meist gibt es ein paar simple Bänke und Tische, eine Feuerstelle und manchmal sogar sanitäre Anlagen. Für eine Nacht darf man hier sein Zelt kostenlos aufschlagen. Den Sound der Natur und ein abendliches Bad im kühlen Nass gibt's gratis obendrauf.

Im Uhrzeigersinn von links: Ein romantischer Platz am Wasser findet sich auf jeder Etappe; historische Umgebendehäuser und bunt bemalte Ostereier zeugen von der sorbischen Kultur am Weg; im Spreewald wird selbst die Radlerin zum Kapitän über das Netz der tausend Kanäle. Vorige Seite: Unter der Himmelsbrücke ist die Spree noch mehr Bach als Fluss.



DER SPREE-RADWEG

Start // Ebersbach-Neugersdorf

Ziel // Berlin-Köpenick

Länge // 385 km, 6 Etappen

Anreise // Über Dresden oder Bautzen, von dort mit der Trilex-Bahn bis Neugersdorf

Höhenmeter // +1750 m / -2196 m

Beste Jahreszeit // Mai bis September

Übernachten // Die Etappen enden alle in Städten oder größeren Orten, wo es ausreichend Unterkünfte gibt.

Ausrüstung // Minimalistisch, täglich kommt man an Läden und Einkehrmöglichkeiten vorbei.

Gut zu wissen // In der Hauptsaison die Unterkünfte besser reservieren, die Region ist ein beliebtes Reiseziel.

Mehr Infos // www.spree-radweg.de



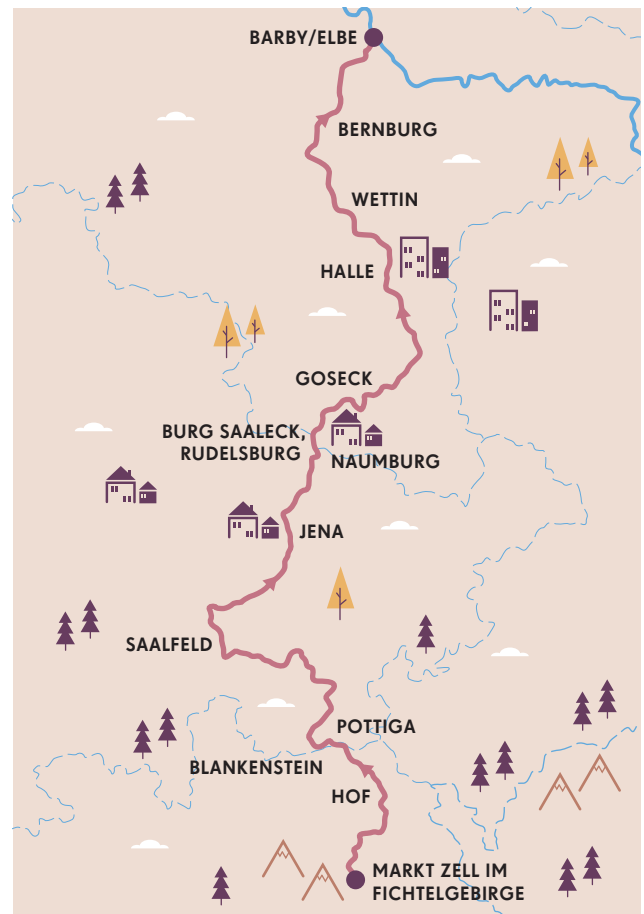
IN DER TOSKANA DES OSTENS: AUF DEM SAALE-RADWEG

Von ihrer Quelle im Fichtelgebirge bis zur Mündung in die Elbe geleitet uns die Saale durch wunderschöne, wenig berührte Natur, vorbei an majestätischen Burgen und charmanten Städten.

Für uns zwei erfahrene Reiseradler liegt das Geheimnis einer gelungenen mehrtägigen Radtour im rechten Maß an Steigung. Eine ebene Landschaft ist auf Dauer langweilig. Sobald sie sich in Wellen wirft, wird es interessant. Nur dürfen diese wiederum nicht zu hoch schlagen. Dann wird der Genuss dessen, was man am Wegesrand zu sehen bekommt, von Schweiß und Muskelschmerz zu sehr abgelenkt. Am schönsten ist es, wenn ein Fluss mit seinen ebenen Auen die wellige Landschaft begleitet. Klar führen deshalb so viele Radwege an Flüssen entlang. Die Saale ist trotzdem ein ganz besonderes Schmuckstück.

Die Saalequelle, die bei Markt Zell am Fuße des Großen Waldstein entspringt, bezieht einen Teil ihres Wassers aus einem alten Bergwerk. In diesem längst stillgelegten Stollen beurteilte Alexander von Humboldt 1794 die Qualität der dort lagernden Gelbkreide. Damals war das Fahrrad noch nicht erfunden, und vor Ort erinnert nichts mehr an diese alte Geschichte. Wer sie nicht kennt, findet an der Saalequelle einfach einen Kraft- und Ruheort am Nordrand des Fichtelgebirges. Fertig. Aber für uns findet sich gerade hier der Reiz des Radelns: Es bremst uns runter, lässt uns innehalten und erlaubt uns, Geschichten zu entdecken.

Die erste Etappe führt an der noch schmalen, einem Bächlein ähnelnden Saale entspannt abwärts nach Hof und entlang grüner Wiesen, die sich abwechseln mit schattigen Waldstücken in sanfter Hügellandschaft. Mit Leichtigkeit wechselt der Radweg zwischen den Bundesländern Bayern auf der einen Flussseite und Thüringen auf der anderen hin und her. Ein Vergnügen, das vor etwas mehr als 30 Jahren undenkbar war. Damals versperrte der innerdeutsche Grenzstreifen mit Stacheldrahtzaun und Selbstschussanlagen nicht nur den Blick auf den Fluss und die ihn umgebende Landschaft.







*„Kurz vor der Saaleschleife des Ortes
Saaleck öffnet sich der vielleicht
schönste Blick der ganzen Gegend.“*

Umso mehr genießen wir den grandiosen Ausblick über das Saaletal auf dem Skywalk bei Pottiga. Bei Blankenstein fließt die Saale in verspielten Bögen durch den Ort, der Ausgangs- und Endpunkt eines der bedeutendsten europäischen Fernwanderwege – des Rennsteigs – ist.

Nachdem sich der Saale-Radweg in einem sportlichen Auf und Ab an mehreren Talsperren vorbei, über Saalfeld mit den beeindruckenden Feengrotten bis zur quirligen Hightech- und Studentenstadt Jena hinabgeschlängelt hat, wird der Fluss nun breiter und ruhiger, das Tal ebener. Hier beginnt unser Lieblingsabschnitt der Saale.

Schon vor tausend Jahren haben die Mönche der umliegenden Klöster Pforte, Naumburg und Goseck bis in die Höhenlagen der Muschelkalkhänge Wein angebaut. Sie prägten die Kulturlandschaft an Saale und Unstrut mit Trockenmauern, Steilterrassen und romantischen Weinberghäuschen.

Kurz vor der Saaleschleife des Ortes Saaleck öffnet sich der vielleicht schönste Blick der ganzen Gegend auf die viel gemalten und fotografierten Burgen Saaleck und Rudelsburg. Im Herbst

ziehen am frühen Morgen die Nebelschwaden der Saale über diese beeindruckende Landschaft.

Naumburg empfiehlt sich für eine längere Rast. Auf jeden Fall wegen der Unesco-Welterbestätte Naumburger Dom, die kunsthistorisch interessierte Gäste aus aller Welt anzieht – nicht nur wegen der dort zu bestaunenden „schönsten Frau des Mittelalters“. Von dem chilligen Städtchen aus lassen sich außerdem interessante Ausflüge unternehmen: Im Frühling wandernd durch den Blütengrund, im Sommer mit dem Paddelboot auf der Unstrut, im Herbst zur Weinverkostung in die umliegenden Weinberge und -güter.

Irgendwann aber endet jede Pause, und schon ein paar Saalewindungen weiter naht die nächste Attraktion. An Schloss Goseck sollte man nicht einfach vorbeiradeln. Hier gibt es neben einem gemütlichen Café die liebevoll und stilsicher restaurierte Klosterkirche mit der erhaltenen Krypta von 1046. Wer Glück hat, erwischt einen Abend mit Konzert in der Kirche. Berühmt aber ist Goseck vor allem für das ganz in der Nähe befindliche Sonnenobservatorium. Ein Palisadenzaun ragt in zwei konzentrischen Kreisen übermannshoch in den Himmel. Der Ort hat etwas Magisches. Wenn die Sonne ihre ersten und letzten Strahlen durch die beiden südlichen Tore schickte, wussten die jungsteinzeitlichen Menschen, dass die Wintersonnenwende gekommen war. Diese Kreisgrabenanlage gilt als ältestes Observatorium Europas, selbst das berühmte Stonehenge in England ist mehrere Tausend Jahre jünger.



In Halle schafft die Saale mit ihren natürlichen Auen, Inseln und Verzweigungen einen städtischen Erholungsbereich, wie ihn kein Landschaftsgestalter schöner hätte planen können. Das Riveufer ist die Flaniermeile der Hallenser. Große Ausflugs- und Restaurant-schiffe liegen fest vertäut, und wir radeln direkt am Fluss vorbei, an Lehmanns Garten mit den Kletterfelsen und an der Ruine der Burg Giebichenstein. Mitten im Zentrum von Halle auf der Ziegelwiese wollen wir an dem schönen Sandstrand im Fluss baden gehen. Aber Vorsicht, die Strömung ist nicht ohne!

Hinter Halle geht es immer nah am Fluss entlang auf dem gut ausgebauten Radweg durch die Franzigmark und die Brackwitzer Alpen in Richtung Wettin. Auf einem jäh vorspringenden, spitzen Felsbrocken erhebt sich hoheitsvoll über der Stadt die Stamburg der Wettiner. Sie beherbergt heute ein Gymnasium. Für uns Radler unter ihr atmet sie Respekt einflößend Geschichte. Durch dichten, schattigen Auwald radeln wir nach Bernburg, wo das Bernburger Schloss majestätisch über der Saale thront.

Die Saale weiß es noch nicht, aber von hier sind es nur noch läppische 30 km, bis sich ihr Wasser mit dem der Elbe vermischt und unsere Tour endet. Wir haben viel gelernt und interessante Begegnungen und Geschichten im Gepäck. Aber vor allem haben uns der Fluss und die angenehme Geschwindigkeit des Radelns eine innere Ruhe finden lassen, die wir mitnehmen in unser turbulentes Leben. **Sylvia Pollex**



FEINE WEINE

Was die Mönche schon vor tausend Jahren wussten, hat bis heute Gültigkeit:

Das Mikroklima der Region und die Beschaffenheit der Böden liefern wunderbaren Wein. In den Straußwirtschaften der kleinen Weingüter lässt er sich verkosten, die Toskana lässt grüßen! Hier einige Tipps: die Winzerbar in Roßbach (www.winzerbar.com), Weingut Hey (www.weinguthey.de) und Besenwirtschaft Dierking in Naumburg (www.besenwirtschaft-dierking.de), Max-Klinger-Weinbergcafé (www.klinger-weinberg.de) in Großjena und Weingut Goseck (www.weingut-goseck.de).

Im Uhrzeigersinn von links: Zum Sonnenaufgang hüllt die Saale die Burgen Saaleck und Rudelsburg in einen geheimnisvollen Nebel, der gut zur wechselvollen Geschichte dieser Bauwerke passt; der Radweg ist gut ausgebaut, oft bewegen wir uns hier auf einem extra für Radler angelegten Asphaltband ohne jedweden Straßenverkehr; in Halle ist die Saale das Naherholungsgebiet Nummer eins. Vorige Seite: Die Saalhäuser Weinberge bei Bad Kösen verführen zu einer Rast in einer der vielen Buschenschänken am Wegesrand.



DER SAALE-RADWEG

Start // Saalequelle bei Markt Zell

Ziel // Saalemündung bei Barby

Länge // 420 km, 6–9 Etappen

Höhenmeter // +1907 m / -2626 m

Anreise // Mit der Bahn bis Münchenberg, 9 km von der Saalequelle entfernt

Beste Jahreszeit // Frühjahr bis Herbst

Übernachten // Entlang der Route gibt es zahllose schöne Unterkünfte, viele davon speziell auf Radfahrer eingestellt.

Mehr Infos // www.saaleradweg.de



GEGEN DEN WIND: DER ELBE-RADWEG

*Auf den fast 900 km von Bad Schandau bis Cuxhaven gab es reichlich Wind.
Und der kam leider meist von vorne.*



Wir hatten es gelesen, geahnt, ja eigentlich gewusst: Der Wind weht auf dem Elbe-Radweg oft vom Meer zum Land, von der Mündung Richtung Quelle. Die meisten geführten Touren fahren daher auch von Cuxhaven stromaufwärts. Trotzdem – von der Quelle zur Mündung zu radeln und am Meer anzukommen, zu sehen, wie sich ein schmaler Bach in einen breiten Strom verwandelt, das scheint uns richtiger. Wir radeln also stromabwärts. Und das bisschen Gegenwind schaffen wir schon. Oder?

Der deutsche Teil des Elbe-Radwegs beginnt an der deutsch-tschechischen Grenze bei Bad Schandau im Elbsandsteingebirge. Schnatternde Wandergruppen erkunden auf den Spuren bekannter Maler die zackigen Felsformationen. Wir dagegen bleiben auf asphaltierten, ebenen Wegen am Ufer und bewundern die markanten Felsen der Bastei nur von unten.

Die Ausflügler am Dresdner Elbufer bremsen unser flottes Fahrttempo dann erwartungsgemäß aus. Macht nichts, Dresden



vom Ufer aus ist einfach spektakulär, auch wenn wir diesmal keine Muße für die Semperoper oder das Grüne Gewölbe haben. Danach fahren wir meist hinter dem Deich der mäandernden Elbe, die wir stundenlang nicht einmal sehen. Jetzt haben wir doch scheußlichen Gegenwind und sind froh, dass in der Porzellanstadt Meißen gerade Töpfermarkt ist. Nicht weil in unserer Campingausrüstung noch ein Tonkrug fehlt, sondern wegen des kulinarischen Angebots. Die sächsische Eierschnecke, ein Blechkuchen mit einer Schicht süßer Eiercreme, füllt unsere Energiespeicher wieder auf. Dazu ein Gläschen Goldriesling, eine regionale Rebsorte mit leichter Muskatnote. Lecker.

Tags darauf hat der Wind auf Süd gedreht. Wir radeln entspannt durch die alten Elbauen. Von der Elbe wieder mal keine Spur. Dafür sehen wir Hochwassermarken von 2002 weit oben an den Häusern. Etwas bekümmert registrieren wir Straßennamen wie „An der Windmühle“ oder den Ortsteil „Mühlberg“. Wo Windmühlen sind, da ist auch Wind. Und da ist er auch schon wieder, der Gegenwind!

In der Lutherstadt Wittenberg gibt es bei der Schlosskirche superstabile Fahrradständer und gehaltvolle „Lutherbrötchen“ für die vielen Elbe-Radler. Immerhin verbrauchen wir reichlich Kalorien und können in den Pausen ungeniert zuschlagen. Bei Magdeburg dann kreuzt eine Autobahnbrücke die hier schon recht breite Elbe. Doch beim Näheradeln sehen wir, dass da nicht Autos, sondern Schiffe kreuzen! Am Wasserstraßenkreuz Magdeburg wird nämlich der gesamte Mittellandkanal in fast 20 m Höhe über die Elbe geleitet, Europas längste Kanalbrücke. Der Radweg führt eindrucksvoll auf der Brücke entlang bis zur Schleuse Hohenwarthe.

Wir beenden die Etappe außerplanmäßig etwas früher in Tangermünde, weil es da so nett ist. Der Abend ist frühlinghaft warm, und wir haben noch Energie für eine Erkundung der mittelalterlichen Stadt mit ihren schön restaurierten Häusern, alten Stadttoren, einer Burg und einem historischen Speicher an der Elbe. In der Zecherei, einer zur Gaststätte umgebauten Kirche, genehmigen wir uns einen großen Humpen Tangermünder „Kuhschwanzbier“.

„Unser Storchenvater“ steht am nächsten Tag auf einer kleinen Holztafel an einem Haus im „Storchendorf Rühstätt“. Darunter ist das Ankunfts- und Abflugdatum der beiden Störche sowie die Anzahl der Jungen gelistet. Weißstörche können bis zu 35 Jahre alt werden, sind monogam und kehren in der Regel jedes Jahr zum selben Nistplatz zurück. Das Storchenvater hat sich schon gemütlich auf dem großen runden Metallgestell auf dem Dach eingerichtet und klappert zufrieden, als wir hinaufschauen.

Am Radlerrastplatz in Lütkenwisch informieren gleich mehrere Schautafeln über die in den Elbauen brütenden Enten und Gänse, über Turnvater Jahn, der aus einem Dorf um die Ecke stammte – und über die innerdeutsche Grenze. Bis 1990 lag Lütkenwisch direkt an der Grenze, auf der Dorfstraße war Stehenbleiben und nach Westen Schauen verboten. Später wurde sogar zusätzlich ein hoher Metallzaun errichtet. Schräg gestanzte kleine Löcher sollten den direkten Blick nach „drüben“ verhindern. Buchstäblich der Eiserne Vorhang, der West- und Osteuropa voneinander trennte.



GUT UNTERWEGS BEI GEGENWIND

Um die Mühen zu mildern, empfiehlt es sich, im gegenseitigen Windschatten zu fahren, das spart 20–30 % der Kraft. Die Angriffsfläche für den Wind verringert sich außerdem, wenn man die Ellenbogen anlegt und sich so klein wie möglich macht. Aus dem gleichen Grund sollten breite Gepäckteile eher längs befestigt werden. Wer einen Tacho am Fahrrad hat, sollte nicht ständig draufstarren, das frustriert nur unnötig. Und, Pluspunkt, letztlich ist das Fahren bei Gegenwind eine super Trainingseinheit und verbrennt viele, viele Kalorien!



Im Uhrzeigersinn von oben: Auf dem Deich lieber nur bei Rückenwind; die Fährüberfahrten sind ein Highlight der Tour; durchweg gute Ausschilderung. Vorige Seite: Früher Zonenrandgebiet, heute Urlaubsidyll: das Wendland





*„Wo Windmühlen sind, da ist auch Wind.
Und da ist er auch schon wieder,
der Gegenwind!“*

Gemeinsam ist den Dörfern links und rechts der Elbe, dass sie bis zur Wende in strukturschwachen Randgebieten lagen, am Ende ihrer jeweiligen Welt. Viele wirken immer noch wie Geisterstädte, einige wenige haben den Sprung in den Tourismus geschafft. Erst hinter der Einmündung des Elbe-Seitenkanals sehen wir wieder Schiffe auf der Elbe. Durch jahrzehntelange Nichtnutzung im Grenzgebiet ist die Fahrrinne je nach Wasserstand nicht mehr tief genug für größere Schiffe. Und dann geht es auch schon rein in die Großstadt Hamburg: Umleitungen und Absperungen, Kopfsteinpflaster und einmal sogar Treppen! Plötzlich Schilder, die verkünden, dass Radfahren gänzlich untersagt ist! Vielleicht wäre es besser gewesen, Hamburg per S-Bahn zu durchfahren.

Bei Glückstadt queren wir per Autofähre ein letztes Mal die Elbe. Die ist hier schon so breit, dass die Lkw-Fahrer während der Überfahrt in der Kantine Bockwürste essen können.

Das letzte Stück bis Cuxhaven kriechen wir mit 10 km/h gegen den Wind hinter dem Deich entlang. Etliche große Windräder produzieren sicher total viel Energie aus dem Westwind. Beim gelegentlichen Aufblicken nehmen wir Rohrweihen und Küstenseeschwalben wahr, die rasant über den Deich fegen.

Und dann endlich ist das Ziel erreicht. Am Leuchtturm Alte Liebe gibt es leckere Fischbrötchen, Sonne überm Wattenmeer, und wir können uns in gelbe Strandkörbe fallen lassen.

Eine tolle Tour, und eigentlich war das mit dem Gegenwind doch gar nicht so schlimm. **Isa Dücke und Natascha Thoma**



DER ELBE-RADWEG

Start // Bad Schandau

Ziel // Cuxhaven

Länge // 890 km, 12 Etappen bei Etappenlängen von 60–85 km

Anreise // Am besten per Bahn bis Bad Schandau und von Cuxhaven zurück. Beide Städte sind gut ans Bahnnetz angeschlossen (aber nicht untereinander). In der Hauptreisezeit sind Fahrradstellplätze im ICE knapp.

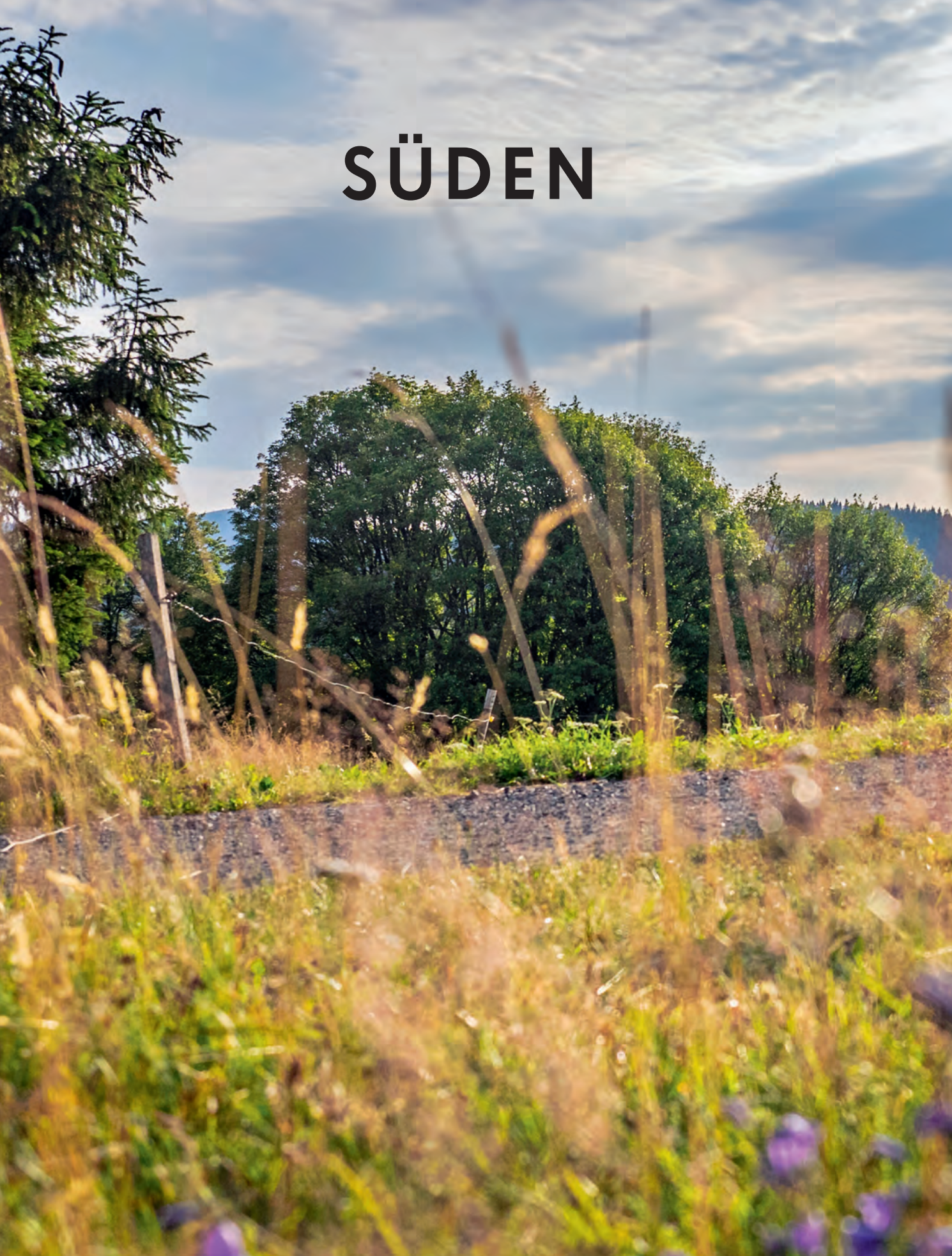
Beste Jahreszeit // Mai bis September

Übernachten // Der Elbe-Radweg ist einer der beliebtesten Fernradwege Deutschlands. An der Strecke gibt es viele radlerfreundliche Unterkünfte mit Fahrradkeller und E-Bike-Ladeinfrastruktur.

Ausrüstung // Schokoriegel und Snacks reichlich! Wir haben im Mai wegen des kalten Gegenwinds manchmal Handschuhe getragen.

Mehr Infos // www.elberadweg.de

SÜDEN







BRAUEREI-TOUR IN BAYERN

*In der Region mit der größten Brauereidichte der Welt empfiehlt es sich,
im Sattel und am Tresen Maß zu halten.*

Während ich durch das bayerische Aischtal radle, lenke ich weniger, als dass ich abgelenkt bin. Denn das ruhige, scheinbar nüchterne Tal ist nicht ganz das, was es zu sein vorgibt. Schmucke Dörfer und Kornfelder bilden die Fassade für die angeblich höchste Brauereidichte der Welt – auf einen Quadratkilometer kommt im Schnitt eine Brauerei. Auf dieser Tour werde ich nicht durch Gegenwind oder Hügel aufgehalten, sondern vor allem durch Versuchungen.

Ich befinde mich in der Mitte einer dreitägigen Radtour von Nürnberg nach Rothenburg ob der Tauber, die fast ausschließlich von Flüssigkeit bestimmt wird: dem Main-Donau-Kanal, der Aisch und vor allem dem goldgelben Saft, der Bier genannt wird. Das Aischtal ist das Herzstück der Reise, und in diesem Teil Bayerns kommt man am Bier nicht vorbei.

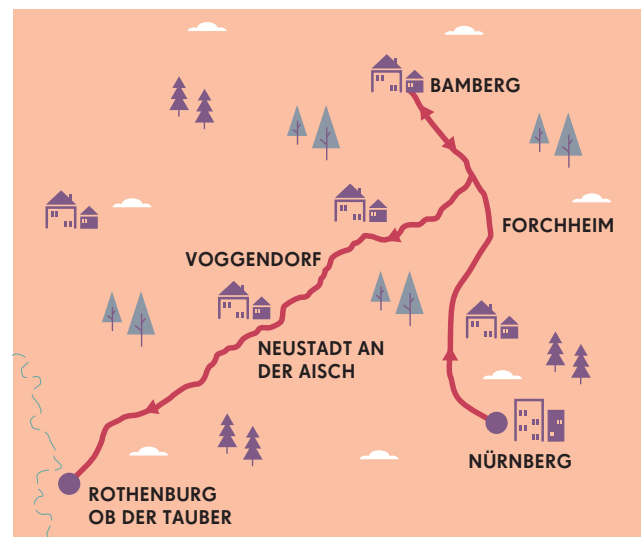
Von Nürnberg aus folge ich dem Main-Donau-Kanal nach Norden. Vom Treidelpfad hoch über dem Wasser blickt man auf Boote, die durch eine Reihe von Schleusen gleiten. Blühende Rapsfelder färben das Land gelb, und Städte verraten sich durch das plötzliche Auftauchen von Joggern und anderen Radfahrern auf dem stets flachen Weg.

Heute habe ich die Wahl zwischen rund 40 Biergärten, die am Kanal oder in dessen Nähe liegen. Ich wähle die Stadt Forchheim, einst Teil des fränkischen Königshofes und jetzt kopfsteingepflastertes Denkmal der Biertradition. Obwohl es ein paar Brauereien in der Stadt gibt, radle ich auf den bewaldeten Kellerberg am Stadtrand.

In den Hängen des Kellerbergs sind mehr als ein Dutzend Höhlen verborgen, die jahrhundertlang dazu verwendet wurden,

Bier bei einer konstanten Temperatur von 6 bis 10 °C zu lagern. Heute dienen sie als Kellergaststätten. Dorthin wandert unter hohen Bäumen jeder, der das Bierparadies sucht. Ich überhole sie alle und parke mein Fahrrad an der Wand eines solchen Kellers. Ich muss fairerweise sagen: Bei meiner Abfahrt rund eine Stunde später sitze ich etwas weniger sicher im Sattel als bei meiner Ankunft.

Die Aisch ergießt sich nur wenige Kilometer weiter in den Kanal, aber heute fahre ich an ihrer Mündung vorbei weiter am Kanal entlang, der wie eine Kompassnadel nach Norden, nach Bamberg zeigt. Radwege führen ins Herz dieser schönen mittel-







„Die Route besteht aus Radwegen und welligen Landstraßen, die sich zwischen Kornfeldern und weiteren Biergärten entlangschlängeln.“



alterlichen Stadt, deren zum Weltkulturerbe gehörende Altstadt wie ein Bühnenbild bei Shakespeare aussieht.

In Bamb(i)erg soll es zu Beginn des 19. Jahrhunderts 68 Brauereien gegeben haben. Jetzt gibt es das Fränkische Brauereimuseum und urige, in die Hänge gegrabene Bierkeller mit Brotzeit. Hier kann ich Kohlenhydrate für den nächsten Tag bunkern.

Radfahren hilft gegen den Kater. Das behaupte ich zumindest, als ich am nächsten Morgen langsam an den Kanal zurückkomme und nach etwa einer Stunde nach Westen ins Aischtal abbiege. Hier nehme ich den ausgeschilderten, 117 km langen Aischtal-Radweg, der mich bis nach Rothenburg führt.

Zum ersten Mal ist es hügelig, und die Route besteht aus Radwegen und welligen Landstraßen, die sich zwischen Kornfeldern und weiteren Brauerei-Biergärten entlangschlängeln. Eichhörnchen hüpfen über den Weg, mit Eicheln im Maul, kleine Greifvögel schweben über gepflügten Feldern. Die Aisch ist meine Richtschnur, obwohl sie selten in Sicht kommt.

Zum Mittagessen halte ich in Höchstadt, der größten Stadt, durch die ich an diesem Tag komme, aber ich schiele schon auf Voggendorf, ein kleines Dorf etwa 10 km weiter. Voggendorf ist kaum mehr als eine Ansammlung von Bauernhöfen – ein typisches Aischtal-Dorf: Es hat zwar keinerlei Läden, aber dafür eine Brauerei. Ich fühle mich dort sofort willkommen, als ich am Straßenrand die Metallschulptur eines Radfahrers sehe, auch wenn dieser bizarrerweise von einem Fisch in den Hintern gebissen wird.

Hinter der Skulptur befindet sich der Kellerberg Voggendorf, der Bierkeller der Brauerei Prechtel im benachbarten Uehlfeld. Dicke Wolken hängen am Himmel, und draußen ist es so nass wie in meinem Bierkrug. Aber ich sitze im Trockenen und blicke über die Felder und umliegenden Dörfer mit ihren Kirchtürmen.

Nach einer Nacht in einer jahrhundertealten, zum Gasthaus umgebauten Brauerei am Flussufer in Neustadt an der Aisch kommt mir der Gedanke, dass Radfahren mir vielleicht gar nicht so gut bekommt. Wie sonst lassen sich die wiederkehrenden Kopfschmerzen und mein trockener Mund heute Morgen erklären? Aber ich fahre weiter, wenn auch langsam, denn heute ist eine der schönsten mittelalterlichen Städte Europas mein Ziel. Die Brauereidichte nimmt hinter Neustadt merklich ab, während die Landschaft zunehmend schöner wird, als ich von der Aisch ins zauberhafte Taubertal fahre. Winzige bewaldete Hügel säumen den Horizont, und ich schlängele mich wieder durch herrlich leuchtende gelbe Rapsfelder. Die Stadt Ipsheim preist einige Weingüter an – Banau-sen! –, aber Bier sieht man hier kaum.

Der Wind schiebt mich vorwärts zu den Kopfsteinpflaster-Plätzen von Rothenburg, meinem Tourziel. Als ich mich der mittelalterlichen Stadt mit ihren hübschen Fachwerkhäusern und der mächtigen Stadtmauer nähere, brechen zur Feier des Tages plötzlich Sonnenstrahlen durch die Wolkendecke und lassen Rothenburgs Dächer glitzern wie Gold. Es fühlt sich fast so an, als würde mich am Ende einer Wallfahrt der Himmel erwarten. In Wirklichkeit aber ist es ... ein weiteres Bier. **Andrew Bain**



BAMBERGER BIERKRIEG

1907 erhöhten die Bamberger Brauereien ihre Bierpreise.

Ein halber Liter kostete nun zwölf statt elf Pfennig. Das gefiel den Bamberger Biertrinkern gar nicht.

Im sogenannten Bamberger Bierkrieg streikten die Gastwirte und Stammkunden boykottierten lokale Gerstensäfte. Die Macht der Bürger trug den Sieg davon.

Eine Woche später kapitulierten die Brauereien – der Preis blieb bei elf Pfennig, wie in den 110 Jahren zuvor.

Im Uhrzeigersinn von oben: In der Bierstadt Bamberg mangelt es nicht an Einkehrmöglichkeiten; Tourziel Rothenburg ob der Tauber; in Franken gibt's mehr als 260 Brauereien. Vorige Seite: Biergarten am Wasser, Forchheim



BRAUEREI-TOUR IN BAYERN

Start // Nürnberg

Ziel // Rothenburg ob der Tauber

Länge // 200 km

Anreise // Nach Nürnberg und Rothenburg fahren Züge.

In Nürnberg gibt es auch einen Flughafen.

Übernachten // Der Gasthof Kohlenmühle in Neustadt an der Aisch hat Gästezimmer und eine Hausbrauerei.

Radverleih // Ein Fahrrad kannst du etwa bei Partner of Sports in Nürnberg leihen (www.pos-nuernberg.de).

Gut zu wissen // Die Tour folgt dem Treidelpfad des Main-Donau-Kanals und dem Aischtal-Radweg. Du kannst eine 340 km lange Rundtour daraus machen, indem du von Rothenburg zurück nach Nürnberg den Straßen und Radwegen entlang der Fränkischen Rezat folgst.

Mehr Infos // www.frankentourismus.de



DER ALTMÜHLTAL-RADWEG: FRANKENS SANFTER SÜDEN

Eine der beliebtesten Radrouten Deutschlands folgt dem Lauf der Altmühl durch den Fränkischen Jura bis zur Donau bei Kelheim.

Keine 50 km südlich von Nürnberg gerät die Landschaft in Bewegung. Mischwälder ersetzen die monotonen Kiefern, der Boden wird satter, und erste Hügel kündigen den Fränkischen Jura an: Eine milde Landschaft breitet sich aus, die trotz der fränkischen Fachwerkhäuser und der Kirchturmspitzen in den Senken südländisch wirkt. Ich reise mit der Bahn an, in Pleinfeld heißt es umsteigen, um hinüber nach Gunzenhausen zu kommen – die Strecke ist nicht elektrifiziert, die Funklöcher werden größer. Von Gunzenhausen soll es losgehen, dort geht es auf den Altmühltal-Radweg.

Fränkisches Seenland nennt sich die Gegend aufgrund der verschiedenen Rückstaubecken der Altmühl, die sich zu einer Wasserlandschaft und damit zu einem Naherholungsziel gemauert hat. Es ist Samstag. Auch deshalb bin ich bei Weitem nicht allein im Zug. Und auch nicht der einzige Radfahrer. Aber ich bin der einzige ohne Elektromotor. Unlängst habe ich mir einen Jugendtraum erfüllt und mir ein gebrauchtes Mountainbike gekauft – genau jenes Modell, für das ich ein Vierteljahrhundert zuvor geschwärmt hatte. Mit dem bin ich nun unterwegs, auch wenn ein Tourenrad völlig ausreichen würde.





Eigentlich beginnt der Radweg in Rothenburg ob der Tauber, genauer an den Quellen der Altmühl, und erreicht nach drei Etappen die Donau bei Kelheim. Ich habe mir die schönste Etappe ausgesucht: durch den Naturpark Altmühltal von Gunzenhausen nach Eichstätt. Zugegeben, die sanfte Landschaft wirkt anfangs alles andere als spektakulär und meine elektrifizierten Mit-Radwanderer rasen regelrecht dahin. Die Weite bei Gunzenhausen ist aber dramaturgisch notwendig, nur so kann hinter Treuchtlingen die Altmühl auftrumpfen: Sie schneidet in einer großen Geste mitten durch den Kalk des Fränkischen Juras. Man schlüpft in das Tal und sofort wird es malerisch, die Straßen sind aus dem Blick, nur die Zugtrasse nach Ingolstadt bleibt erhalten. Nichts mehr mit Weite, es geht in eine andere, engere Welt – quer über Wiesen und am Wald entlang, die träge dahinfließende Altmühl fast immer im Blick. Genussradeln pur. Meine Trailgeführten aber scheinen es eilig zu haben, sie sirren den flachen Asphalt entlang, als gäbe es in Eichstätt Freibier. Ich hätte mir nicht den Samstag aussuchen sollen, sondern einen Montag, wenn die E-Bikes am Stecker sind.

„Kurz hinter Solnhofen glänzt bleich vom Hang das unbestrittene Wahrzeichen der Gegend: die Felsformation der Zwölf Apostel.“

Spätestens sobald der Fluss eine enge Schleife bildet und mit der Burgruine die Kleinstadt Pappenheim in Sicht kommt, ist das Gesamtkunstwerk aus Flusslauf, Waldhang und mittelalterlicher Silhouette komplett: So schnell kann man aus der Welt fallen, auch in Deutschland. Pappenheims stellenweise mittelalterlich-maroder Charme ist den Eigentumsverhältnissen geschuldet: Nicht nur die Burganlage, auch das Schloss am Marktplatz und etliche weitere Liegenschaften sind nach wie vor im Besitz der Grafenfamilie – von wegen Eigentum verpflichtet! Die Deisinger Straße stellt die Lebensader dar, hier sind die Cafés angesiedelt. Es ist inzwischen Mittag, Zeit für ein Püschchen. Trinke ich noch einen Kaffee oder schon ein Radler?

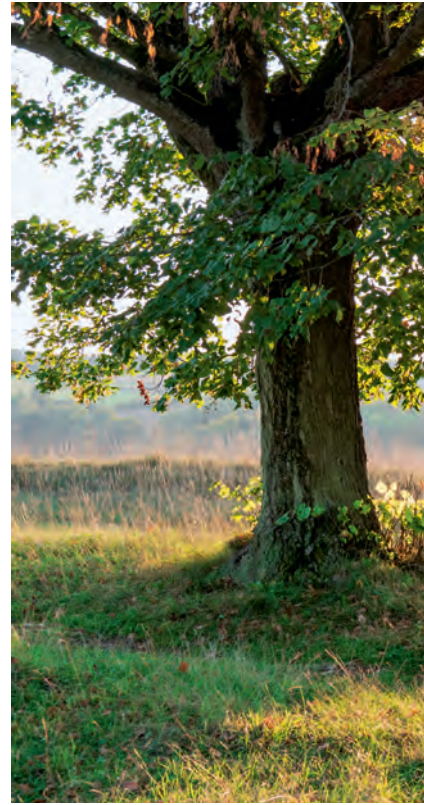
Wenig später bin ich fast allein unterwegs, was meiner vergleichsweise geringen Geschwindigkeit und der Zugtaktung geschuldet sein muss. Einzig ein paar Kajakfahrer lassen sich den Fluss hinabtragen. Kurz hinter Solnhofen glänzt bleich vom Hang das unbestrittene Wahrzeichen der Gegend: die Felsformation der Zwölf Apostel. Das will ich mir genauer ansehen und nehme vom Bahnhof aus die Einladung auf die Nebenroute an.

Um Riff-Felsen soll es sich gehandelt haben, an denen vor Jahrmillionen das Urmeer anbrandete. Der umgebende Schichtkalk ist längst verwittert, nur das Dolomit und damit die Zwölf Apostel blieben bestehen. Über dem Urmeer drehte einst ein gefiederter Flugsaurier seine Runden, der Archaeopteryx: Bis zum Fossilienfund



AM SCHEIDEWEG

Die Altmühl fließt bei Treuchtlingen nur wenige Kilometer an der Wasserscheide zwischen Nordsee und Schwarzem Meer vorbei. Beim Dörfchen Graben hatte Karl der Große schon mal versucht, was später Franz-Josef Strauß durchzusetzen wusste: den Main mit der Donau zu verbinden. Der vom ersten Versuch übrig gebliebene Tümpel liegt nah der Strecke und kann in Augenschein genommen werden – samt einem Wasserspiel, mittels dessen du einhändig ein wenig Nass umleiten kannst, auf dass es den Weg bis zum Schwarzen Meer nehme.



Im Uhrzeigersinn von oben: Altmühltal-Idylle ohne Autos; bei Pappenheim geht's über Alleen; die Bistumsstadt Eichstätt. Vorige Seite: Liegt fast im Weg: der Burgstein hinter Dollnstein





1861 in den Steinbrüchen Solnhofens fehlte jeder Beleg für eine Abstammung der Vögel von den Reptilien.

Zurück auf der Hauptstrecke grüßen bald die mittelalterlichen Mauern von Dollnstein. Das Städtchen liegt malerisch am Flusslauf und wirkt so einladend, dass ich eine zweite Pause in Erwägung ziehe und auf der Suche nach einer Einkehrmöglichkeit ergebnislos durch die Gassen radle. Mit der Grenze zum Landkreis Eichstätt habe ich inzwischen die Grenze von fränkischem Protestantismus zu bayerischem Katholizismus überquert. Wie zum Beweis heißt die Brücke nach dem mir völlig unbekannten Papst Viktor; die St-Peter-und-Paul-Kirche in Dollnstein gehört schon zum Bistum Eichstätt.

Gewissermaßen ein 13. Apostel hat sich an die Flusskehre hinter Dollnstein verirrt und steht dort den Radlern fast im Weg: der mächtige Burgstein, immerhin 45 m hoch. Um diesen herum tummeln sich Kletterer, wenig oberhalb des Felsens breitet sich mit den Dollnsteiner Trockenhängen ein 62 ha großes Naturschutzgebiet aus.

Nur noch vier Flusskehren und dann kommt Eichstätt in Sicht, gut 70 km sind geschafft! Fast scheint mir, die Stadt will mit all den Kirchen, dem Pflaster und dem pompösen Barock ein wenig angeben. Gewiss gäbe es viel zu sehen, aber danach steht mir nicht der Sinn, ich will in den Biergarten! Und siehe da, ein gutes Dutzend E-Bikes steht davor. Hier sind sie gelandet! Also doch Freibier! **Jörg Dauscher**



DER ALTMÜHLTAL-RADWEG

Start // Rothenburg ob der Tauber

Ziel // Saal an der Donau (Kelheim)

Länge // 250 km, 3 Etappen (oder mehr)

Höhenmeter // Bis auf den allerersten Anstieg zur Frankenhöhe (+100 m) gibt es keine größeren Steigungen.

Anreise // Mit der Bahn nach Rothenburg ob der Tauber, Heimreise per Bahn von Saal an der Donau

Übernachten // Entlang der Altmühl sind viele kostenlose Zeltplätze speziell für Radwanderer und Kajakfahrer ausgewiesen, etwa gleich hinter Treuchtlingen. Mehr Komfort bieten kleine Pensionen in den Dörfern und Städten.

Gut zu wissen // Weniger als ein Drittel der Strecke verläuft auf Schotter oder Waldboden, der Rest ist asphaltiert. Karten sind nicht unbedingt nötig, die Beschilderung ist ausreichend. Ins Detail geht das Radtourenbuch „Altmühl-Radweg“ von bikeline.

Mehr Infos // www.naturpark-almuehlal.de





EINE RUNDE UMS SCHWÄBISCHE MEER

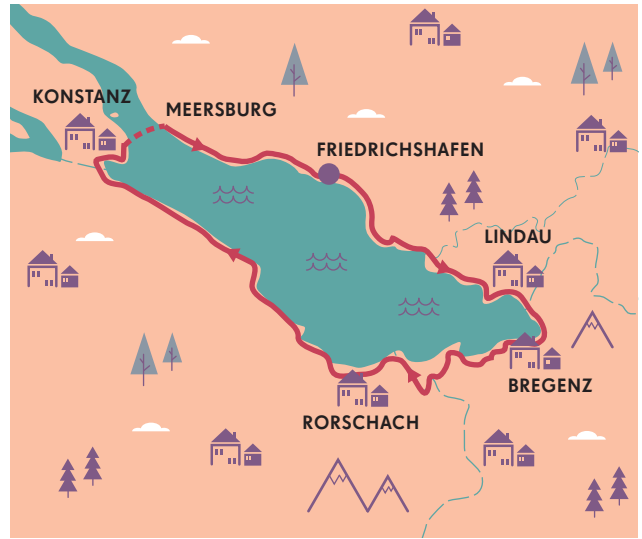
*Ein Fahrrad, zwei Räder, drei Länder – die Tour um den Bodensee bietet ein Komplettpaket:
Geschichte, eine liebeliche Seenlandschaft und Alpenpanoramen hinter jeder Kurve.*



Der Bodensee reflektiert das Licht der Morgensonne, als ich an der Uferpromenade von Friedrichshafen entlangradle. Langsam hebt sich der Nebel und gibt Blicke auf die Schweizer Alpen frei. Es ist ein frischer Herbsttag, und ich starte zu einer Radtour um den drittgrößten See Mitteleuropas, eingerahmt von Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Aufgrund der Lage im Dreiländereck hat man das Gefühl, ganz Europa an einem Fleck zu erleben: Römerkastelle, Benediktinerabteien und mittelalterliche Dörfer samt Burg, die tolle Schauplätze für Gutenachtgeschichten abgeben, bewaldete Berge, die in Weinberge übergehen, Feuchtgebiete mit unzähligen Vogelarten.

Man muss für diese Tour kein Profi in Lycra sein: Abgesehen von einer kleinen Steigung hier und da ist der 273 km lange Bodensee-Radweg größtenteils flach und gut ausgeschildert. Und wo sonst kann man innerhalb einer Woche durch drei Länder radeln, ohne Anstiege Alpenpanoramen genießen und mehrere Unesco-Welterbestätten sehen?





Wer in Zeitnot ist, setzt einfach mit der Fähre über den See und kann so die Highlights an einem langen Wochenende abdecken. Ich ließ mir vier Tage Zeit für eine Rundtour, die in Friedrichshafen losging und endete, jener Stadt, die als Synonym für den Zeppelin steht, seit Graf Ferdinand von Zeppelin hier 1900 das erste dieser riesigen Luftschiffungetüme abheben ließ. Sie werden bis heute für Rundflüge genutzt – einer schwebt über mir, als ich aus der Stadt hinausradle, und wirft lange Schatten über den See.

Langsam finde ich meinen Rhythmus, während ich durch stille Wiesen nach Südosten fahre, den voll belegten Jachthafen von Langenargen streife und Obstgärten und Weinberge durchquere. Wie viele der niedlichen Weiler am Seeufer verfügt Wasserburg über eine Zwiebelturmkirche, ein Schloss und eine Handvoll typischer Häuser. Ein guter Ort zum Verschnaufen, bevor es weiter zu einer der reizvollsten Städte des Bodensees geht: Lindau.

Lindau passt genau ins Bild einer mittelalterlichen Märchenstadt. Durch Kopfsteinpflastergassen fahre ich vorbei an pastellfarbenen Häusern, einem mit verspielten Wandmalereien übersäten Rathaus, über einen quirligen Marktplatz hinunter zum wunderschönen Hafen. Hier posieren mit Kamera bewaffnete Ausflügler vor den beiden Leuchttürmen und der Skulptur eines bayerischen Löwen für Selfies und versuchen, die Alpen am Horizont ins Bild zu quetschen. Ein Smartphone kann dieser Schönheit kaum gerecht werden.

Lindau liegt unweit der österreichischen Grenze, und als ich mich dieser nähere, erheben sich über mir steile, bewaldete Hügel – im

„Ein Graureiher schnell über das Wasser, während mein Fahrrad Spätnachmittagsschatten auf den schilfgesäumten Weg wirft.“

verfärbten Laub zeigt sich der frühe Herbst. Im Nu erreiche ich Bregenz, eine reiche Stadt mit bemerkenswerten Galerien und, im Sommer, weltberühmten Opernfestspielen. Aber mich zieht es zum Pfänder, dem 1064 m hohen Berg, der hinter der Stadt aufragt. Ich schaffe mein Fahrrad in die Seilbahn. Vom Gipfel wirkt Bregenz wie eine Spielzeugstadt. Vor mir erstreckt sich der See; die Alpen fühlen sich hier näher an. Man sieht die bereits schneebedeckten Massive von Arlberg und Silvretta. Wanderwege führen durch einen Park, in dem Steinböcke, Hirsche und pfeifende Murmeltiere leben.

Nach der rasanten Abfahrt erscheint mir der Radweg, der westlich von Bregenz an sonnendurchfluteten Wäldern und Stränden vorbeiführt, an denen jetzt keine Badegäste mehr liegen, erstaunlich sanft. Ich mache eine Pause am Ufer der Bregenzerach, einem Fluss, der aus den tiefgrünen Fichtenwäldern Vorarlbergs kommt und ebenso schnell wie eiskalt über Moränen und Felsbrocken fließt.

In der Nähe liegt das Naturschutzgebiet Rheindelta, eins der wichtigsten Feuchtgebiete der Region für Zugvögel. Ein Grau-



BLEIB LÄNGER!

Nimm dir noch ein paar Tage Zeit für das Nordostufer des Sees: für die üppige Rokoko-Wallfahrtskirche Birnau und die prähistorischen Pfahlbauten in Unteruhldingen, die zum Unesco-Weltkulturerbe gehören. Auch ein Abstecher von Konstanz nach Westen lohnt, ins schweizerische Stein am Rhein, wo dich am mittelalterlichen Rathausplatz mit Fresken und Erkerfenstern verzierte Häuser verzaubern.

Von links: Der Lindauer Hafen; mit der Seilbahn auf den Pfänder; in den Gassen von Konstanz; prähistorische Pfahlbauten in Unteruhldingen. Vorige Seite: Ein Highlight des Bodensee-Radwegs: das Alpenpanorama

reihher schnell über das Wasser, während mein Fahrrad Spätnachmittagsschatten auf den schilfgesäumten Weg wirft. Weiter geht es in die Schweiz, wo ich einen Tag lang fröhlich durch spätmittelalterliche Städte, Obstgärten und Felder fahre, auf denen im Sommer der Weizen reift.

Wieder in Deutschland, ist Konstanz mein nächstes Ziel. Die Stadt, in der im 15. Jahrhundert das Konstanzer Konzil stattfand, pflegt ihre Geschichte und ist gleichzeitig eine moderne, entspannte Universitätsstadt. Ein tausend Jahre altes Münster überragt ihr von Gassen durchzogenes Zentrum, das glücklicherweise von den Bomben des Zweiten Weltkriegs verschont blieb. An der platanengesäumten Promenade kann man wunderbar entlangbummeln oder -radeln.

Hätte ich mehr Zeit, könnte ich einen Abstecher zu der nahe gelegenen Gartenpracht auf der Insel Mainau machen oder zur Unesco-Welterbestätte Reichenau mit ihrem ehemaligen, 724 von dem Missionar Pirminius gegründeten Benediktinerkloster. Aber ich muss die Fähre nach Meersburg bekommen. Für den letzten Abend meiner Tour kann ich mir keinen besseren Ort vorstellen als diese unglaublich schöne, von Weinbergen umgebene, von einer mittelalterlichen Burg und einem barocken Schloss gekrönte Stadt am See. In einer gemütlichen Weinstube erhebe ich ein Glas lokalen Pinot Noir auf ein paar schöne Tage. Draußen plätschert das Wasser, während das Dämmerlicht den Himmel rosa malt. Morgen geht es zurück nach Friedrichshafen, und ich weiß, ich werde den Blick auf den See vermissen. **Kerry Christiani**



DER BODENSEE-RADWEG

Start/Ziel // Friedrichshafen

Länge // 273 km, 170 km davon verlaufen in Deutschland.

Der Radweg ist in 8 Etappen unterteilt, kann aber auch in weniger Zeit gefahren werden.

Höhenmeter // +414 m / -407 m

Anreise // Zwischen den größeren Städten am See, wie Konstanz, Friedrichshafen, Meersburg und Bregenz, verkehren Fähren. Hauptanbieter sind BSB (www.bsb.de) und Vorarlberg Lines (www.vorarlberg-lines.at). Der nächstgelegene Flughafen ist in Friedrichshafen.

Beste Jahreszeit // Im Frühjahr und Herbst sind die Farben intensiver und es gibt weniger Touristen. Im Sommer ist es auf der Route und in den Unterkünften voll.

Radverleih // Fahrräder können in den Städten vor Ort ausgeliehen werden, darunter Tettngang, Uhldingen-Mühlhofen und Meersburg.

Mehr Infos // www.bodensee-radweg.de



HIN UND MANCHMAL WEG: DER DONAU-RADWEG

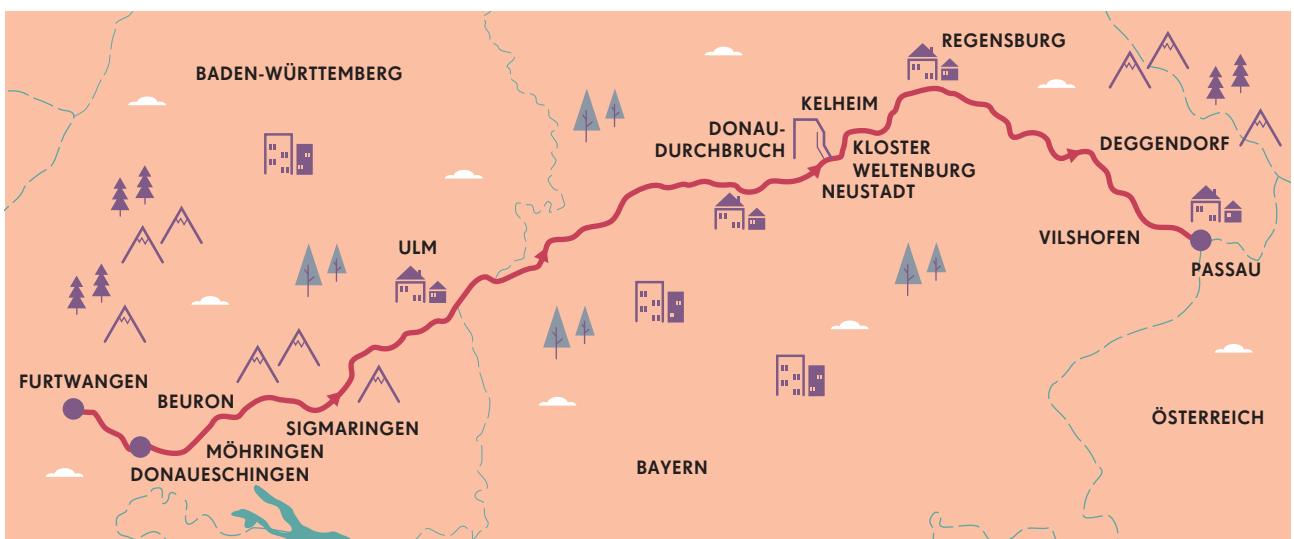
Wo entspringt die Donau? Bis vor Kurzem hätte unser Autor geschworen, in Donaueschingen. Aber da war doch noch der Spruch: „Brigach und Breg bringen die Donau zuweg“.

Am anderen Ende des Donau-Radwegs war ich schon. Ich bin vom Donaudelta in Rumänien bis nach Passau geradelt. 2200 km mit viel Gegenverkehr, aber kaum jemandem, der in meine Richtung fuhr. Jetzt möchte ich den deutschen Abschnitt von der Quelle bis nach Passau fahren. Aber wo genau ist die denn? An der sogenannten Donauquelle in Donaueschingen? Am Zusammenfluss von Brigach und Breg? Ich entscheide mich für die dritte Variante.

In Freiburg zwänge ich mein Rad in die S-Bahn nach Triberg und radele 17 km nach Furtwangen. Hier entspringt die Breg, der größte Quellfluss der Donau. Über einem mit Steinen eingefassten

Rinnsal thront eine nackte Bronzeskulptur des römischen Flussgottes Danuvius, die heiklen Stellen mit Steinen bedeckt.

Von hier geht es dankenswerterweise durchgehend bergab bis nach Donaueschingen. Für die alten Römer waren Quellen heilig, für die hohen Herrschaften in Donaueschingen anscheinend auch. Der Quelltopf des Donaubachs im Schlosspark ist kunstvoll eingefasst. Nur die Quelle selbst hatte ich mir, nun ja, sprudelnder vorgestellt. Ich steige wieder aufs Rad und fahre fünf Minuten zur dritten sogenannten Donauquelle, dem Zusammenfluss von Brigach und Breg, dem offiziellen Beginn des Donau-Radwegs. Ich nicke kurz im Vorbeifahren und folge dann den Schildern.





Die ersten Kilometer des Donau-Radwegs führen malerisch durch die Donauauen, doch dann ist der Fluss plötzlich weg! Natürlich hatte ich von der Donauversickerung gelesen. Aber dass sich ein Fluss, immerhin der zweitlängste Europas, nach kurzer Zeit buchstäblich vom Acker macht, erstaunt mich dann doch. Lange Zeit war es ein Rätsel, inzwischen weiß man, dass ein Teil des Wassers in der Aachquelle auf der anderen Seite der Europäischen Wasserscheide wieder zutage tritt und von dort über den Bodensee zum Rhein fließt.

In Möhringen führt die Donau dann wieder etwas Wasser und bekommt durch die Zuflüsse auch wieder etwas Schwung. Genug, um sich über die Jahrhunderte zwischen Beuron und Sigmaringen durch die Schwäbische Alb zu fressen. Etwas Schwung wäre mir jetzt auch lieb. Denn kurz hinter Beuron beginnen sie, die unbefestigten, teils steilen Anstiege. Ich bin gleich mehrfach geplättet: von der eindrucksvollen Natur, den steilen Felswänden, dem herbstlichen Farbenspiel, dem Nebel, der von der Donau aufsteigt, der Burg, die hoch oben auf dem Felsen schwebt – und vom gnadenlosen Auf und Ab.

Und dann ist plötzlich der Radweg weg. Irgendwo zwischen Ulm und Neustadt wird die Beschilderung wirr. Dabei ließ sich das alles so schön an, zwischen Sigmaringen und Ulm. Der Radweg folgte mehr oder weniger der Eisenbahnlinie, die Ausflüge in die Botanik wurden seltener, und das Ziel, Ulm, war verlockend. Ich hatte wirklich Spaß auf dem Donau-Radweg – und jetzt ist er weg. Also die Beschilderung. „Donaurad weg“, kalauere ich kurz und verfluche dann meine Sparwit beim Packen. Hätte ich doch das Buch mit den detaillierten Streckenbeschreibungen mitgenommen! Aber was hätte es mir vorgeschlagen? Rechts über eine durchnässte Wiese oder durch die Schlammfüßen vor mir? Da sind Radspuren, so tief, dass man sie unmöglich übersehen kann. Auch die GPX-Route schickt mich dort entlang. Die nächsten knapp 20 km sind eine Katastrophe! Bei trockenem Wetter ist dieser Uferfeldweg sicherlich fahrbar, aber nach ein paar Tagen



TIPPS FÜRS FLUSSRADELN

Überraschung:
Flussradwege sind nicht immer flach und führen selten nur am Ufer entlang. Stell dich auf den einen oder anderen Höhenmeter ein! Lass den Fluss auch mal bewusst links liegen: Manchmal gibt es in einiger Entfernung zum Ufer besser zu fahrende Wege, auf denen du Land und Leute jenseits des Flusslaufs kennenlernen kannst. Nimm dir Zeit und gönne dir den einen oder anderen Ruhe- und Besichtigungstag: Es gibt auf jeden Fall genug zu sehen! Lech, Altmühl, Naab, Regen, Inn – auch die Nebenflüsse können reizvoll und einen Abstecher wert sein!



Im Uhrzeigersinn von oben: Gefunden: die Donauquelle in Donaueschingen; das Ulmer Münster; eine Seilfähre verbindet Weltenburg und Stausacker; Befreiungshalle Kelheim. Vorige Seite: Verschlaufen am Schloss Sigmaringen





„Für die alten Römer waren Quellen heilig, für die hohen Herrschaften in Donaueschingen anscheinend auch.“

Regen? Mal schiebe ich, dann schlittere ich wieder auf dem einigermaßen trockenen Mittelabschnitt des Wegs. Und rutsche zuweilen auch – pflatsch – in eines der vielen Matschlöcher. Hinter Neustadt wird es aber deutlich besser, auch die Beschilderung ist wieder da, und ich brauche erst einmal geistige Erbauung. Da kommt das Kloster Weltenburg ganz recht. Ein kurzes Stoßgebet, und dann stürze ich mich mit Heißhunger auf das, wofür das Kloster eigentlich bekannt ist: gutes Essen und vor allem – Bier. Glücklicherweise hat das Kloster auch Übernachtungsplätze.

Der nächste Morgen ist entsprechend schwierig. Das Übersetzen mit der Fähre macht noch Laune, der Blick auf den Donaudurchbruch auch, die unsagbar steilen, unbefestigten Anstiege weniger. Selbst die Abfahrt nach Kelheim ist kaum zu genießen, zu steil und glitschig ist sie. Die Befreiungshalle hebe ich mir für ein anderes Mal auf, ich radle durch bis Regensburg. Quasi ein Heimspiel. 90 km nördlich, in Weiden, bin ich aufgewachsen. Die anschließende Strecke zwischen Regensburg und Passau flacht ein wenig ab. Im wahrsten Sinne des Wortes, da der Donau-Radweg nun relativ eben dahinführt und auch die Landschaft eintöniger wird. Erbaulicher sind da schon die adretten historischen Innenstädte von Deggendorf und Vilshofen. Und natürlich Passau! Obwohl es mich wundert, dass eine Kleinstadt so viele Höhenmeter haben kann. Sehnsüchtig blicke ich zum Abschluss am Drei-Flüsse-Eck auf die Donau. Nur noch 2200 km bis zur Mündung! **Volker Häring**



DER DONAU-RADWEG

Start // Donaueschingen, alternativ Furtwangen

Ziel // Passau (deutscher Abschnitt des Radwegs)

Länge // 607 km, 10 Etappen, mindestens drei Besichtigungstage für Ulm, Kelheim und Regensburg einplanen

Höhenmeter // +1700 m / -2408 m

Anreise // Mit der Bahn nach Donaueschingen

Beste Jahreszeit // Spätsommer. In regenreichen Monaten ist der Donau-Radweg stellenweise nur eine Schlammpest.

Übernachten // Entlang des gesamten Radwegs gibt es viele kleine Pensionen und Hotels, die auf Radfahrer eingestellt sind. Im Sommer unbedingt reservieren!

Bücher, Karten und Apps // Leider konzentrieren sich alle Apps und die meisten Karten auf die Strecke von Passau flussabwärts. Das Radtourenbuch „Donau-Radweg 1“ von bikeline deckt den deutschen Teil vollständig ab.

Mehr Infos // www.deutsche-donau.de



DER BODENSEE-KÖNIGSSEE-RADWEG: ALPENRANDRADELN

Wer sich in Lindau am Bodensee in den Fahrradsattel schwingt und immer ostwärts zum Königssee radelt, lernt das bayerische Alpenvorland auf besonders intensive Weise kennen.

Es ist schon Betrug, gell?", flötet mir die Radlerin – ich schätze sie eher auf 80 als auf 70 – freundlich und fast schon entschuldigend zu, als sie mich mit ihrer Begleiterin hinter Bad Reichenhall am Hallthurner Berg e-unterstützt bergauf überholt. „Ist schon in Ordnung“, erwidere ich lachend und denke mir: „... ich wollt's ja so“.

Während die beiden mit je zwei großen Gepäcktaschen beladen bald aus meinem Blickfeld verschwunden sind, kurbele ich mich weiter langsam bergauf. Und erinnere mich an Tag eins dieser Radreise, an dem ich mich bei Kilometer 40 im ersten längeren Anstieg dieser Tour wiederfand. Binnen Sekunden ziehen auch

die anderen knapp 400 Radkilometer vor meinem inneren Auge vorbei: Da war der Start am Lindauer Bahnhof – eine leichte Brise vom Bodensee trocknete die eben noch regennassen Straßen der kleinen Altstadtinsel schnell. Da waren die alten, knorrigen Apfel- und Birnbäume auf den Streuobstwiesen und kleine, sich daran vorbeischlingende Wege. Vor Immenstadt der erste ausgiebige Blick auf die Allgäuer Hochalpen. Hügel rauf, Hügel runter, Hügel rauf, Hügel runter ... später durch Füssen und vorbei an Schloss Neuschwanstein. Und weiter, immer weiter nach Osten.

Auf meinem Weg hatte sich eine Föhnlage eingestellt. Einer dieser Momente, in denen der warme, trockene Wind aus dem Süden







„Ich warte noch einen Moment, um dann selbst durch die schwere Holztür zu schlüpfen und mich von der Atmosphäre des Innenraums gefangen nehmen zu lassen.“



über die Alpen kippt und neben ein paar extra Grad Celsius auch eine phänomenale Fernsicht mit sich bringt.

So etwa müsste es wohl aussehen, das Radlparadies: In einiger Entfernung und doch scheinbar nur eine Armlänge entfernt imposante und mitunter schroffe Berge. Vorn dagegen eine fast schon liebliche Landschaft, durch die man sich durchaus sportlich, aber letztlich doch ohne allzu große Anstrengung treiben lässt.

So wie hier, in den Ammergauer Alpen – im Pfaffenwinkel und im Blauen Land. Namen, die in meinen Ohren seit jeher einen ganz besonderen Klang haben. Vielleicht schon deshalb, weil sie ein klitzeklein wenig erzählen von dieser Gegend: Der Name Pfaffenwinkel ist aus dem lateinischen Anguli Monachorum, „Ecke der Mönche“, abgeleitet und kommt nicht von ungefähr: In kaum einem anderen Landstrich von Deutschland stehen derart viele Klöster und Kirchen. Allen voran die lichtdurchflutete und verschwenderisch ausgestattete Wieskirche, die als eines der vollendetsten Kunstwerke des bayerischen Rokoko gilt.

Sonntagfrüh, ein abermals warmer Herbsttag. Der Gottesdienst ist soeben vorbei und Kinder, Eltern und Ältere, viele von ihnen in Tracht, strömen aus der Wieskirche. Ich warte noch einen Moment, um dann selbst durch die schwere Holztür zu schlüpfen und mich von der Atmosphäre des Innenraums gefangen nehmen zu lassen. Vor dem Altar erinnern prall mit Birnen, Äpfeln, Kartoffeln, Möhren, Kohl und anderem Obst und Gemüse gefüllte und wie ein Stillleben

arrangierte Weidenkörbe an das Erntedankfest. In der Opulenz des Raumes versuche ich mir vorzustellen, wie schon öfter in ähnlichen Momenten, wie all dieser Prunk vor 200 Jahren und mehr auf die einfachen Menschen gewirkt haben muss. Auf Bauern und Bäuerinnen, auf Knechte und Mägde.

„Bauern brauchen einen fairen Preis“, fordert ein Plakat an einem wettergegerbten Holzstadl ein paar Kilometer weiter und meint damit den Preis für die Milch. Letztlich gilt dieser Appell wohl für jedes landwirtschaftliche Erzeugnis. Auch wenn gerade oberbayerische Dörfer noch immer als Prototyp des Landidylls gelten, lassen sich über die Jahre doch einige Veränderungen beobachten. Viele Familien haben ihren landwirtschaftlichen Betrieb komplett aufgegeben oder führen ihn nur noch im Nebenerwerb. Längst reihen sich auch entlang der Alpen die immergleichen Supermärkte in den immergleichen Ortsrandlagen aneinander. Das Gegenmodell – kleinteilige Landnutzung, Einkauf direkt bei den Erzeugern, bestmögliches Tierwohl und mehr – wirkt für viele oft wie eine unüberschaubare Gleichung mit allzu vielen Variablen. Und vermeintlich leichte Fragen bergen meist komplizierte Antworten.

Mir schwirrt der Kopf. Von all den Fragen und vom anhaltenden Föhn. Ich rümpfe die Nase, weil mir beißender Geruch von einer frisch geodelten Wiese entgegenschlägt. Später, als ich vom Murmauer Moos hinüber und auf den Kochelsee zuradle, wären selbst



stärkste Gerüche nicht mehr wahrnehmbar. Der Föhnwind wird immer stärker, bläst mir nun kräftig und direkt ins Gesicht, bremst mein immer angestrengteres Gekurbel gnadenlos aus – bei noch immer strahlendem Sonnenschein.

Am nächsten Vormittag schlägt das Wetter abrupt um, lässt mich frösteln, eine Cappuccino-Pause einlegen und wärmere Sachen überziehen. Genau genommen rundet gerade solch ein Moment eine mehrtägige Radtour erst richtig ab. Er gehört ebenso dazu wie ein paar Kilometer Radweg dicht an einer viel befahrenen Straße. Wie ein kurzes, angestrengtes Fluchen in einem Anstieg, auf einer Strecke, einen ansonsten gleichmäßigen Rhythmus und sogar Flow verspricht.

Meine letzte Etappe im Sattel verwöhnt mich abermals. Einen besseren Tag hätte ich mir für die Ankunft am Königssee nicht wünschen können. Als ich nach Berchtesgaden hinunterrolle, sind Hoher Göll, Watzmann und Co. zum Greifen nah, und während ich bald darauf mein Rad die letzten Meter durch das nachmittägliche Gewusel der Fußgängerzone am Königssee schiebe, macht sich ein zutiefst zufriedenes Gefühl in mir breit, das mir mit Sicherheit auch anzusehen ist. Nur eines bereue ich an dieser Tour: Dass ich der e-gepowerten Radlerin nicht noch zugerufen habe, wie schlichtweg toll ich es fand, was sie da machte. Und dass ich mir wünschte, in ihrem Alter auch noch derart fit unterwegs zu sein. **Nadine Ormo**



WEITER IN DIE MOZARTSTADT

Das i-Tüpfelchen am Ende der Tour ist ein Abstecher nach Salzburg: Von Berchtesgaden sind es nur 25 km bis in die Mozartstadt – meist entlang der Berchtesgadener Ache, meist bergab und meist abseits befahrener Straßen. In Salzburg kannst du der Kaffeehauskultur frönen und einen Einspänner genießen, einen kleinen Mokka mit einer mächtigen Schlagobershaube. Später kannst du am Hauptbahnhof in den Zug steigen, das Bayernticket gilt zum Beispiel bereits ab dort.

Von links: Saftig-grünes Allgäu; die Wieskirche, ein Rokoko-Meisterwerk; Zeichen des Herbstes: Kürbisse; Einkehr im Dorflhaus Thalkirchdorf. Vorige Seite: Gegenverkehr in den Ammergauer Alpen



DER BODENSEE-KÖNIGSSEE-RADWEG

Start // Lindau (Bodensee)

Ziel // Schönau (Königssee)

Länge // Rund 450 km, 9 Etappen

Höhenmeter // +4576 m / -4364 m. Auf der Strecke gibt es zwar nur wenige längere Anstiege, doch das ständige Auf und Ab kann anstrengend werden.

Anreise // Mit dem Zug bis Lindau-Insel

Beste Jahreszeit // Mai bis Oktober

Übernachten // Viele Optionen von Campingplatz bis Hotel

Gut zu wissen // Alle Anstiege sind sanft genug, um sie mit einem Tourenrad zu fahren, ein Mountainbike ist nicht nötig.

Mehr Infos // www.bodensee-koenigssee-radweg.de



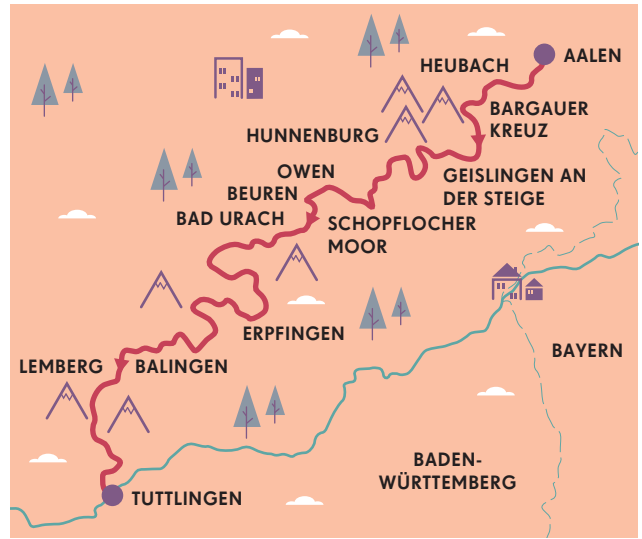
RITT AN DER KANTE: DER ALB-CROSSING

Der Alb-Crossing führt 368 km am Trauf der Schwäbischen Alb entlang. Ein fast unbekanntes Mountainbike-Abenteuer voll toller Ausblicke, schnuckliger Dörfer und romantischer Burgen.



Hend ihr ebbes Greeßeres vor?“ Der ältere Herr bleibt stehen und lässt den Blick über unsere Rucksäcke schweifen. Er ist froh über ein wenig Abwechslung auf seinem Spaziergang am Albtrauf, und sei es nur, drei verschwitzte Radler beim Reifenwechsel zu beobachten.

Wir sind liegen geblieben, das zweite Mal heute schon. Diesmal ist es mein Hinterrad, das die Luft nicht mehr halten kann. Zum Glück wird es das letzte Mal auf dieser Tour sein. Denn ja, wir haben „etwas Größeres“ vor – wir wollen den Alb-Crossing fahren, einen Fernradweg, der stets der Abbruchkante der Schwäbischen Alb folgt. „Des han i no nie g'heert!“, kommentiert der Spaziergänger und zeigt sich beeindruckt, als Mitradler Andreas die Daten aufzählt: fast 370 km und bald 7000 Höhenmeter, verteilt auf sechs Tagesetappen von Aalen im Nordosten der Alb bis Tuttlingen im Südwesten. Noch größer werden die Augen des Mannes, als er bemerkt, dass wir keine E-Bikes fahren. „Des schafft ihr nie“, prophezeit er uns und zieht seines Weges. Wir wuchten den Reifen





wieder auf die Felge und zucken mit den Schultern. Wir wollen den Alb-Crossing nun mal aus eigener Kraft schaffen.

Zwei Stunden später wissen wir, was das heißt. Der Anstieg von Heubach hinauf zum Bargauer Kreuz ist ein echter Willensbrecher, wenn man ohne Stromhilfe bergwärts kurbelt. Immer wieder hechle ich die Steilstücke hinauf – und weiß genau, dass wir gerade mal die halbe Strecke für heute geschafft haben. Gleich zu Beginn zeigt uns der Alb-Crossing also, was er drauf hat: Auf dem Display der Sportuhr stehen am Ende des ersten Tages 1200 Höhenmeter und die Distanz von 60 km. Der Weg zeigt uns aber auch, welche Höhenflüge möglich sind. Heubach ist nämlich Mountainbike-Mekka, und so haben wir die Downhillstrecke des „Bike the Rock“-Festivals für den Spurt ins Tal genutzt. Die eine oder andere Stelle ist mir zwar ein wenig zu anspruchsvoll, im Steilhang zwischen Wurzeln und Felsen, aber dass die Dämpfer mal wieder ordentlich arbeiten müssen, zaubert uns allen ein glückliches Grinsen ins Gesicht. Bis, na ja, bis wir uns eben wieder aufwärts beißen müssen.

Das ewige Auf und Ab ist ein Markenzeichen des Alb-Crossing. Trails dagegen sind es nicht: Man könnte die Strecke auch mit einem Gravel- oder Trekkingbike zurücklegen, führt sie doch in erster Linie über Schotter- und Forstwege. Grund dafür ist ein Relikt, ein Gesetz, das nur noch in Baden-Württemberg gilt: Die 2-m-Regel besagt, dass Wege, die weniger als 2 m breit sind, nicht mit dem Rad befahren werden dürfen. Wer also beim Albtraufradeln auf die durchaus vorhandenen Trail-Strecken ausweicht, hat zwar viel Spaß, riskiert aber ein Bußgeld.

Am zweiten Tag – nach der Übernachtung in Geislingen an der Steige – melden sich Waden und Oberschenkel eindrucksvoll

zurück. Erstmal warmradeln, was bei der Steigung hinauf zur Hunnenburg bei Kuchen kein Kunststück ist. Außerdem scheint die Morgensonne, der lichte Buchenwald strahlt fast überirdisch im saftigen Grün des Frühsommers. Es ist das Aroma von Erde und Harz, von Kräutern und sonnengebleichten Felsen, die wohl auf ewig dieses Bike-Abenteuer als Sinneserinnerung im Gehirn speichern werden. Dazu die vielen netten Wanderhütten und Gaststätten am Weg, die Burgen und Burgruinen, die Höhlen und anderen Naturwunder. Sechs Wochen könnte man auf diesem Radweg verbringen, und es würde doch nicht langweilig werden. Später zeigt Tim zum Horizont, wo sich dunkle Wolken über den drei Kaiserbergen Hohenstaufen, Rechberg und Stuifen zusammenballen. Wir geben Gas, das Gewitter rückt näher – am Ende verlieren wir das Wettrennen gegen den peitschenden Regen.

Alles vergessen an Tag drei, auf dem Weg nach Bad Urach. Es ist ein Tag für Weitblicke, die Luft nach dem gestrigen Regen glasklar. Und jede Aussicht fantastischer als die letzte. Denn wieder mäandert der Weg über die Hochfläche, mal näher, mal weiter entfernt von der Albkante. Die gibt es nur, weil es vor Jahrmillionen im Untergrund rumpelte: Der Oberrheingraben brach ein, die Alpen wurden aufgefaltet und das Gesteinspaket der Alb kippte. Seitdem nagen Wind und Wetter, Regen und Frost am felsigen Trauf. Wir können uns nicht sattsehen am Blick ins flache Vorland, über das dicke weiße Sommerwolken ziehen. Vorbei am Schopflocher Moor, das auf der wasserarmen Alb eine absolute Ausnahme ist, weiter nach Owen mit seinen Whiskybrennereien – wir verzichten, aus naheliegenden Gründen. Der Panoramatherme in Beuren können wir dann aber nicht widerstehen. Zum Glück gibt es



*„Wir können uns nicht sattsehen am
Blick ins flache Vorland, über das
dicke weiße Sommerwolken ziehen.“*

für den morgigen Tag, der mit rund 80 km und 1500 Höhenmetern sowieso schon hart ist, einen Plan B.

Gut erholt nach dem ausgiebigen Bad im Mineralwasser, starten wir an Tag 4 die Königsetappe, die eigentlich bis Erpfingen führt. Aber wie war das mit Plan B? Wir verschieben die 80-km-Etappe einfach auf Tag 5 und übernachten an einer schönen Stelle am Trauf. So lohnt sich auch das Mitschleppen der Schlafsäcke. Hinter Bad Urach geht's also steil hinauf – hallo Alb, da bist du wieder! Irgendwann ist uns das Auf und Ab zu viel, und bei einem der schönen Auf's mit weiter Aussicht ist es genug für heute. Wir liegen im Gras und lassen uns die herzhafte Vesper aus einem der Dorfläden am Weg schmecken. Als die Sonne den Horizont rot färbt, legen wir die Schlafsäcke aus und sehen dabei zu, wie die Dunkelheit von Osten übers Land rollt. Der Himmel zieht sich eine Sternendecke übers Gesicht, und wir träumen uns in die Unendlichkeit.

Niemand hat die Nachtruhe unter freiem Himmel gestört. Wir lassen nichts zurück, was an unsere Anwesenheit erinnern könnte, und radeln weiter, heute eine Monstertappe bis Balingen. Dabei liegen gleich zwei Hindernisse auf der Strecke, die uns vom rechten Weg abbringen könnten: die Bkeparks Burladingen und Albstadt. Aber wir sind vernünftig, lassen Freeride-Abenteuer Freeride-Abenteuer sein und radeln weiter bis Balingen. An Tag 6 rückt das Ende in Tuttlingen näher, aber wir gönnen uns ein letztes Highlight. Ein letztes Mal diesen Panoramablick über Felder und Wälder, Felsen und Hügel genießen. Wir schnaufen auf den Lemberg, mit knapp über 1000 m der höchste Berg der Alb. Und wir werden vom Umweg nicht enttäuscht: Ausblicke bis zum Horizont. Einatmen. Ausatmen. Wiederholen. **Jens Bey**



KÄSSPÄTZLE

Mehl, Wasser, Eier und eine Prise Salz – schon ist er fertig, der Spätzleteig. Daraus zaubert der Koch die Schwaben-Nudeln, ob geschabt vom Brett oder gedrückt durch eine Presse. Nach einem langen Bike-Tag gibt es nichts Besseres, als in einer urigen Alb-Kneipe die Königsklasse der schwäbischen Teigwaren zu vertilgen: goldgelbe Kässpätzle, garniert mit angerösteten Zwiebelringen, und dazu einen knackig frischen Salat.

*Von links: Immer dem X nach:
Der Alb-Crossing ist übersichtlich
ausgeschildert; Kässpätzle geben
Radelkraft. Vorige Seite: Majestäts-
begleitung: die drei Kaiserberge
Stuifen, Hohenstaufen und Rechberg*



DER ALB-CROSSING

Start // Aalen

Ziel // Tuttlingen

Länge // 368 km, 6 Etappen

Höhenmeter // +7011 m / -6803 m

Anreise // Aalen ist gut mit dem Zug zu erreichen.

Beste Jahreszeit // Frühjahr und Sommer. Bei Nässe können die Strecken gefährlich rutschig werden.

Übernachten // In kleineren Orten gibt es kaum Hotels. Schlafen im Freien ist nicht erlaubt, aber wer keine Spuren hinterlässt, bekommt sicher keine Probleme. In trockenen Sommern und außerhalb von Feuerstellen sind Lagerfeuer tabu!

Ausrüstung // Bike-Kleidung, warme Jacke (auch im Sommer), Bremsbeläge, Schläuche etc., Erste-Hilfe-Kasten

Gut zu wissen // Wegmarkierung ist ein blaues X auf gelbem Grund. Auf Komoot gibt es eine Collection zum Alb-Crossing.

Mehr Infos // www.schwaebischealb.de/rad/mountainbike/alb-crossing; mit GPX-Daten



SCHWARZWALD-PANORAMA-RADWEG: WALDBAD MIT RAD

Viel Schwarzwald – noch mehr Panorama: Das ist das Motto des Fernradwegs, der Deutschlands höchstes Mittelgebirge von Nord nach Süd überquert. Eine Frischekur für Körper und Geist.

Ich liebe Bäume. Je mehr, desto besser. Seit meiner Kindheit habe ich fast immer irgendwo in der Nähe eines Waldes gelebt. War das einmal nicht der Fall, habe ich es meist nicht lange ausgehalten. Oft bin ich gestresst, genervt, müde in einen Wald gelaufen oder geradelt. Herausgekommen bin ich immer erfrischt, regeneriert.

Der Wald verwandelt nicht nur Kohlendioxid in Sauerstoff, er verwandelt auch uns. Er absorbiert negative Energie und kehrt sie ins Gegenteil um. Wie er das macht? Keine Ahnung. Vielleicht ist es die Ruhe, die jahrhundertealte Bäume ausstrahlen, vielleicht kann der Wald aber auch mehr. Studien zufolge hat der Aufenthalt im Wald eine stimmungsaufhellende, antidepressive, blutdruckstabilisierende Wirkung. Waldaromen – sogenannte Terpene – können unsere Abwehrkräfte stärken. Der neue, alte Trend heißt „Waldbaden“, den Wald mit allen Sinnen genießen. Die Japaner, die das Waldbaden zur Gesundheitsvorsorge nutzen, nennen es „Shinrin Yoku“, auf Deutsch etwa „ein Bad im Wald nehmen“. Der Wald kann heilen. Beste Aussichten also für alle, die vorhaben, den Schwarzwald mit dem Fahrrad von Nord nach Süd auf dem Panorama-Radweg zu überqueren. Die volle Dosis Waldbad mit Rad.

Los geht es in der Schmuck- und Goldstadt Pforzheim, die nicht etwa so genannt wird, weil sie so „schmuck“ ist, sondern weil noch immer rund 80 Prozent des aus Deutschland exportierten Schmucks aus der Stadt am Zusammenfluss von Enz, Nagold und Würm stammen. Wer die Aussichten eines Panorama-Radwegs erleben möchte, muss zunächst Höhenmeter machen. Genau das erwartet einen auf der ersten Etappe: Es geht bergauf – von 248 m auf 833 m, um genau zu sein. Richtig steil wird es aber nur selten, da





sich die Höhenmeter auf rund 50 km Fahrtstrecke verteilen. Wer noch nicht so gut in Form ist, kann sich 300 Höhenmeter sparen, indem er die Sommerbergbahn in Bad Wildbad benutzt.

Inzwischen ist man schon längst eingetaucht in den „Silva Nigra“, den „Schwarzen Wald“, wie die Römer ihn nannten. Sie hatten mächtig Respekt vor dem düsteren Gebirgszug und mieden ihn weitestgehend. Sie fühlten sich in den niedrigen Zonen rund um das rund 6000 km² große Mittelgebirge, das großflächig mit Tannen und Fichten bewachsen ist, deutlich wohler. Übrigens: Die älteste deutschsprachige Erwähnung des „Swarzwalds“ findet sich in einer Urkunde des Klosters St. Gallen aus dem Jahr 868.

Auch am zweiten Tag der Schwarzwald-Überquerung ist der Wald der Hauptdarsteller. Überflüssig zu sagen, dass es auf dieser, wie auch allen anderen Etappen immer wieder tolle Ausblicke gibt. Vom Höhenprofil der Strecke mit seinen vielen Zacken sollte sich niemand abschrecken lassen. Sieht schlimmer aus, als es ist. Zum Schluss geht es gemütlich bergab bis zum Etappenziel Villingen-Schwenningen. Zwischen beiden Städten verläuft die Europäische Wasserscheide.

Die nächste Etappe ist mir in besonders guter Erinnerung geblieben, denn sie war weitestgehend identisch mit der letzten Etappe meiner „Fairen Biketour“ (www.faire-biketour.blogspot.com), einer mehrwöchigen Vortragstour mit Spendenaktion für Kinderprojekte, die ich bereits zum sechsten Mal fuhr. Bevor ich den Schwarzwald von Ost nach West überquerte, hatte ich bereits rund 2000 Radkilometer und viele Höhenmeter durch die Schweiz, Österreich und Süddeutschland in den Beinen. Daher stellte der sanfte, aber lange Aufstieg bis zum höchsten Punkt des Panorama-Radwegs auf 1084 m keine besondere Schwierigkeit dar. Damit es besser zu merken ist, heißt der Punkt wirklich „Höchstberg“. Belohnt wurde ich für die Mühen des auf einer einsamen Forststraße, kilometerlang



BADISCHE SPEZIALITÄTEN

Radeln macht hungrig.

Gut, dass du dich im Schwarzwald in Deutschlands Genussregion Nr. 1 befindest. Du musst gar nicht in eines der mehr als 25 Sterne-Restaurants der Region einkehren. Auch in vielen Dorfgasthöfen kannst du die Raffinesse der badischen Küche entdecken, etwa Schwarzwaldforelle im Heubett, Schäuferle oder Bibblikäs mit Brätele. An den tollen Weinen, Obstbränden und Biersorten führt ebenfalls kein Weg vorbei. Kulinarischer Lesetipp: www.schwarzwald-tapas.de



Im Uhrzeigersinn von oben: Weite Aussichten und viel Wald sind garantiert; Tannen und Fichten dominieren im Schwarzwald; Schäuferle; an der Europäischen Wasserscheide. Vorige Seite: Energie tanken in der Natur





„Der Wald verwandelt nicht nur Kohlendioxid in Sauerstoff, er verwandelt auch uns. Er absorbiert negative Energie und kehrt sie ins Gegenteil um.“

schnurgerade verlaufenden Anstiegs mit einer langen Abfahrt zum Titisee, dem Ziel der dritten Etappe. Mental vorbereitet sein sollte man auf die Touristenmassen, die den schönen Bergsee das ganze Jahr über bevölkern.

Am nächsten Tag macht der Panorama-Radweg seinem Namen alle Ehre. Leicht wellig radelt es sich auf den ersten 40 km überwiegend auf breiten Schotterwegen auf Höhen zwischen 800 m und 900 m dahin. Der Grund für die ebene Strecke in luftiger Höhe ist die umfunktionierte Trasse der ehemaligen Zugverbindung Kappel-Gutachbrücke–Lenzkirch–Bonndorf. 1977 nahmen die Lenzkircher mit einer Sonderfahrt Abschied von ihrem „Bähnle“. Die Radelnden freut's – genauso wie die lange Abfahrt zum Ende der vierten Etappe, die zum Schluss einige Kilometer der Wutach folgt. Wer dieses Teilstück früh in Angriff nimmt und sich fit genug fühlt, dem bereiten auch die letzten 31 km der Schlussstrecke nach Waldshut-Tiengen am gleichen Tag keine Probleme. Die Route verläuft überwiegend bergab. Was für ein erhebender Moment, nach vier oder fünf anstrengenden Tagen den Rhein zu erblicken.

Der Schwarzwald ist ein ganz besonderer Wald. Alle, die den Panorama-Radweg bewältigt haben, werden das bestätigen. Mich hat der Schwarzwald nie richtig losgelassen. Nach vielen Jahren im Ausland habe ich mich wieder an seinen Ausläufern niedergelassen, diesmal im badischen Offenburg. Wann immer ich mich gestresst, genervt oder müde fühle, mache ich mich auf in den Wald. Zu Fuß oder per Rad zum Waldbaden. Denn das geht dort ganz ausgezeichnet. **Frank Herrmann**



DER SCHWARZWALD-PANORAMA-RADWEG

Start // Pforzheim, Enzauenpark

Ziel // Waldshut-Tiengen, Bahnhof

Länge // 287 km, 4–5 Etappen

Höhenmeter // +2033 m / -1939 m

Anreise // Mit der Bahn vom Westen über Karlsruhe oder Bruchsal, vom Osten über Stuttgart.

Mit dem Auto: Pforzheim liegt direkt an der A8.

Beste Jahreszeit // Anfang Mai bis Anfang Oktober

Übernachten // Das Angebot an Übernachtungsmöglichkeiten ist sehr vielfältig und reicht vom Wald-campingplatz bis hin zum Luxus-Wellnesshotel. Auch an Pensionen, Gasthöfen, Ferienwohnungen und Bauernhöfen herrscht kein Mangel. In der Ferienzeit früh buchen!

Ausrüstung // Auch im Sommer kann es in Höhenlagen kühl werden – gute Windjacke einpacken.

Mehr Infos // www.schwarzwald-tourismus.info/erleben/radfahren/tourenrad-und-e-bike/fernradwege/panoramaradweg

WESTEN





*Mit gerade mal hundert-und-ein-paar Kilometern ist er ein Zwerg unter den Fernradwegen.
Doch so kurz der Saar-Radweg ist, so vielfältig sind die Geschichten entlang des Flusses.*

Einen Tag zuvor: Ich radle im französischen Sarreguemines los, immer die Saar hinunter. Nicht ohne vorher ein paar Stunden in diesem lothringischen Städtchen zu verbringen. Die Saar und die darin mündende Blies spendeten früher die Energie, mit der im Ort Mühlen angetrieben wurden, die wiederum Rohstoffe für die Herstellung von Gebrauchskeramiken lieferten.





Abseits des Stadtzentrums, an der Blies, lasse ich mich lange durch den Garten der Bliesmühle treiben. Einige der Gebäude der ehemaligen Steingutfabrik beherbergen heute ein hübsches kleines Museum für Keramiktechniken. Andere Gebäude sind dem kontrollierten Verfall überlassen; die Ruinen sind eingebettet in einen vor einigen Jahren angelegten, romantischen Landschaftsgarten, den Jardin des Faïenciers. Am Ufer der Saar wiederum präsentiert sich mit opulenter Fassade das Casino des Faïenceries – ehemals ein Ort, an dem die Arbeiter und Angestellten der Steingutfabriken Zerstreuung fanden, heute eine Brasserie.

Die Saar hat in Sarreguemines bereits mehr als 120 km ostfranzösische Landschaft durchflossen und ist dabei zu einem durchaus ansehnlichen Flüsschen angeschwollen, das ab hier auch schiffbar ist. Doch warum beginnt der offizielle Radweg erst hier? Und nicht spätestens am Zusammenfluss von Roter und Weißer Saar? Statt länger über diese Frage zu sinnieren, starte ich und gebe mich den Eindrücken flussabwärts hin.

Die Landschaft wird in diesem Moment schon in ein von Westen kommendes, warm-weiches Licht getaucht. Die Saar ist hier Grenzfluss: Drüben, am rechten und damit deutschen Ufer sind alte Lastenkähne vertäut. Der Radweg führt am linken und damit französischen Ufer entlang.

Ich rad-flaniere. Suche mit meinen Augen die Landschaft ab, lese Wegweiser und Hinweistafeln, halte dafür mit großer Regelmäßigkeit an, fotografiere. Für mich ist das ein auffälliger

„Hier entlang der Saar, das wird mir unterwegs klar, lässt sich die Industrialisierung und De-Industrialisierung einer ganzen Region ablesen.“

Unterschied zwischen dem Radeln daheim und dem Unterwegssein in einem mir unbekannten Landstrich: Während es zu Hause mit vielen Kilometern im Radsattel auch einigermaßen sportlich zugehen darf, ist mir anderswo meist das Drumherum wichtiger. Mein Weg ist mein Ziel, mein Fahrrad mein Mittel zum Zweck. Denn aus eigener Kraft lässt sich nicht entspannter von A nach B und auch nach C gelangen; das Fahrrad ist nachgewiesenermaßen das energieeffizienteste Fortbewegungsmittel überhaupt. Es verbraucht nur ein Fünftel der Energie, die beim Gehen aufgewendet wird. Andersrum gedacht: Beim Radfahren bleiben genug Energie und Muße, um ausgiebiger links und rechts des Wegrands zu schauen. Es begeistert mich immer wieder, in einem solchen Nicht-Tempo eine Gegend zu erkunden: Einheimische zu grüßen, die spazieren gehen, von Rennradlern überholt zu werden, die schnell noch eine Feierabendrunde drehen.

Hier entlang der Saar, das wird mir unterwegs klar, lässt sich die Industrialisierung und De-Industrialisierung einer ganzen Region ablesen. Das ist nicht nur ein Gemütlich-durch-eine-sattgrüne-Landschaft-Radeln, in der die Saar sich anschickt, sich in eine



GEFILLDE

Als Spezialität der saarländischen Küche gelten Gefillde Klees. Dafür werden Klöße aus rohen und gekochten Kartoffeln mit grober Leberwurst, mit Hackfleisch oder auch einer Mischung aus beiden gefüllt, serviert mit Sauerkraut und einer Speckrahmsauce. Dazu ein Gläschen in Ehren? Von den steilen Hanglagen am Unterlauf der Saar stammt der Saarwein, meist qualitativ hochwertiger Riesling. Um auf der Reise einen Saarwein zu probieren, halte am besten ab Serrig flussabwärts Ausschau nach Weinstuben und Vinotheken.



Im Uhrzeigersinn von oben: Besucher-magnet Völklinger Hütte; französisches Flair in Sarreguemines; Genussradeln zur Brombeerzeit; in der Bliesmühle entstand Gebrauchskeramik. Vorige Seite: Alter Kran bei Großbiederstroff





perfekt geformte Schleife zu legen. Sondern das bedeutet auch, einem Weg zu folgen, der mitunter zwischen Fluss und Autobahn eingekleimt oder ganz und gar unter die ausladenden Stahlbeton-elemente der rauschenden Schnellverkehrsader geklemmt ist. Platz ist hier ein rares Gut. Und Zweiräder gehörten eben nicht immer zum Landschaftsinventar.

Abgesehen davon, dass die Menschen früher nicht so viel Zeit hatten, (Rad-)Tourismus in diesem Maße also schlichtweg nicht stattfand, wäre, sagen wir, in den 60er-Jahren wohl kaum jemand auf die Idee gekommen, die Saar hinunter zu radeln. Damals galt diese als der schmutzigste Fluss Deutschlands. Nicht nur das Gros der privaten Abwässer gelangte damals ungefiltert in den Fluss, vor allem auch die Stahlwerke, Chemiefabriken, Bergwerke und andere Industrien setzten ihm zu.

Vergessen sind diese Zeiten noch nicht, doch sie sind lange vorbei. An den Böschungen sehe ich immer wieder Angler ihr Glück versuchen. Auf langen Boards stechen Stand-up-Paddler ihre Paddel abwechselnd links und rechts ins Wasser. Selbst im Fluss zu baden ist, mit Einschränkungen, wieder möglich. Ich unterdessen tauche weiter flussabwärts in ein Meer aus Brombeeren ein. Bei Mettlach komme ich kaum noch vom Fleck. Denn ständig halte ich an, pflücke links und rechts des Weges die schwarz glänzenden Köstlichkeiten. Von der Hand in den Mund. Immer und immer wieder. Bis zur Mündung der Saar in die Mosel sind es nur noch etwa 30 km. Doch sie müssen warten in diesem sommersüßen Brombeermoment. **Nadine Ormo**



DER SAAR-RADWEG

Start // Sarreguemines (Frankreich)

Ziel // Konz (oder weiter entlang der Mosel)

Länge // Mit etwa 110 km als Fernradweg recht kurz; dennoch ist es empfehlenswert, sich mindestens 3 Tage Zeit zu nehmen, um entlang der Strecke anhalten oder Abstecher machen zu können.

Anreise // Sarreguemines ist (über Saarbrücken) in sehr regelmäßiger Taktung mit dem Zug zu erreichen, ebenso wie Konz.

Beste Jahreszeit // Mitte Mai bis Mitte September

Übernachten // Hotels und Pensionen entlang des Wegs
Gut zu wissen // Der Saar-Radweg wird überwiegend auf asphaltierten Wegen geführt und verläuft stets eben entlang des Flusses.

Mehr Infos // Die Tourismuszentrale des Saarlands betreibt eine Webseite mit allen Basisinformationen rund um den Radweg (www.urlaub.saarland). Außerdem bieten mehrere Verlage Radtourenkarten und -bücher an.



FAHRN, FAHRN, FAHRN AN DER ALTEN BAHN

Die stillgelegte Vennbahnstrecke macht Karriere als Radwanderweg. Unterwegs zu alten Bahnhöfen, Eifelstädtchen, einzigartigen Heckenlandschaften und dem größten Hochmoor Europas.

Mein Verhältnis zum Radfahren ist ambivalent. Tage-lang wandern? Kein Problem. Aber langes Sitzen auf dem Fahrradsattel und endlose Steigungen sind nicht mein Ding. Ich bin mehr so der Sonntagsradler. Zumindest dachte ich das. Bis ein Freund mich fragte, ob ich nicht Lust auf eine Radtour hätte: drei Tage, drei Länder, keine großartigen Anstiege, kurze Etappen, das Hochmoor des Hohen Venns und als Kulisse die Gipfel der Eifel und der Ardennen. Er hatte mich.

Misstrauisch checke ich dennoch im Vorfeld die Strecke. Überzeugte Radwanderer neigen bei der Beschreibung einer Route gerne zu Untertreibungen, Steigungen werden gerne mal unterschlagen. Ich bin viel in der Eifel gewandert, und da ging es immer ordentlich auf und ab. Ein Satz der Vennbahn-Webseite überzeugt mich endgültig: „Dank der geringen Steigung lässt die Vennbahn auch Ungeübte nicht so schnell aus der Puste kommen“.

An einem schönen Sommersamstag geht es los. Wir starten passend mit einem Mittagessen in der Bahnhofsvision in Kornelimünster. Das stylische Restaurant ist im über 120 Jahre alten Bahnhofsgelände dieses historischen Aachener Stadtteils untergebracht. Gegenstände und Bilder erinnern an die Geschichte der Bahn, die für den Eisenerztransport von den Kohlerevierern um Aachen nach Belgien und Luxemburg konzipiert wurde. Kaiser Wilhelm I. legte 1882 den Grundstein für die Trasse. Schon 1889 nahm die Vennbahn auf der Strecke zwischen Aachen-Rothe Erde und Ulflingen, dem heutigen Troisvierges, den Betrieb auf.

Wir machen nun auch unsere Räder fertig und radeln los. Schnell haben wir den Großraum Aachen hinter uns gelassen und die Fahrt geht wie von selbst. Am alten Bahnhof von Walheim







bestaunen wir ausrangierte Dieselloks. Sanft geschwungenes Hügelland, bunte Blumenwiesen, eigenwillige Heckenlandschaften und alte Wälder säumen die erste Etappe, bevor es über die belgische Grenze geht.

Bis in die 1920er-Jahre hinein blieb die Vennbahn eine wichtige Säule im Güterverkehr der drei Länder. Allerdings war die Strecke nicht für höhere Geschwindigkeiten ausgelegt und verlor dadurch zunehmend an Bedeutung in einer Welt, in der die Waren immer schneller und schneller an ihr Ziel kommen mussten. Die letzten Güterzüge fuhren bis in die 80er-Jahre, dann kehrte Stille ein und die Strecke wurde nach und nach zu einem Radweg ausgebaut. Sitzfleisch brauche ich für die 22 km lange Strecke heute nicht. Ehe wir uns versehen, erreichen wir das Etappenziel Raeren.

Was für ein Tag, die Sonne strahlt am nächsten Morgen, und weil es heute heiß werden soll, starten wir früh. Wir schauen uns noch die ausgedienten Lokomotiven im alten Raerener Bahnhof an, die von den Eisenbahnfreunden Grenzland nach und nach wieder restauriert werden, dann radeln wir über asphaltierte, aber autofreie Wege durch eine endlose Waldlandschaft Richtung Roetgen, dem „Tor zur Eifel“. Der Radweg mäandert nun stetig und fast unmerklich ansteigend immer wieder zwischen Deutschland und Belgien hin und her und führt uns in die Tuchmacherstadt Monschau, Ziel der zweiten Etappe. Die Altstadt ist berühmt für ihre hübschen Fachwerkhäuser entlang der Rur. In einem der zahlreichen Lokale am plätschernden Fluss könnte man gut versacken,

„Drei Tage, drei Länder, keine großartigen Anstiege, kurze Etappen, das Hochmoor des Hohen Venns und als Kulisse die Gipfel der Eifel und der Ardennen. Er hatte mich.“

und wer an einem Wochentag kommt – und noch Platz in den Satteltaschen hat –, kann sogar in den zahllosen Outletstores vor den Toren der Stadt einkaufen.

Aber uns zieht es weiter, und hinter Monschau zeigt sich die Eifel von ihrer prachtvollsten Seite. Vom Viadukt von Reichenstein reicht der Blick über das Erbesbachtal auf das Gebiet des Vennhofs und zur anderen Seite auf Kloster Reichenstein mit seinem Weiher und dem Hangwald des Rurtals dahinter. Vorbei an Kalterherberg mit seinem restaurierten alten Bahnhof, einigen alten Draisinen und Vespermöglichkeit geht es wieder auf belgisches Gebiet. Es ist mittlerweile heiß geworden, und da der Weg seit dem Viadukt unmerklich, aber stetig bergauf führt, geht es langsam ans Eingemachte. Wir halten durch und arbeiten uns zum Hohen Venn hoch.

Was für eine Landschaft! Viel zu schade, um einfach nur durchzurauschen. Im Gebiet zwischen Malmedy, Eupen, Spa und Monschau liegt eine urwüchsige Moor- und Heidelandschaft, die man sonst nur in sehr viel höheren Lagen oder in nördlicheren Breitengraden findet. In diesem Hochmoor, einem



der letzten Europas, sind sogar Flora und Fauna völlig untypisch für unsere klimatische Region. Umso mehr reizt es uns, den Naturpark auf einem der vielen Plankenwege zu erkunden, aber wir wollen Räder und Gepäck nicht unbeaufsichtigt in der Einöde stehen lassen. Mittendrin wölbt sich ein Schiefer-Gebirgskamm, mit der 694 m hohen Botrange, dem höchsten Berg Belgiens, zum Himmel. Doch die Belgier wollten noch höher hinauf und schütteten am höchsten Punkt den Baltia-Hügel auf, um ihren Gipfel auf 700 m Höhe zu bringen.

Ab Waimes, dem Ziel der dritten Etappe, wird die Strecke wieder einfacher. In einem angenehmen Auf und Ab durchqueren wir verschlafene Dörfer und erreichen schließlich das Ourtal, ein malerisches Flusstal, neben dem Hohen Venn der zweite landschaftliche Höhepunkt entlang der Vennbahn. Ein weiteres Highlight bleibt uns verschlossen: Seitdem sich eine Kolonie von Fledermäusen im Tunnel von Huldigen, der Luxemburg mit Belgien verbindet, eingenistet hat, müssen Radfahrer aus Artenschutzgründen einen landschaftlich bezaubernden, jedoch mühseligen Umweg fahren. Auf unserer dreitägigen Radtour ist es glücklicherweise die einzige nennenswerte Bergetappe. Es lohnt sich, auf luxemburgischer Seite einmal an den Tunnel heranzufahren – dort wurde ein sehenswerter Lehrpfad rund um das Thema Fledermäuse angelegt. Von hier ist es nicht weit bis zum Endpunkt der Vennbahn in Troisvierges, wo wir die etwas umständliche Bahnfahrt zurück nach Aachen antreten.

Oliver Fülling



OPEN AIR

Hier lohnt eine längere Fahrrad-pause! Jeden Sommer (im Juli oder August) findet das Monschau Festival statt – das kulturelle Musikhightlight in dieser abgelegenen Eifelregion. Die Konzerte unter dem Sternenhimmel in der alten Burg Monschau haben eine einzigartige Atmosphäre. Das Programm reicht von Jazz bis Oper. Karten frühzeitig kaufen über www.monschau-festival.de. Auch Unterkünfte sind dann schnell ausgebucht.

Im Uhrzeigersinn von links: Malerische Landschaft auf der vierten Etappe kurz vor St. Vith; Monschau prunkt mit herrlichen Fachwerkhäusern entlang der Rur; alter Eisenbahnwaggon in Raeren; der Vennbahn-Radweg ist bestens ausgeschildert. Vorige Seite: Zwischen dem Aachener Bahnhof und Kornelimünster führt der Radweg über das imposante Rolfebach-Viadukt.



DER VENNBahn-RADWEG

Start // Aachen, Bahnhof Rothe Erde

Ziel // Troisvierges (Luxemburg)

Länge // 125 km, 6 Etappen à 15–27 km

Höhenmeter // +968 m / -700 m

Anreise // Per Bahn oder Auto bis Aachen, Rückfahrt per Bahn von Troisvierges über Liège-Guillemins und Verviers Central nach Aachen. Parkhaus am Hauptbahnhof von Aachen (24 Std.).

Übernachten // Hotels, Pensionen und Camping in allen Etappenorten, viele Unterkünfte haben das bed+bike-Qualitätslabel des ADFC. Frühzeitig buchen!

Karten // Vennbahn-Karte im Maßstab 1:100 000, erhältlich unter www.vennbahn.eu

Radverleih // Radstation am Hauptbahnhof von Aachen, radstation@wabe-aachen.de

Mehr Infos // www.vennbahn.eu, www.eifel.info/a-vennbahn, www.ostbelgien.eu/de



MYTHOS RHEIN: VON RITTERN, RIESLING UND ROMANTIK

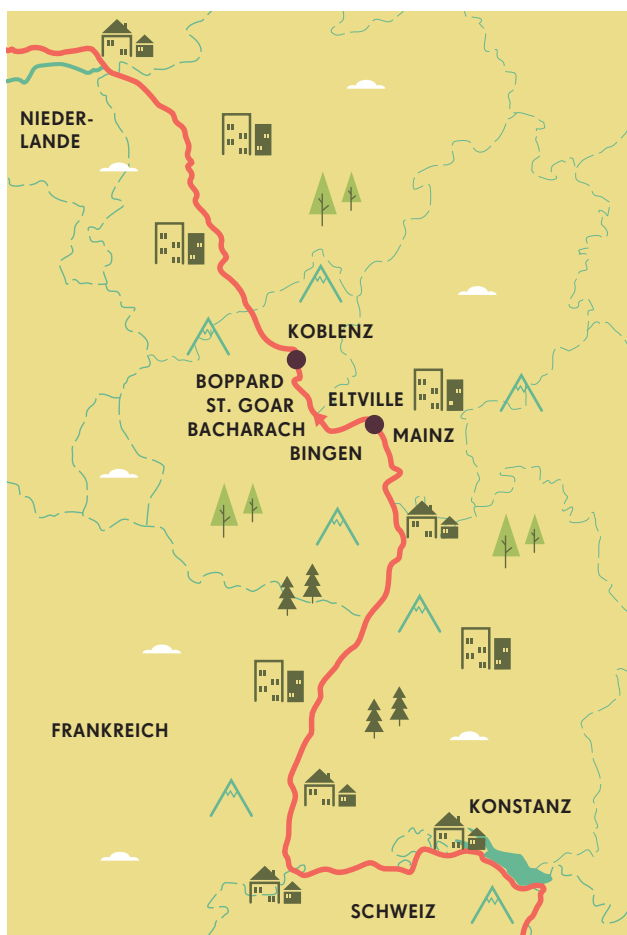
Mal einen Gang runterschalten: Für Andrea Schulte-Peevers ist der Rhein-Radweg das Ziel, immer entlang der zeitlos schönen Natur- und Kulturlandschaft des Romantischen Rheins.

Ob der olle Heinrich hier wirklich mal gestanden hat?", fragt meine Freundin Julia und blinzelt in die Nachmittagssonne. Bitte? Heinrich Heine als „oll“ zu bezeichnen, erscheint mir als ehemaliger Literaturstudentin doch recht despektierlich. Ich ignoriere ihre Frage und widme mich lieber wieder dem „Heinrich-Heine-Blick“. Unter uns liegt eine grandiose Kulisse aus dem mäandrierenden Rhein und dem Fachwerkstädtchen Bacharach, bewacht von einer Burg mit Rundturm, dessen Kegeldach keck ist wie ein Magierhut. Vom Herbst kunterbunt gefärbte Weinberge schmiegen sich an die Hänge – mehr Rheinromantik geht kaum!

Wir haben uns ein sonniges Herbstwochenende ausgesucht, um das Mittelrheintal zwischen Mainz und Koblenz in drei gemütlichen Tagesetappen per pedales zu erkunden. Die Strecke ist der wohl malerischste Teil des Rhein-Radwegs, der dem Strom über 1233 km von den Schweizer Alpen bis zur Nordsee folgt. Römer und Ritter, Könige und Kirchenfürsten haben auf diesen 100 km ihre Spuren hinterlassen. Burgen und Schlossruinen thronen als stumme Zeitzeugen des Mittelalters über fast jedem Städtchen. Und auch der Weinbau blickt auf eine 1500 Jahre lange Tradition zurück.

Als wir am Morgen in Mainz aufbrechen, wabert noch ein feiner Nebel über dem Rhein, der sich hier als mächtiger, 400 m breiter Strom präsentiert. Wir wechseln das Ufer und erreichen schon bald die liebliche Weinlandschaft des Rheingaus. Da der meist asphaltierte Radweg parallel zum Fluss verläuft – leider auch oft entlang der Bundesstraße und der Bahntrasse –, gibt es keine nennenswerten Steigungen. Es sei denn, man weicht von der Hauptroute ab ...

Beim Cappuccino an der rosengeschmückten Flusspromenade in Eltville beschließen wir spontan einen Abstecher zum hoch über





dem Rhein gelegenen Kloster Ebersbach. Schließlich wurde hier „Der Name der Rose“ gedreht, das lassen wir uns als eingefleischte Sean-Connery-Fans natürlich nicht entgehen. Unsere Muskeln brennen, als wir am Ende der steilen Landstraße endlich die 900 Jahre alte ehemalige Zisterzienserabtei erreichen. „Erst mal ein Gläschen?“, keucht Julia. Ich nicke, und so belohnen wir uns vor dem Erkundungsgang durch die alten Gemäuer mit einem Riesling aus dem klösterlichen Weingut. Die Abfahrt ist ein Klacks, doch wir sind froh, als wir unser Übernachtungsdomizil in Rüdesheim erreichen und die Beine hochlegen können.

Bei Postkartenwetter setzen wir nach dem Frühstück mit der Fähre über nach Bingen. Vor uns liegt das Obere Mittelrheintal, seit 2002 Teil des Unesco-Weltkulturerbes. Wir halten kurz am Mäuseturm, benannt nach einem böartigen Bischof, der hier zur Strafe von hungrigen Nagern aufgefressen worden sein soll.

Hinter dem Turm verändert sich die Landschaft dramatisch. Der Rhein zwingt sich nun durch das enge Rheinische Schiefergebirge. Schroffe Felswände wechseln sich ab mit weinbewachsenen Hängen und idyllischen Orten. Und alle paar Kilometer eine Burg: Allein auf der kurzen Strecke nach Bacharach passieren wir vier von ihnen, darunter Burg Rheinstein in Trechtingshausen. Mit ihrer Zugbrücke und ihren Zinnen, Türmen, Toren und Wehrgängen erinnert sie uns an Harry Potters Hogwarts.

Gebaut wurden viele dieser Bastionen von Territorialherren – Bischöfen, Grafen, Königen – die miteinander um die Rheinzölle konkurrierten. Mit der Zeit fielen die meisten Burgen in einen

*„Und alle paar Kilometer eine Burg:
Allein auf der kurzen Strecke nach
Bacharach passieren wir vier von ihnen.“*

Dornröschenschlaf oder wurden in Kriegen zerstört. Einige wurden restauriert und können heute besichtigt werden. Andere wurden zum Hotel oder zur Jugendherberge umgebaut, wie Burg Stahleck in Bacharach.

Schon bei meinem ersten Besuch in den 80er-Jahren war das mittelalterliche Städtchen Liebes auf den ersten Blick. Hinter der wuchtigen Stadtmauer versteckt sich ein Geflecht aus kopfsteingepflasterten Gassen, gesäumt von Fachwerkhäusern. Wir besuchen die alte Kirche und die Ruine der gotischen Wernerkapelle und legen danach eine Pause im Grünen Baum ein. In diesem urigen Weinlokal habe ich auf früheren Reisen schon viele feuchtfröhliche Stunden verbracht.

Leicht beschwingt lassen wir die Räder stehen und wandern hinauf zum Heinrich-Heine-Blick. Heine gehört zu den zahlreichen Dichtern, Musikern und Malern, die sich im 19. Jahrhundert von der Schönheit des Rheintals bezirzen ließen. Neben Goethe, Kleist und Brentano kamen auch viele Engländer hierher, darunter William Turner und Mary Shelley. Doch es war Heine, der mit seinem Lied von der Loreley das romantische Bild des Rheins nachhaltig prägte.



IN VINO VERITAS

Dass es am Rhein so schön ist, liegt auch an dem exzellenten Wein, den man überall in gemütlichen Weinstuben, direkt beim Winzer und in Vinotheken verkosten und kaufen kann. Edlen Rieslingtrauben gefällt es an den trockenen Südhängen des Rheingaus und den Steillagen am Mittelrhein besonders gut. Der typische Riesling hat eine angenehme Säure und duftet nach Pfirsich und Apfel. Dank einer neuen Winzergeneration, die auf Klasse statt Masse setzt, genießen Weine vom Rhein mittlerweile auch international einen Spitzenruf.



Im Uhrzeigersinn von oben: Radeln auf flachen Wegen mit Rheinblick; in der Rüdesheimer Altstadt; die sagenumwobene Burg Katz. Vorige Seite: Die Peterskirche prägt die Stadtsilhouette von Bacharach.





„Ich weiß nicht, was soll es bedeuten“, summe ich, als wir uns diesem sagenumwobenen, aber eigentlich ganz gewöhnlich aussehenden Felsen nähern. Laut Heine lenkte der liebeliche Gesang der goldgelockten Dame so manchen Schiffer dermaßen ab, dass er seinen Tod in der Tiefe des Stroms fand. Auch heute kommt es an dieser Stelle immer mal wieder zu Havarien, was allerdings ganz unromantisch der Strömung, Unterwasserfelsen und der engen, kurvigen Fahrrinne geschuldet ist.

Wir erreichen St. Goar und checken im Schlosshotel Rheinfels ein, das an die gleichnamige Burgruine angebaut wurde. Fast fühlen wir uns wie Burgfräulein. Fehlen nur die Ritter ... Am nächsten Tag erfahren wir, dass die Burg ein beliebtes Motiv von Turner war und heute einer der 26 Standorte der „William Turner Route“ ist.

Leider versteckt sich die Sonne an unserem letzten Tag, doch der Blick über die Rheinschleife vom Gedeonseck bei Boppard beeindruckt uns dennoch. Mit dem Sessellift schweben wir über berühmte Weinberge zu diesem Aussichtspunkt und lassen uns auch den ein paar Hundert Schritte entfernten Vierseenblick nicht entgehen: Von hier oben sieht der Rhein nicht aus wie ein Fluss, sondern wie vier separate Gewässer.

Bei der Weiterfahrt grüßt vom gegenüberliegenden Ufer die stolze Marksburg, die einzige Rheinburg, die nie zerstört wurde. Leider gibt es an dieser Stelle keine Fähre. Dann halt beim nächsten Mal, ganz nach dem Motto: Nach der Reise ist vor der Reise! Beim Abschiedswein am Deutschen Eck in Koblenz fangen wir an zu planen. **Andrea Schulte-Peevers**



DER RHEIN-RADWEG

Start // Andermatt, Schweiz

Ziel // Hoek van Holland, Niederlande

Länge // 1233 km, ca. 24 Etappen

Beste Jahreszeit // Mai bis September

Übernachten // Die Schönburg in Oberwesel ist zu einem stilvollen Hotel umgebaut worden, Burg Stahleck in Bacharach eine beliebte Jugendherberge. Fahrradfreundliche Hotels, Pensionen und Ferienwohnungen findet man bei www.bettundbike.de.

Gut zu wissen // Der rechtsrheinische Radweg zwischen Mainz und Koblenz, wo sich Rhein und Mosel vereinen, ist noch nicht komplett ausgebaut, sodass Teilstrecken entlang der mitunter verkehrsreichen Bundesstraße zurückgelegt werden müssen.

Mehr Infos // Die Webseite de.eurovelo.com bietet eine Übersicht über den gesamten Radweg, EuroVelo 15 genannt.

Allgemeine Infos zum Romantischen Rhein gibt es auf www.romantischer-rhein.de.



VON B NACH B – DER RADWEG DEUTSCHE EINHEIT

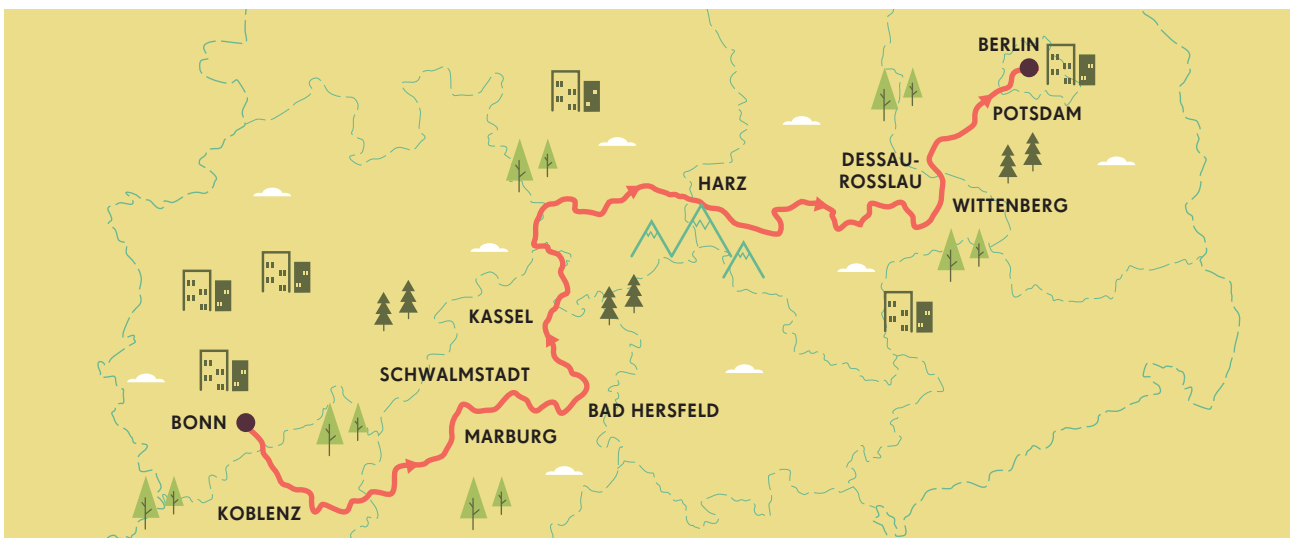
Die Fotografin Mina Esfandiari radelt auf der Suche nach der „deutschen Seele“ von Bonn nach Berlin und erlebt vor allem: herzliche Gastfreundschaft und großes Mitteilungsbedürfnis.

Es tut mir wahnsinnig leid, aber wir sind für heute komplett ausgebucht.“ Ich bin hungrig und müde und habe den ganzen Tag auf dem Sattel verbracht. Und nun das. Dabei wollte ich mir in Schwalmstadt zwischen Zelten und Couchsurfen den Luxus einer festen Unterkunft gönnen, um im Warmen und Trockenen die Erlebnisse meiner bisherigen Reise Revue passieren zu lassen. Warum habe ich nicht von unterwegs angerufen oder im Internet eine Alternative recherchiert?

Vor gut einer Woche bin ich in Bonn aufgebrochen, um fast 30 Jahre nach dem Mauerfall in symbolischen 30 Tagen auf dem Radweg Deutsche Einheit nach Berlin zu radeln und

meine Eindrücke fotografisch zu dokumentieren. Auf mehr als 1000 km führt der Weg von der alten zur neuen Hauptstadt, um deutsch-deutsche Geschichte und das Zusammenwachsen nach der Wiedervereinigung erlebbar zu machen. Eine minimalistische Packweise soll mir erlauben, zu zelten, zu kochen und meinem Fotoprojekt nachzugehen. So sind mein DIY-Bierdosenkocher und selbst gemachtes Deo mit an Bord, und das Olivenöl wird sowohl zum Kochen als auch für die Körperpflege benutzt. Willkommen in meinem kleinen bescheidenen Zuhause auf zwei Rädern!

Durch Begegnungen mit den Menschen auf dem Weg erhoffe ich mir, verschiedene Perspektiven auf das vereinte Land kennen-





zulernen. Das Fahrrad ist dafür perfekt: schnell genug, um voranzukommen, aber gleichzeitig langsam genug, um in Kontakt mit Land und Leuten zu kommen. Genau das erlebe ich heute in Schwalmstadt: „Wenn Ihnen ein bisschen frische Luft nichts ausmacht ... hier ist der Schlüssel zu meinem privaten Garten. Sie können dort gerne Ihr Zelt aufschlagen“, sagt Hotelbesitzerin Martina. Und so bleibt nur noch die Frage: Soll ich mein Zelt lieber unter dem Apfel- oder dem Walnussbaum aufstellen? Wieder einmal wird mir bewusst, wie viele Menschen ich schon auf meiner Reise getroffen habe, die mich mit offenen Armen empfangen.

Eine warme Dusche, trockene Klamotten, und mit sehr viel Dankbarkeit im Gemüt folge ich Martinas Tipp, mir im Gasthaus um die Ecke eine Schmandpizza mit einem regional gebrauten Hefeweizen zu gönnen. Im Gasthaus treffe ich auf den selbst ernannten „verrücktesten Einwohner von Schwalmstadt“, Erwin, 60, den ich wie so viele Menschen auf meiner Reise zur deutschen Einheit befrage. Er sagt, dass es die Wiedervereinigung nicht unbedingt gebraucht hätte: „Die DDR hätte auch ein freier, funktionierender, kommunistischer Staat werden können – das hätte ich interessant gefunden und mir gut vorstellen können, dort für 'ne Weile zu leben.“ Eine von vielen unterschiedlichen Begegnungen mit genauso unterschiedlichen Blickwinkeln, die ich auf meiner Reise noch erleben werde. Das verbindende Element ist der enorme Redebedarf der Menschen, die ihre Erinnerungen und Ideen so großzügig mit mir teilen.

Am nächsten Tag starte ich auf dem Bahnradweg Rotkäppchenland. Die Strecke ist tatsächlich märchenhaft: Anfangs eine kaum wahrnehmbare Steigung, dann geht es viel bergab. Mitunter nehme ich bis zu 50 km/h Geschwindigkeit auf, wobei der aalglatte Asphalt für eine Fahrt wie auf Wolken sorgt. Meine Durchschnittsgeschwindigkeit hat sich bei 18 km/h eingependelt. Gene-



GESCHICHTE ZUM ANFASSEN

Der 2015 vom Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur initiierte Radfernweg führt durch sieben Bundesländer von Bonn nach Berlin. Die geschichtsträchtige Strecke nutzt größtenteils die Trassen bereits bestehender Radwege und soll den Entwicklungsprozess der Deutschen Einheit veranschaulichen. Sogenannte „Radstäten“, deren Design an eine durchbrochene Mauer erinnert, versorgen Radreisende mit WLAN, Infomaterial, Trinkwasser, Werkzeug, E-Bike-Ladestationen und Schließfächern.



*Im Uhrzeigersinn von oben:
Private grüne Oase in Seesen;
DIY-Bierdosenkocher; mit Gastgeberin
Melanie in Koblenz; Einheitsdenkmal
zwischen Eckertal und Stapelburg.
Vorige Seite: Nach dem Unwetter auf
dem Weg von Höxter nach Einbeck*





rell ist der Radweg Deutsche Einheit angenehm zu fahren: Es gibt viele glatte Strecken durch die Natur, meist fernab vom Autoverkehr oder zumindest auf Radwegen neben den Landstraßen. Nur im Harz wird es etwas anspruchsvoller, und Reifen mit stärkerem Profil sind hier empfehlenswert.

Früher als gedacht erreiche ich Bad Hersfeld. Mein Gastgeber Kai, 57, Chefredakteur der Hersfelder Zeitung, erlebte den Mauerfall als Student in seiner Heimatstadt West-Berlin und erzählt mir, dass Bad Hersfeld durch die Wiedervereinigung vom Zonenrandgebiet in das Herz Deutschlands gerückt ist und sich zum Logistikzentrum gewandelt hat. Kai und ich teilen eine Leidenschaft: Auch er ist begeisterter Radreisender und erzählt mir von seinen Trips in der analogen Welt. „Zu Studienzeiten bin ich 5000 km quer durch die USA gefahren ... mit Papierkarte und Kompass statt mit Navi und mobilem Internet. Meine Unterkünfte organisierte ich über das Kultur-Begegnungs-Netzwerk Servas, bei dem man seinem Gastgeber noch ein Empfehlungsschreiben vorlegen musste.“

Bis Berlin liegen mitsamt Abstechern noch mehr als 800 km vor mir. Auf meinem Weg werde ich noch viele Menschen treffen, wie Jeanette, 46, aus Blankenburg, die bedauert, dass „die Grenze im Kopf“ von Generation zu Generation weitergegeben werde. Oder Hans, 51, aus Quedlinburg, der die Wiedervereinigung als „Wiederherstellung des Normalzustands“ sieht, „wie ein Auto, das man in die Werkstatt bringt, es reparieren lässt, und dann bekommt man es heil zurück.“ Am Ende werden es diese Begegnungen sein, die mich deutsch-deutsche Geschichte im wahrsten Sinne des Wortes erfahren lassen. Und mir vielleicht auch die „deutsche Seele“ ein Stück näherbringen. **Mina Esfandiari**

„Das verbindende Element ist der enorme Redebedarf der Menschen, die ihre Erinnerungen und Ideen so großzügig mit mir teilen.“



DER RADWEG DEUTSCHE EINHEIT

Start // Bonn

Ziel // Berlin

Länge // 1100 km, offiziell 20 Etappen

Anreise // Mit Bus oder Bahn nach Bonn. Wer nur einen Teil des Radwegs machen möchte, kann unkompliziert ein- und aussteigen: Haltestellen gibt es entlang des Wegs in größeren Orten.

Übernachten // Entlang der Strecke liegen zahlreiche Campingplätze oder Bed+Bike-Pensionen (www.bettundbike.de). Wer Kontakt zu Einheimischen sucht, wird über das Netzwerk Warmshowers fündig (www.warmshowers.org).

Mehr Infos // www.radweg-deutsche-einheit.de,
zum Fotoprojekt: www.minaesfandiari.com/vonbnachb



RÖMER, WEIN UND FLUSSLANDSCHAFTEN

Der Mosel-Radweg ist ein Radweg für alle Sinne. In malerischer Landschaft warten kleine Winzerdörfer, urige Straußwirtschaften und jede Menge Geschichte und Geschichten.

Fahrradtouren müssen für mich einen hohen Genussfaktor haben und Zeit für Entdeckungen lassen. Ich bin mir allerdings gerade nicht so sicher, ob die Kombi Radtour und Weinprobe wirklich zusammenpasst. Meine Beine sind bleischwer, und es dauert trotz der ebenen Strecke, bis sich die Müdigkeit in den Knochen langsam verflüchtigt. Schuld ist mein Sohn. Er ist Weintechnologe, macht seine Weiterbildung zum Sommelier und fand die Tour entlang der Mosel genau richtig, um mich in die Welt des Weins einzuführen. Nicht der sportliche Ehrgeiz stehe im Vordergrund, sagte er, sondern der Blick auf schöne Landschaften, Weinberge, Straußwirtschaften. Eine solche haben wir in Piesport gerade verlassen ...

Startpunkt unserer Route war heute Morgen Mehring, wo wir das Auto abstellen konnten und wo es eine Haltestelle des Radbusses für die Rückfahrt gibt. Hinter uns liegt die Moselschleife zwischen Leiwen und Trittenheim, einer der schönsten Abschnitte unserer Tour. In Neumagen-Dhron, dem ältesten Weinort Deutschlands, den mein Sohn unbedingt sehen wollte, gefiel es schon dem römischen Kaiser Konstantin so gut, dass er sich im 4. Jahrhundert einen Sommersitz errichten ließ. Kein Wunder, denn bei Neumagen hatte Konstantin im Jahre 312 die berühmte Vision: „In diesem Zeichen wirst du siegen.“ Tatsächlich besiegte er seine Widersacher und wurde Kaiser. Von der Segenskraft des Christengottes überzeugt, tolerierte er mit dem Edikt von Mailand von nun an das Christentum. Ein Kreuz vor der Ortseinfahrt erinnert an das Ereignis.

Vielleicht gab es aber auch einen ganz anderen Grund für Konstantins Besuche. In Neumagen wurde 1878 als Teil eines römischen Grabmals das Neumagener Weinschiff gefunden. Eine Replik der Steinskulptur steht vor der Peterskapelle, und im eigens dafür gebau-







*„Die Römer müssen wahre
Genießer gewesen sein.“*



ten Hafen liegt ein Nachbau des Schiffes. Römische Kriegsschiffe wurden in Friedenszeiten auch für den Gütertransport umgerüstet. Die Art der Ladung und die Tatsache, dass das Schiff gerudert wurde, lassen darauf schließen, dass auf diese Weise Moselwein in andere Teile Galliens und Germaniens transportiert wurde.

Randvoll mit Infos zum Weinhandel aus der Römerzeit radelten wir weiter zum nächsten historischen Weinziel. „Piesport ist ein elendes Dorf mit einem elenden Gasthof“, ätzte die Schriftstellerin Mary Shelley (1797–1858). Die elendigen Zeiten sind lange vorbei. An der westlichen Ortseinfahrt liegt an einem Weinberg der Fundort der größten römischen Kelteranlage nördlich der Alpen. Zumindest ist es die größte jemals gefundene. Mehr als zehn Räume und sieben Becken und Wannen konnten bisher nachgewiesen werden. Bis zu 60 000 Liter Wein wurden hier im Jahr gekeltert. Die Römer müssen wahre Genießer gewesen sein. Die heutigen Piesporter sind es auch, zumindest lassen zahlreiche Winzereien und Straußwirtschaften darauf schließen.

Ein Glas – oder waren es doch mehr? – des bekannten Piesporter Goldtröpfchens ist auch das, was meine Beine so schwer werden lässt. Vorbei am Naturdenkmal Moselloreley, einem steil aus dem Fluss herausragenden Felsmassiv, radeln wir nun an Weingärten, Obstwiesen und pittoresken Winzerdörfern vorbei in die berühmte Moselstadt Bernkastel-Kues, wo wir die Römerzeit hinter uns lassen und ins Mittelalter springen. Die malerische Altstadt ist eine der schönsten Fachwerkkulissen Deutschlands. Hier steht das Geburtshaus von Nikolaus von Kues, bekannter unter seinem latinisierten Namen Cusanus, und über der Stadt thront die Ruine der Burg Landshut, in die geschickt ein nobles Restaurant eingepasst wurde.

Am nächsten Morgen brechen wir früh auf. Zu viel gibt es unterwegs wieder zu sehen. Zeltingen-Rachtig beispielsweise. Hier kann man in den Weinbergen die Zeltinger Sonnenuhr von 1620 bestaunen, die der hiesigen Weinlage ihren Namen gab. Wir machen einen Abstecher durch den hübschen Ort mit seinen alten Gutshöfen und Fachwerkhäusern und schauen jenseits der Moselbrücke auf das ehemalige Zisterzienserinnenkloster Machern. Innerhalb seiner Mauern ist eine Klosterbrauerei mit Ausschank zu finden. Für eine Kostprobe ist es allerdings noch zu früh und die Erinnerung an meine bleiernen Beine gestern Mittag noch zu lebendig.

Endpunkt unserer Moseltour ist Traben-Trarbach, das „Juwel an der Mittelmose“. Die berühmte Jugendstilstadt, die um 1900 nach Bordeaux der zweitgrößte Weinumschlagplatz Europas war, enttäuscht uns auf den ersten Blick. Erst bei näherem Hinschauen entdeckt man zahlreiche architektonische Meisterwerke des Jugendstils und der Belle Époque, die die reichen Weinbarone sich bauen ließen. Von den Glanzzeiten des Weinhandels zeugen noch die großen Weinkeller, von denen wir einen im Rahmen einer Führung besuchen. Für uns ist der Kurztrip hier zu Ende. Mit dem Radbus fahren wir zurück nach Mehring, aber ganz sicher werden wir uns irgendwann noch weitere Etappen gönnen. **Oliver Fülling**



UNIVERSALGENIE

In Bernkastel-Kues wurde 1401 Nikolaus von Kues, bekannter als Cusanus, geboren. Er machte eine steile Karriere bis zum Kardinal. Als Philosoph gehörte er zu den ersten deutschen Humanisten an der Schwelle zur Neuzeit. Und als Mathematiker gilt er als Wegbereiter der Experimentalwissenschaft. Cusanus setzte sich auch intensiv mit dem Islam auseinander und billigte ihm sogar einen gewissen Wahrheitsgehalt zu.

Im Uhrzeigersinn von oben: Die Moselschleife bei Leiwen und Trittenheim; Fachwerkdylle in Bernkastel-Kues; ein archäologischer Rundweg führt zu römischen Funden in Neumagen-Dhron. Vorige Seite: Steile Weinberge säumen auch nahe Graach den Radweg.



DER MOSEL-RADWEG

Start // Perl

Ziel // Koblenz

Länge // 248 km, 10 Etappen zwischen 18 und 31 km

Höhenmeter // +400 m / -465 m

Anreise // Mit dem Zug nach Perl, wo der Radweg nahe dem Bahnhof beginnt. Bahn ab Koblenz. Etappenziele werden von Radbuslinien angefahren, www.radbusse.de.

Beste Jahreszeit // April bis Oktober

Übernachten // über 130 Bett+Bike-Gastgeber mit Rad-Garagen, Werkzeug, Radwanderkarten

Karten und Apps // Tourverlauf bei outdooractive.com, Karten u. a. ADFC Radreiseführer Mosel-Radweg

Gut zu wissen // Der Weg verläuft meist rechts der Mosel, wurde aber in weiten Teilen auch am linken Ufer ausgebaut. Veranstalter organisieren Unterkunft und Gepäcktransport.

Mehr Infos // www.visitmosel.de/raderlebnis-mosel/der-mosel-radweg

DER POTT PER RAD: AUF DER ROUTE DER INDUSTRIEKULTUR

Durchs Ruhrgebiet mit dem Fahrrad? Und dabei ausgediente Kohleschächte und Maschinenhallen ansehen? Das ist nicht nur spannend, sondern macht sogar richtig Spaß.

Das Ruhrgebiet war für uns ein unbeschriebenes Blatt, die meisten Ortsnamen kannten wir nur als Bahnhof oder aus den Staumeldungen. Und natürlich hatten wir ein paar Klischees über Kohle, Kumpels und Manta-fahrer im Kopf. Weil die Kohleminen stillgelegt sind, versprach die Radroute der Industriekultur viel Grün und coole Fotospots. Warum nicht, dachten wir, und beschlossen, uns den „Pott“ einfach mal anzusehen.

Und dann gleich mal den Fahrradhelm im Zug vergessen ... Das geht ja gut los! Der Inhaber des nächsten Fahrradladens stimmt uns auf das Raderlebnis Ruhrgebiet ein: Die Autokultur beklagt er, zu wenige Radwege, und dann fallen Sätze wie:

„Na ja, muss man mal steil über die Halde rüberfahren“. Mit Höhenmetern haben wir so gar nicht gerechnet ...

Unser erstes Ziel ist das Gradierwerk am Stadtrand von Hamm. Dort wurde früher aus natürlichem Salzwasser Salz gewonnen. Man ließ die Sole zuerst über große Gestelle aus Reisig rieseln. Dabei verdunstete schon viel und das aufgefangene Wasser war salzhaltiger, also schon „gradiert“. Feuchte, salzige Luft ist bekanntlich gut für Lungenkranke, und so entstanden um die Gradierwerke herum hübsche Kurparks.

Noch sind wir gar nicht richtig im Ruhrgebiet, sondern im grünen Westfalen. Westtünnen, Osttünnen und der Tünner Berg, der nur 20 m höher ist als die Umgebung. Im nächsten Dorf fragen wir





über'n Zaun nach Wasser. Der Mann im Garten ist gesprächig. „Wasser, klar! Eigenwasser oder Gelsenwasser?“ Gelsenwasser ist das aus der Leitung, erklärt er, aus Gelsenkiiirchen. Sein Vater wollte immer nur das aus dem eigenen Brunnen trinken. Wir nehmen das Gelsenwasser, schon wegen des Namens.

Am nächsten Tag geht's dann hinter Unna richtig los mit dem Pott und der Kohle: ein Förderturm, ein eiförmiger Wasserturm, ein Wetterschacht der Zeche Preußen. Man brauchte ja Frischluft da unten in den Kohleschächten. An Wohnblocks prangen Wandmale-
reien mit Bergleuten.

Das Industriedenkmal Kokerei Hansa ist zu besichtigen. Wir haben extra sparsam gepackt, um unterwegs auch mal was ansehen zu können. Die Kokereien verarbeiteten die in den Zechen gewonnene Kohle zu energiereicherem Koks; das wieder-
um brauchten die Hochöfen der Stahlfabriken. In der Kokerei Hansa versucht man, alles so zu lassen wie am letzten Arbeitstag 1992. Staunend wandern wir durch enorme Industriehallen. Heute rosten zwar die Förderbänder und Ofenbatterien, aber selbst die Stechuhr ist noch da.

10 km weiter legen wir gleich den nächsten Stopp in der Musterzeche Zollern ein. In der ehemaligen Schwarzkaue ist eine Dauerausstellung zum Kohlebergbau. Die Schwarzkaue ist die Umkleide für die dreckige Arbeitskleidung – daneben waren Waschräume, dann die Umkleide für die Alltagskleidung, die Weißkaue. Die gerade nicht benötigte Kleidung wurde jeweils in Körben unter die Decke gezogen. Wir erfahren viel über den Arbeitsalltag, und dass Bergleute häufig an Wurmkrankheiten litten, bevor diese Hygienemaßnahmen eingeführt wurden.

„Erstaunlich, wie viel wir hier durchs Grüne fahren, mitten in den Städten.“

Die Gebäude auf dem riesigen Gelände wirken unerwartet vornehm mit Buntglasfenstern und Jugendstil-Details. „Schloss der Arbeiter“ wurde die Zeche Zollern auch genannt. Gleich mehrere Hochzeitgesellschaften in üppigen Ballkleidern rascheln umher, denn die alten Industriehallen sind eine begehrte Event- und Foto-Location.

„Bochum, ich komm aus dir“, summen wir, während uns der Radweg auf die Erzbahntrasse führt, einen hohen Bahndamm zwischen Bochum und Gelsenkirchen. Die für den Kohletransport gedachten Schienen sind zurückgebaut, und statt Waggon mit Erz für die Eisenhütten sind heute Wochenendausflügler auf dem Rad- und Wanderweg unterwegs. Die Böschungen sind begrünt, und zwischen hohen Bäumen radeln wir, fast ohne es zu merken, an Gelsenkirchen und Essen vorbei. Kurzer Fotostopp an der riesigen Zeche Zollverein und dann auf den Radschnellweg Ruhr. Guck mal, das eben war Mülheim an der Ruhr! Erstaunlich, wie viel wir hier durchs Grüne fahren, mitten in den Städten.

Im Landschaftspark Duisburg-Nord, der einstigen Meidericher Eisenhütte, finden Musik- und Kunstfestivals statt, der Alpenverein



POMMES ROT-WEISS

Die Spezialitäten des Ruhrgebiets sind schlicht und deftig: Currywurst mit Pommes! Im Ruhrpott-Slang heißt das: CPM (Curry-Pommes-Mayo), Pommes Schranke (Pommes „rot-weiß“ mit Ketchup und Mayo), Mantaplatte (Currywurst mit Pommes, Ketchup und Mayo) oder Taxiteller (Gyros mit Tzatziki, dazu Currywurst mit Pommes, Ketchup und Mayo). Geht auch gut für hungrige Radler. Und in vielen Imbissbuden gibt es auch vegane Currywurst („Und vegane Mayo bei die Pommes, ja?“).



Im Uhrzeigersinn von oben: Super Ausblick im Landschaftspark Duisburg-Nord; Malakowturm der Zeche Ewald über Schacht 1; der vegetarische Taxiteller. Vorige Seite: Waschkau in der Musterzeche Zollern





hat Kletterrouten in die Betonmauern geschraubt, und in einem Gasometerturm kann man bis zu 13 m tief tauchen. Wir steigen auf den Hochofen 5: Von der über 70 m hohen Plattform sehen wir viel Grün und hier und da Schornsteine und Fördertürme.

Hinter Bottrop machen wir dann doch mal einen Abstecher rauf auf eine der Halden. Eigentlich ist das Ruhrgebiet schon flach, nur hier und da erheben sich eben diese Halden. Es sind industrielle Aufschüttungen, Abraum aus den Steinkohle-Schächten. Hier oben steht eine futuristische, pyramidenförmige Aussichtsplattform, der Tetraeder. Ein älterer Mann spricht uns an: „Touristen, ja? Echt jetzt, aus Berlin?“. Er kommt aus Bottrop und hat selbst bis 1995 im Bergbau gearbeitet. Ein Zeitzeuge! „Als ich hier angefangen habe, gab es die Halde noch gar nicht“, meint er.

Die Ruhr haben wir inzwischen längst wieder verlassen und zockeln am kleinen Flüsschen Emscher und am Rhein-Herne-Kanal entlang. An der Abzweigung des Dortmund-Ems-Kanals am Alten Schiffshebewerk lockt an einem der letzten lauen Sommerabende der Biergarten. Ähnlich wie die Erzbahntrassen waren auch die Kanalnetze von großer Bedeutung für die Industrialisierung. Entlang des Datteln-Hamm-Kanals geht es zurück nach Hamm.

Für fast eine Woche Ruhrgebiet haben wir wenig Verkehr und Stadt gesehen, viel über die Industrie- und Arbeitswelt unserer Kindheit erfahren und die Leute aus dem Ruhrgebiet als superfreundlich und hilfsbereit kennengelernt.

Und der neongelbe Helm aus Hamm bewährt sich auch im Berliner Stadtverkehr. **Isa Ducke und Natascha Thoma**



DIE ROUTE DER INDUSTRIEKULTUR

Start/Ziel // Hamm

Länge // 270 km, 6 Etappen

Höhenmeter // Ca. 1000 m

Anreise // Per Bahn nach Hamm oder alternativ Duisburg; per Auto kann man an jedem beliebigen Punkt der Strecke parken und die Rundtour fahren.

Übernachten // Zahlreiche Unterkünfte in der Nähe der Strecke – die Hauptroute führt in der Regel an den Innenstädten vorbei.

Ausrüstung // Da es viel anzusehen gibt, lohnt es sich, leicht zu packen. An einigen größeren Besichtigungspunkten wie der Zeche Zollern gibt es Schließfächer.

Karten und Infos // Route der Industriekultur per Rad, bikeline, 2019. Karten und weitere Infos auch beim Regionalverband Ruhr, www.route-industriekultur.ruhr

Gut zu wissen // Einkehrpausen gut planen oder Lunchpakete mitnehmen, es gibt weniger Läden oder Restaurants an der Strecke, als man erwarten würde.



HUNDERT SCHLÖSSER IM MÜNSTERLAND

Wasserschlösser, roter Backstein und endlose Felder: Per „Leeze“ durchs Münsterland ist „jovel“ – und dass es dort immer regnet, ein fieses Gerücht.

Anfang September, Sommersonne, ich habe gepackt, und mir ist mulmig. Durch halb Europa bin ich schon geradelt. Auf der Via Francigena nach Rom, auf dem EuroVelo 12 bis Hull im Norden Englands. Nur jetzt liegen zwei Jahre Neuseeland hinter mir – komplett ohne Fahrrad. Topfit ist anders. Doch dann sage ich mir: Ich fahre immer nur so lange, wie's mir Spaß macht. Wenn es mir reicht, baue ich mein Zelt auf, werfe den Kocher an und freue mich, meine Heimat in meinem Rhythmus wiederzuentdecken.

Vor mir liegt die 100-Schlösser-Route, deren vier Rundkurse sich wie ein vierblättriges Kleeblatt über insgesamt knapp 1000 km um Münster legen. Ich habe mir den Südkurs vorgenommen: 212 km, vier Etappen, gut ausgeschildert und topfeben – perfekt für (Wieder-)Einsteiger.

Auf meinen Kindle habe ich „Fräulein Nettes kurzer Sommer“ von Karen Duve geladen. Darin rekonstruiert sie den Lebensabschnitt der Dichterin Annette von Droste-Hülshoff von 1817 bis 1821. Burg Hülshoff, der Familiensitz, in dem sie als junge Frau diese Jahre verbrachte, liegt am Ende meiner Route. Der Roman führt mir plastisch vor Augen, wie das Leben im Münsterland zu jener Zeit ausgesehen hat: der Adel, die Herrensitze, die großen Landgüter – für mich als Schwarzwälderin sind die riesigen Felder und die imposanten Höfe aus rotem Klinker beeindruckend. Bei uns ist alles kleiner, enger. Die Weite, der Himmel, die Ruhe, ich komme in einen regelrechten Rausch, will fahren, fahren, fahren und muss mich zwingen, nicht an allem vorbeizusausen, sondern anzuhalten, wenn ich aus dem Augenwinkel etwas Interessantes wahrnehme.

Die vielen Wasserschlösser sind allerdings nicht zu übersehen. Erstaunlich, in welcher Dichte sie den Radweg säumen: Haus

Steinfurt, Schloss Westerwinkel, Burg Vischering – ich komme mir vor wie im Märchen. Nach meiner Zeit bei den Kiwis, wo kein Gebäude älter als 200 Jahre ist, wirken sie auf mich umso eindrucksvoller, erinnern mich an Glanz und Gräuel unserer Geschichte. Besonders gespannt bin ich auf Burg Hülshoff: Ob es dort so aussieht, wie ich es mir in meiner Fantasie ausmale?

Unterwegs gibt es immer wieder Stände und Hofläden, oft liebevoll hergerichtet, an denen ich mich mit saisonalen Köstlichkeiten eindecke. Besonders entzückt mich ein „Radlerkiosk“ bei Nottuln. Da hat jemand an uns gedacht! Es gibt Obst, Studentenfutter, Schokoriegel und Getränke in der Kühlbox, eine Sitzbank und die





Aufforderung, sich zu melden, wenn man was braucht. Dort treffe ich Anne, die zu Fuß unterwegs ist. Um die zwanzig, Tattoos, Piercings, sonst eher in Clubs unterwegs. Aber sie entdeckt gerade, wie entspannend und erfüllend es ist, einfach loszulaufen, die Natur auf sich wirken zu lassen, mit sich allein zu sein. Ich weiß genau, was sie meint.

Der Radweg ist schön abwechslungsreich, mal sind es Waldwege, mal gepflasterte Wege, mal Schotterpisten, mal kaum befahrene Landstraßen – die finde ich am besten, da können die Räder rollen und ich werde nicht so durchgeschüttelt. Eine Nacht verbringe ich auf einem idyllischen Bauerncamping direkt am Dortmund-Ems-Kanal. Dort stehen nur ein paar Dauercamper, ich darf mich neben dem Gemüsegarten niederlassen und werde gleich zum Kaffee eingeladen. Am nächsten Tag finde ich den perfekten Zeltplatz auf einer Hügelkuppe bei Senden mit fantastischem

„Tausende von Radkilometern habe ich schon hinter mir und noch nie einen Schlauch gewechselt.“

Rundumblick und völlig einsam – bis der Bauer mit seinen beiden Hunden aufkreuzt. Er ist aber superfreundlich und hat nichts dagegen, dass ich hier schlafe. In dieser Nacht präsentiert sich mir ein unglaublich funkelnder Sternenhimmel und am frühen Morgen eine rosa-orange Farborgie, bevor der gleißende Sonnenball aufsteigt.

Auf meiner letzten Etappe gibt es sogar ein paar „Berge“ zu bezwingen und ich muss ein-, zweimal schieben. Dafür werde ich mit tollen Aussichten belohnt. Selbst die beiden Kernkraftwerke in der Ferne, aus deren Kühltürmen dicke Wasserdampfwolken quellen, sehen malerisch aus. Es könnte nicht besser sein!

Doch dann hoppele ich über einen Waldweg und merke, wie das Hinterrad so komisch schlägt. Unmöglich. Dieser perfekte Tag – und ich habe einen Platten? Tausende von Radkilometern habe ich schon hinter mir und noch nie einen Schlauch gewechselt. Immerhin habe ich einen Ersatzschlauch dabei und Handy-Empfang. Auf YouTube suche ich ein Anleitungsvideo. Als ich gerade den Schlauch herauszerre, hält ein Radlerpaar an und fragt, ob ich Hilfe brauche. Puh! Schade nur, dass ich jetzt etwas spät dran bin und Burg Hülshoff schon geschlossen hat. Ich kann Fräulein Nettes Wasserschloss nur durch den Maschendrahtzaun erspähen. Nicht schlimm. Ich fahre durch bis Münster, lande auf dem städtischen Campingplatz, schaue mir den Dom und die Lamberti-Kirche an und komme mit Willi, einem Radlerkollegen, zu der Erkenntnis, dass nicht Gott den Menschen, sondern der Mensch Gott erschaffen hat. Mit dem Fahrrad unterwegs zu sein verändert die Perspektive. Kleines wird groß, Wichtiges wird unwichtig. Ich bin völlig entspannt – und fühle mich wieder zu Hause. Etwas Münsterländisch habe ich auch gelernt: „Kotten“ sind einfache Bauernhöfe, „Leeze“ ist ein Fahrrad, und „jovel“ bedeutet echt genial. **Dagmar Klotz**



WASSER-SCHLÖSSER

Ob prunkvoll wie das „westfälische Versailles“ in Nordkirchen oder trutzig wie das Torhaus Borg in Drensteinfurt: Die wie kleine Inseln aus den Gräben (Wassergräben) aufragenden Wasserschlösser sind immer ein Hingucker. Die meisten entstanden im Mittelalter. Als Stammsitze alter Adelsfamilien sind sie überwiegend in privater Hand und nur von außen zu besichtigen. Oft gibt es Führungen auf Anfrage.

Vorige Seite: Burg Vischering – wer wäre hier nicht gern Ritter oder Burgfräulein?



DIE 100-SCHLÖSSER-ROUTE

Start/Ziel // Münster

Länge // Die rund 1000 km lange 100-Schlösser-Route besteht aus vier Schleifen, die jeweils in Münster beginnen. Für den Südkurs (212 km) habe ich vier Tage gebraucht.

Anreise // Per Bahn oder Fernbus. An allen Kursen gibt es diverse Einstiegparkplätze.

Übernachten // Campingplätze sind rar; viele bieten Wohnmobil-Stellplätze. Wer freundlich fragt, darf vielleicht auf privatem Grund das Zelt aufstellen.

Karten // Die ADFC-Regionalkarte Münsterland war völlig ausreichend.

Gut zu wissen // Der größte Teil der Route ist flach, nur auf dem Nordkurs gibt es ein paar Steigungen. Die Beschilderung ist durchweg sehr gut. Wer nicht unbedingt der offiziellen Route folgen will, findet unzählige Varianten.

Mehr Infos // Viele Infos plus einen sehr ausführlichen Radführer als PDF gibt es auf www.muensterland.com.

REGISTER

- A**
Aachen 88
Ahrenshoop 20
Aischtal 54
Alb-Crossing 74-77
Albtrauf 75
Altmühltal-Radweg 58-61
Ammergauer Alpen 72
Amrum 24
- B**
Bacharach 92
Baden-Württemberg
 Alb-Crossing 74-77
 Bodensee-Radweg 62-65
 Donau-Radweg 66-69
 Rhein-Radweg 92-95
 Schwarzwald-Panorama-Radweg 78-81
Bad Hersfeld 99
Bad Urach 76
Bahnradweg Rotkäppchenland 98
Bamberg 54
Bautzen 40
Bayern
 Altmühltal-Radweg 58-61
 Bodensee-Königssee-Radweg 70-73
 Bodensee-Radweg 62-65
 Brauerei-Tour 54-57
 Donau-Radweg 66-69
 Saale-Radweg 44-47
Berlin
 Berlin-Kopenhagen-Radweg 6-9
 Mauer-Radweg 36-39
 Radweg Deutsche Einheit 96-99
 Spree-Radweg 40-43
Berliner Mauer 36
Berlin-Kopenhagen-Radweg 6-9
Bernkastel-Kues 103
Beuren 76
Beuron 68
Bodensee-Königssee-Radweg 70-73
Bodensee-Radweg 62-65
Brandenburg
 Berlin-Kopenhagen-Radweg 6-9
 Elbe-Radweg 48-51
 Oder-Neiße-Radweg 32-35
- Radweg Deutsche Einheit 96-99
Spree-Radweg 40-43
Brauerei-Tour 54-57
Brocken-Tour 14-17
- C/D**
Cuxhaven 51
Darß 21
Dollstein 61
Donaueschingen 66
Donau-Radweg 66-69
Dresden 49
- E/F**
Eichstätt 61
Eifel 90
Elbe-Radweg 48-51
EuroVelo 7 6, 15, 95
Fichtelgebirge 44
Fischland-Darß-Zingst 20
Föhr 24
Forchheim 54
Fränkisches Seenland 58
Frosch-Radweg 34
- G/H**
Görlitz 32
Halle 47
Halligen 22
Hamburg
 Elbe-Radweg 48-51
Harz 14
Hessen
 Radweg Deutsche Einheit 96-99
 Rhein-Radweg 92-95
Heubach 76
- K**
Kleine Müritz 12
Königssee 73
Konstanz 65
Kühlungsborn 20
- L**
Lausitz 42
Lindau 64
Loreley 94
Lübbenau 42
Lüneburger-Heide-Tour 26-29
Lutherstadt Wittenberg 50
- M**
Magdeburg 50
Mauer-Radweg 36-39
Mecklenburg-Vorpommern
 Berlin-Kopenhagen-Radweg 6-9
 Müritz-Radrundweg 10-13
 Oder-Neiße-Radweg 32-35
 Ostseeküsten-Radweg 18-21
Meersburg 65
Meißen 50
Monschau 90, 91
Mosel-Radweg 100-103
Mountainbiken
 Brocken-Tour 14-17
 Heubach 76
Münsterland 108
Müritz-Radrundweg 10-13
- N**
Naumburg 46
Neustadt an der Aisch 57
Niedersachsen
 Elbe-Radweg 48-51
 Lüneburger Heide-Tour 26-29
 Radweg Deutsche Einheit 96-99
Nordfriesische-Insel-Tour 22-25
Nordrhein-Westfalen
 Radweg Deutsche Einheit 96-99
 Rhein-Radweg 92-95
 Route der Industriekultur 104-107
 Vennbahn-Radweg 88-91
Nordstrand 22
- O/P**
Oberes Mittelrheintal 94
Oder-Neiße-Radweg 32-35
Ostseeküsten-Radweg 18-21
Pappenheim 60
Pellworm 22
Pforzheim 78
Pietzmoor 29
Poel 18
- R**
Radschnellweg Ruhr 106
Radweg Deutsche Einheit 96-99
Rennsteig 46
Rheinland-Pfalz
- Mosel-Radweg 100-103
Radweg Deutsche Einheit 96-99
Rhein-Radweg 92-95
Saar-Radweg 84-87
Rhein-Radweg 92-95
Route der Industriekultur 104-107
Ruhrgebiet 104
- S/T**
Saale-Radweg 44-47
Saarland
 Saar-Radweg 84-87
Sachsen
 Elbe-Radweg 48-51
 Oder-Neiße-Radweg 32-35
 Spree-Radweg 40-43
Sachsen-Anhalt
 Elbe-Radweg 48-51
 Brocken-Tour 14-17
 Radweg Deutsche Einheit 96-99
 Saale-Radweg 44-47
Schleswig-Holstein
 Elbe-Radweg 48-51
 Ostseeküsten-Radweg 18-21
 Nordfriesische-Insel-Tour 22-25
Schwäbische Alb 75
Schwalmstadt 98
Schwarzwald-Panorama-Radweg 78-81
Sigmaringen 68
Spree-Radweg 40-43
Spreewald 42
Sylt 25
Tangermünde 50
Thüringen
 Saale-Radweg 44-47
Titisee 81
Traben-Trarbach 103
- U/V/W**
Ulm 68
Usedom 35
Vennbahn-Radweg 88-91
Villingen-Schwenningen 80
Völklinger Hütte 84
Wilseder Berg 29
Wutach 81
- Z**
Zeche Zollern/Zollverein 106
Zingst 21

IMPRESSUM

Genehmigte Sonderausgabe für

ADAC Nordrhein e.V.

Projektleitung Micaela Verfürth

MAIRDUMONT GmbH & Co. KG, München 2025,

Kistlerhofstraße 111, 81379 München, bzb@kunth-verlag.de

© Lonely Planet Global Limited und MAIRDUMONT GmbH & Co. KG

Herausgegeben von MAIRDUMONT mit Genehmigung von Lonely Planet Global Limited

MAIRDUMONT GmbH & Co. KG

Marco-Polo-Straße 1, 73760 Ostfildern

www.mairdumont.com, www.lonelyplanet.de

Projektbetreuung Hanna Schubert, Andrea Wurth

Redaktion und Produktion Bintang Buchservice GmbH, www.bintang-berlin.de

Autorinnen und Autoren Andrew Bain, Jens Bey, Kerry Christiani, Daniel Cole, Andrew Curry, Jörg Dauscher, Isa Dücke, Mina Esfandiari, Oliver Fülling, Volker Häring, Monika Herbst, Frank Herrmann, Cornelia Jeske, Dagmar Klotz, Aylin Krieger, Volko Lienhardt, Mischa Loose, Nadine Ormo, Sylvia Pollex, Rebecca Salentin, Andrea Schulte-Peevers, Stefanie Sohr, Natascha Thoma

Überarbeitung Gudrun Raether-Klünker

Lektorat, Bildredaktion, Satz Sabine Bösz, Jan Düker, Thomas Rach

Übersetzung Yvonne Jäckel (Berlin-Kopenhagen-Radweg, S. 6; Mauer-Radweg, S. 36;

Brauerei-Tour, S. 54; Bodensee-Radweg, S. 62)

Karten Katharina Grimm

Titelgrafik Ross Murray / The Jacky Winter Group

Printed in Italia

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt und darf weder kopiert, vervielfältigt, nachgeahmt oder in anderen Medien gespeichert werden, noch darf es in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln – elektronisch, mechanisch oder in irgendeiner anderen Weise – weiterverarbeitet werden. Es ist nicht gestattet, ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers auch nur Teile dieser Publikation zu verkaufen oder zu vermitteln. Lonely Planet und das Lonely Planet Logo sind eingetragene Marken von Lonely Planet und beim US Patent and Trademark Office sowie in anderen Ländern registriert. Lonely Planet erlaubt nicht, dass Name oder Logo von kommerziellen Einrichtungen wie Einzelhandel, Restaurants oder Hotels verwendet werden.

Auch wenn alle Autoren, Übersetzer, Redakteure und Lonely Planet selbst alle notwendige Sorgfalt bei der Erstellung dieses Buches haben walten lassen, übernimmt der Verlag für den Inhalt keine Haftung.

