



Raderlebnis Landkreis Darmstadt-Dieburg

Liebe Radlerinnen und Radler,

herzlich willkommen im Landkreis Darmstadt-Dieburg!

Dieser zwischen dem Rhein-Main-Gebiet, dem hessischen Ried, dem Odenwald und dem Main gelegene Landkreis wartet darauf, mit dem Rad entdeckt zu werden. Ein mittlerweile vorbildlich ausgearbeitetes Radwanderwegenetz und unsere Karte leitet Sie sicher durch die landschaftliche Vielfalt des Kreises.



An der Mathildenhöhe

© Stadt Darmstadt

Der ADFC stellt Ihnen mit diesem Begleitmaterial 5 beschilderte Radtouren vor. Schwingen Sie sich in den Sattel! Um die Wege brauchen Sie sich nicht zu kümmern. Wir zeigen Sie Ihnen!

Viel Spaß beim Radeln!
Ihr ADFC Darmstadt e.V. und MeKi Landkarten GmbH

Das Radwandernetz

Die Karte im Maßstab 1:30.000 ist ein sehr detailliertes Kartenwerk, mit dem Sie auch unausgeschilderte Wegeführungen innerorts sicher finden können. Die Radwege sind in verschiedene Kategorien eingeteilt. **Bitte beachten Sie hierzu die Zeichenerklärungen der Karte.**

Die Tourenvorschläge

Die Tourenvorschläge des ADFC beschränken sich in dieser 3. Auflage der Karte auf in der Natur beschilderte Radwege. In den letzten Jahren wurden vom Landkreis Darmstadt-Dieburg (LaDaDi) eine „Familien-Radroute“ und eine „Genießer-Radroute“ ausgeschrieben und von der Wissenschaftsstadt Darmstadt eine Radroute „Rund um Darmstadt“. Dies nehmen wir zum Anlass und schlagen Ihnen diese Radtouren vor. Außerdem stellen wir Ihnen die Radrouten des Rhein-Main-Verkehrsverbundes 9 „Unterwegs im Dieburger Land“ und 7a „Unterwegs im nördlichen Odenwald“. Weder der ADFC noch die MeKi Landkarten GmbH können, trotz gründlicher Recherche, Gewähr für die Richtigkeit der Angaben in der Karte übernehmen. **Das Befahren aller Wege erfolgt auf eigene Gefahr.** Bitte rechnen Sie mit Verschmutzungen auf landwirtschaftlichen Wegen und herunter gefallenen Ästen z. B. auf Waldwegen (Wegesperrungen bei Waldarbeiten bitte beachten). Im Bereich von Weinbergen sind zur Erntezeit schwere Maschinen im Einsatz! Bei Begegnungen mit land- und forstwirtschaftlichen Fahrzeugen ist es sinnvoll, kurz auf die Seite zu fahren. Ein Fahrradhelm schützt im Falle eines Sturzes wirksam vor schweren Kopfverletzungen.

Die Rettungspunkte sind in der Karte abgebildet (siehe Legende Vorderseite). Diese sind in der Natur durch grüne Schilder mit weißem Kreuz und einer Kennnummer markiert. Die Rettungspunkte sollen auch u.a von Radfahrern, die im Wald verunfallen, in Anspruch genommen werden. **Bei einem Unfall gehen Sie bitte wie folgt vor:**

- Rettungsleitstelle, Telefon 112 anrufen (Handy am Körper tragen) und soweit möglich Angaben zu Art und Schwere der Verletzung geben.
- Genaue Ortsangabe und Angabe der Kennnummer des nächstmöglichen Rettungspunktes. Die Rettungspunkte sind in der Karte mit der jeweiligen Kennnummer des entsprechenden Forstamtes gekennzeichnet. Sollten die Schilder in der Natur über zusätzliche Kennungen verfügen, geben Sie diese bitte auch an. Um Missverständnisse zu vermeiden, reicht es auch aus,wenn Sie z.B. die Kennnummer und den nächsten Ort nennen.
- Lotsen (Begleitung, Familienmitglieder, Freunde oder Bekannte) zum Rettungspunkt schicken.
- Der Lotse leitet das Rettungsfahrzeug zur verletzten Person.
- Evtl. das Rettungsfahrzeug zum öffentlichen Straßennetz zurückleiten.

Notrufnummern:

112 Rettungsdienst/Feuerwehr-Notruf

110 Polizei-Notruf

Die ersten Minuten am Unfallort bis zum Eintreffen der Rettungskräfte sind oft entscheidend. Nehmen Sie daher regelmäßig an Ersthelfer-Kursen teil und schauen Sie nicht weg, wenn Sie eine hilflose Person liegen sehen. Benachrichtigen Sie zumindest sofort den Rettungsdienst per Notruf, wenn Sie sich alleine nicht hintrauen.
Erinnern Sie sich noch an **die fünf „W’s“** zum korrekten Notruf absetzen?

WO ist etwas geschehen?

WAS ist geschehen?

WIE VIELE Personen sind verletzt?

WELCHER Art sind die Verletzungen?

WARTEN auf Rückfragen!

Rad und Bahn

Nahverkehr: Der Landkreis Darmstadt-Dieburg ist durch Bahnstrecken sehr gut erschlossen. Nutzen Sie die umweltfreundliche Kombination Rad & Bahn, um entspannt und kostengünstig (insbesondere in der Gruppe) anzureisen.

Im Verkehrsverbund Rhein-Main (www.rmv.de) ist die Fahrradmitnahme **generell kostenfrei.** Auf bestimmten Strecken und zu bestimmten Zeiten kann es jedoch bei der Fahrradmitnahme zu Kapazitätsengpässen kommen. Rollstuhlfahrer und Fahrgäste mit Kinderwagen haben immer Vorrang bei der Beförderung. Im Einzelfall entscheidet das Zugpersonal über die Fahrradmitnahme. Auch in manchen Bussen und Straßenbahnen können zu bestimmten Zeiten Räder mitgenommen werden. Informieren Sie sich hier direkt beim jeweiligen Verkehrsunternehmen. Im RMV bietet sich die RMV-Gruppenkarte bis 5 Personen für Kleingruppen an.

Wer aus Nordhessen anreist, nutzt am besten das Hessenticket (auch für bis zu 5 Personen gültig).

Fernverkehr der Deutschen Bahn AG: In den meisten Intercityzügen gibt es Fahrradabteile. Die Fahrradplätze sind reservierungspflichtig und sollten zeitig im Voraus gebucht werden (www.bahn.de). Gerade zu Hauptreisezeiten (z. B. die verlängerten Wochenenden im Mai) sind auf Strecken in beliebte Feriengebiete die Kapazitäten schnell erschöpft.

Familien-Radroute

Die Radroute im Westen des Landkreises führt auf rund **40 Kilometern** durch flaches Gelände und eignet sich somit für Familien und alle, die ohne große Anstrengungen eine abwechslungsreiche Tour machen wollen.

Die Strecke verläuft von Erzhäusen über **Weiterstadt, Griesheim** und **Pfungstadt nach Seeheim-Jugenheim** oder in entgegengesetzter Richtung.

Wir lassen unsere Tour am **Bahnhof in Erzhäusen** beginnen und fahren die Bahnstraße ortseinwärts bis zur Wilhelm-Leuschner-Straße und folgen dieser vorbei an der **Hessenwaldschule** bis zur Trinkbornstraße (K165). Hier biegen wir rechts ab Richtung **Gräfenhausen**, durch die Ortsmitte dem Radweg 14 folgend nach **Schneppenhausen**. An der Schulstraße fahren wir rechts und folgen der Beschilderung durch **Braunshardt**

bis zum Naherholungsgebiet. Weiter vorbei am Sportgelände auf dem Radweg 16 nach **Weiterstadt.** Laut Beschilderung biegen wir rechts ab und fahren über die Ortsmitte bis zur B42. Diese queren wir an der Ampel und biegen auf den parallel zur Bundesstraße verlaufenden Radweg rechts ab. Wir treffen auf die Radrouten 19 und 21. Diesen folgen wir links durch das **Waldgebiet „Triesch“.** Nach dem Rückhaltebecken fahren wir links und den nächsten Waldweg gleich wieder rechts. Überqueren Sie bitte vorsichtig die öffentliche Straße (Dornheimer Weg) und fahren Sie bis zur **Autobahnunterführung.** Jetzt geht es unter der Autobahn hindurch entlang der ehemaligen Bahnstrecke, bis wir links in die **Hofmannstraße** abbiegen und dieser bis zur **Wilhelm-Leuschner-Straße** (Hauptstraße) folgen. Zusammen mit dem Radweg 21 verläuft nun unsere Route durch Griesheim, bis wir am **Sportplatz St. Stephan** rechts in den Südring abbiegen. Nach einigen Metern biegen wir links ab und gleich wieder rechts, vorbei am Reitverein **über die L3303** (Vorsicht). Hinter dem Birkenhof radeln wir nach links, nach fast 2 Kilometern geht es rechts und zweimal links über die Sandbach nach **Eschollbrücken.** Zusammen mit dem Radweg 24 verläuft die Route durch den Pfungstädter Stadteil, bevor es ostwärts durch **Pfungstadt** bis an die Bahngleise geht. Vor der Bahnlinie folgen wir rechts dem Pfungstädter Ortsrand, anschließend geht es gegenüber dem Wellen- und Freibad links in die Seeheimer Straße. Danach radeln wir über die Bahn- und Autobahnüberführung bis zur Ampel an der B3. Diese überqueren wir und fahren gleich rechts vorbei am **Biergarten/Reitverein** und folgen dem Radweg 15 vorbei am **Schuldorf Bergstraße.** Unsere Tour endet an der Straßenbahnhaltestelle der Linie 8 in **Jugenheim.** Mit dieser Straßenbahn können Sie zurück Richtung Darmstadt fahren.

Falls Sie die Tour in Jugenheim beginnen, können Sie am Erzhäuser Bahnhof mit der S3 nach Darmstadt fahren.

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite des Landkreises **www.ladadi.de/wirtschaft-tourismus-kultur/freizeit-und-naherholung/mit-dem-rad-auf-tour/familien-radroute.html**

Genießer-Radroute

Die Genießer-Radroute führt Sie auf **43 Kilometern** von **Dieburg über Groß-Zimmern, Roßdorf, Reinheim, Lengfeld** und **Groß-Umstadt wieder zurück nach Dieburg.** Neben der sportlichen Aktivität begegnet Ihnen kulturell Interessantes und etliche Möglichkeiten, auch kulinarisch auf Ihre Kosten zu kommen.

Die Tour kann größtenteils entspannt gefahren werden. Zwischen Roßdorf und Reinheim sowie bei Lengfeld gibt es allerdings einige Steigungen zu bewältigen.

Die Tour startet **im Herzen Dieburgs auf dem historischen Marktplatz** und führt uns vorbei am Albinischen Schloss mit Schlosspark und über die Gersprenz, bevor wir links fahren und dann weiter auf der ehemaligen Bahntrasse vorbei am Abenteuerspielplatz. Über die B26 kommen wir nach **Groß-Zimmerns „Grüner Mitte“.** Am Denkmal, das an den früheren Bahnhof erinnert, zweigt die Route rechts ab. Durch ein Wohngebiet geht es leicht bergauf am **Golfplatz** vorbei bis zur B38. An der B38 fahren wir auf dem Radweg rechts und passieren den **Karlshof** und die Erbacher Straße, bevor wir links wieder auf die alte Bahntrasse abbiegen. Diese bringt uns zum restaurierten **ehemaligen Roßdorfer Bahnhof mit Handwerksmuseum.** Auf der Dieburger Straße fahren wir 500 Meter weiter bis zum **Rathaus.**

Nun geht es über die **Hintergasse** an Fachwerkhäusern vorbei zum Ortsausgang. Um auf die **Einspacher Höhe** zu gelangen, müssen 65 Höhenmeter überwunden werden, bevor man die prächtige Aussicht genießen kann. Auf dem Höhenzug fahren wir Richtung Osten und queren die **Kreisstraße 129** (Vorsicht). Danach geht es talwärts am bewirtschafteten **Buchenhof** und einer Teichanlage vorbei nach Zeilhard. In **Zeilhard** biegen wir rechts ab Richtung **Dilzbachhof** und bewältigen die nächste Steigung. Den Hof passierend folgen wir anschließend dem Dilsbach an Angelanlagen und Sportstätten vorbei, die neue B38 überwindend, nach **Spachbrücken**, wo wir uns gleich rechts Richtung **Reinheim** orientieren.

Von dort aus geht es durch die **sehenswerte Altstadt** und dann links die B426 entlang, über die Gersprenz bis zum Abzweig nach Ueberau. Hier queren wir die Bundesstraße und fahren weiter **unter der Odenwaldbahnlinie** durch, dann rechts bis zum ehemaligen Bahnwärterhaus, dann links nach **Habitzheim.** Am Friedhof rechts auf die **K121** und gleich darauf auf dem Radweg an der Straße weiter bergauf bis nach **Lengfeld.** Wir radeln am Bahnhof vorbei, fahren vor der Kirche links, danach folgen wir der Radwegbeschilderung aus Lengfeld. Über eine schöne **Sandsteinbrücke** überqueren wir die Odenwaldbahnlinie und fahren über einen holprigen Kiesweg an Bauernhöfen vorbei in die Groß-Umstädter Gemarkung (leichtes Gefälle). Wir passieren erneut eine Bahnlinie und fahren danach



Das Pfälzer Schloss

© Stadt Groß-Umstadt

gleich links und weiter unter der B45 hindurch vorbei an Sportplatz und Freibad in die **Altstadt von Groß-Umstadt.**

Die „Odenwälder Weininsel!“ hat viel zu bieten. Hier sollten Sie auf jeden Fall eine Rast einlegen, bevor Sie der Radwegweisung folgend an **Richen** vorbei über die Semder Straße in den Wald fahren und dem Weg entlangelnd bis zur **Hohen Straße.** Diese fahren Sie links auf dem **Radweg 16** über die B45, dann auf der **Aschaffburger Straße** wieder zu unserem Ausgangspunkt **Marktplatz Dieburg.**

Ausführliche Informationen, auch zu den Einkehrmöglichkeiten und Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke, finden Sie im Internet unter **www.ladadi.de/wirtschaft-tourismus-kultur/freizeit-und-naherholung/mit-dem-rad-auf-tour/geniesser-radroute.html**

Rund um Darmstadt

Dieser Weg führt Sie auf rund **60 Kilometern** um die Wissenschaftsstadt Darmstadt, auch „die Stadt im Walde“ genannt.

Die Strecke verläuft fast ausschließlich abseits des Kfz-Verkehrs auf Wirtschaftswegen und führt Sie an einer Vielzahl von Ausflugslokalen, Sehenswürdigkeiten und öffentlichen Einrichtungen vorbei. Es lässt sich meist entspannt radeln, weil es nur wenige Steigungen zu bewältigen gilt.

Wem die komplette Strecke auf einmal zuviel ist, kann die Route auch in kleineren Etappen angehen. An zahlreichen Stellen lässt sich die Tour mit dem öffentlichen Nahverkehr kombinieren.

Wir beginnen unsere Tour am **Waldfriedhof** im Westen Darmstadts. Dorthin fahren die Straßenbahnlinien 4 und 9. Zunächst folgen wir dem Radweg **Richtung Griesheim** erst unter dann über die Autobahn. An der **Ampelanlage der Siedlung Tann** wechseln wir die Straßenseite und fahren Richtung **Jagdklub Darmstadt** in den Wald. Wir befahren den Radweg 19, an der **Heimstättensiedlung** radeln wir rechts auf den Radweg der Eschollbrücker Straße und **überqueren die A5.** Gleich nach der Überführung biegen wir **links in den Wald** ab und folgen der 19, bis wir links in die **Hundschneise** auf den Radweg 21 abbiegen. An der **Eberstädter Hauschneise** fahren wir rechts, weiter unter der A5 hindurch, danach über die B3. Dann biegen wir rechts ab und folgen der Route parallel zur B3 und dem **Ortsrand von Darmstadt-Eberstadt,** bis wir die Heidelberger Landstraße überqueren und nehmen dann den Radweg parallel zur B426. Nach ungefähr 2 Kilometern fahren wir links auf den **Hainweg** (Radweg 24) und bleiben auf diesem, bis uns die Wegweiser rechts über die Modau und am **Mühlalbad** vorbeiführen. Nun biegen wir rechts auf den **Radfernweg R8** ab, der uns nach 5,5 Kilometern bis zu den **Fischteichen** (Rast an der Fischerhütte) führt.

Danach geht es über den Kirchenweg und die Stellwegschneise zum **Bessunger Forsthaus.** Wir überqueren die Landstraße (Vorsicht) und fahren unter der B26 durch an den **Scheftheimer Wiesen** entlang. Nach dem **Bernhardsbrunnen** geht es rechts und dann an der **Mornewegeiche** vorbei, ab der Schutzhütte auf dem Radweg 11. Diesem Radweg folgen wir ungefähr 8 Kilometer, vorbei an der **„Grube Prinz von Hessen“** (Badesee mit FKK-Bereich) über die Dieburger Straße (Vorsicht) und unter der Bahn

hindurch bis zur Kranichsteiner Straße. Nach vorsichtiger Querung geht es immer noch auf dem Radweg 11 geradeaus weiter, an der **Hanauer Steinschneise** biegen wir links ab, dem Radweg 12 folgend. An der **Ohlenbergschneise** fahren wir links. Nach **Querung der B3** (Vorsicht) radeln wir geradeaus bis zur Bahnlinie, hier geht es links nach **Darmstadt-Wixhausen,** bis wir an der Messeler Parkstraße rechts und unter der Bahn hindurchfahren. Danach geht es sofort wieder rechts der Beschilderung folgend bis zur **Hessenwaldschule.** Dort fahren wir links auf dem Radweg 17 über die Trinkbornstraße, am **Kleewoog** vorbei, bis zur ehemaligen Straße nach Arheilgen. Heute führt diese den Kfz-Verkehr nur noch bis zum Gewerbegebiet. Zum **Ausflugslokal „Storkebrünnchen“** geht es hier ein kurzes Stück nach rechts.

Wir queren aber die Straße und fahren auf der 17 weiter am **Waldspielplatz** vorbei, bis wir vor der Bundesstraßenunterführung rechts abbiegen und parallel zur B3 bis zur **Gräfenhäuser Straße** (B42) radeln. Dort überqueren wir die Straße an der Ampel und fahren auf dem Radweg rechts weiter, bis wir hinter der Kläranlage links zur **Riedbahnstraße** fahren.

Danach führt uns die Tour an der **Emir-Sultan-Moschee** und dem Gewerbegebiet vorbei bis zur **Feldschneise.** Auf dieser fahren wir rechts, kurz vor der Autobahn links, nach Querung des Dornheimer Wegs (Kfz-Verkehr) nehmen wir Kurs auf unseren Ausgangspunkt **Waldfriedhof.**

Nähere Informationen auch zu Ausflugslokalen und Sehenswürdigkeiten am Wegesrand finden Sie im Internet unter **www.darmstadt-marketing.de/darmstadt-entdecken/radfahren-in-darmstadt/**

Rhein-Main-Vergnügen Route 5 Mit dem Rad durchs Dieburger Land

Profil: Ausgeschilderter Rundkurs des Rhein-Main-Verkehrsverbunds, meist ebene oder leicht hügelige Wege, abseits des Verkehrs bzw. auf Radwegen an Straßen, familienfreundlich.

Mit der Route 5 „Dieburger Land“ hat der RMV eine schöne Frühlingstour zusammengestellt. Wir stellen Ihnen hier eine Tour vor, die Sie durch die reizvolle Landschaft des vorderen Odenwaldes mit wundervollen Fachwerkbauten führt.

Dank der **verschiedenen Alternativen** haben Sie die Wahlmöglichkeit, die **45 Kilometer Tour** durch Varianten auf **32 Kilometer** für geruhsamere Fahrer oder für Kinder abzukürzen oder ggf. für die sportlich Ambitionierteren unter Ihnen die Langstrecke über **61 Kilometer** zu wählen.

Ausgangspunkt ist der neu umgestaltete **Bahnhof der Stadt Dieburg**, die vor etwa 1900 Jahren zunächst von den Römern besiedelt wurde. Hier gibt es einen **mittelalterlichen Stadtkern** und **schön restaurierte Fachwerkhäuser** zu besichtigen. Von Dieburg aus geht die Fahrt entlang der ehemaligen Bahntrasse, die von 1895 bis 1970 als Nebenbahn zwischen Reinheim und Offenbach verkehrte, zunächst 4 Kilometer Richtung Süden nach **Groß-Zimmern.** Im Kern von Groß-Zimmern verläuft die Route über die so genannte **„Grüne Mitte“**, die dortigen Grünanlagen laden zu einer ersten Verschnaufpause ein. Vorbei am Friedhof und entlang des Hirschbaches wird Groß-Zimmern im Anschluss in südlicher Richtung verlassen. Am Horizont kann man bei guter Fernsicht bereits die „Veste Otzberg“ (das Wahrzeichen des Landkreises Darmstadt-Dieburg) entdecken, bevor nach 4 Kilometern das **Naturschutzgebiet „Reinheimer Teich“** erreicht wird. Hier konnte 2001 eine kleine Population der in Hessen als ausgestorben geltenden „Europäischen Sumpfschildkröte“ nachgewiesen werden, die seither als Symboltier für das Naturschutzgebiet gilt. Bei dieser beeindruckenden Naturlandschaft und Artenvielfalt ist eine entspannende Erholungspause Pflichtprogramm.

Weiter geht die Fahrt nach Osten über einen Radweg mit glattem Asphalt — die Gersprenz überquerend, die alte Tannenmühle rechts liegen gelassen und nach nun insgesamt 10 Kilometern wird **Habitzheim** erreicht. Dort befindet sich in der Schlossgasse die ehemalige Burg — eine Galerie und Schlosserei mit etlichen kunstvoll gestalteten Skulpturen, welche auch bei geschlossener Galerie im Außenbereich betrachtet werden können. Vom so genannten „Freien Platz“ in der Ortsmitte von Habitzheim verläuft die Route weiter **entlang des „Alten Mühlbaches“** nach Süden und gibt den Blick auf üppige Obst- und Gemüsebeete in den Hinterhöfen frei. Über Feldwege — deren Oberfläche an manchen Stellen bei feuchter Witterung schon mal schlammig werden kann — entlang der Auen mit schönem Baumbestand verläuft die Route bis zur **Unterquerung der Odenwaldbahn.** Weiter geht es über die B426 — hier müssen 25 m entlang der Bundesstraße gemeistert werden, bevor diese in Richtung **„Bundenmühle“** gequert werden kann. In der „Bundenmühle“ wurde ehemals die

TV-Serie **„Diese Drombuschs“** mit Günther Strack gedreht. Nun befindet sich dort ein ökologischer Lebensmittelvertrieb. Nach bereits 13,5 zurückgelegten Kilometern kann im Garten des„**Neuwiesenhofs**“ eine Stärkung zu sich genommen werden oder die Holzofenbäckerei der **„Heydenmühle“** besichtigt und zur Verpflegung genutzt werden. Der Neuwiesenhof bietet sich als Station an, denn von dort empfiehlt es sich, einen **Bringdienst zur Veste Otzberg** in Anspruch zu nehmen, damit die Kräfte des Aufstieges zur Burg — 160 m Höhenunterschied sind zu überwinden — für die weitere Route geschont werden können.

Im weiteren Verlauf der Route durch **Lengfeld** kann — nach Voranmeldung — das **Spielzeugmuseum** im „Alten Rathaus“ besichtigt oder ein kultur-historischer Orts-rundgang gebucht werden. Nachdem nun der südlichste Punkt erreicht wurde, geht die Fahrt leicht bergan und das Auge kann sich an dem Blick auf die mehr als 1250 Jahre alte Stadt Groß-Umstadt und den an den Hängen wachsenden Weinreben

der **„Odenwälder Weininsel“** erfreuen. Bergab — die Odenwaldbahn über eine alte Sandsteinbrücke querend — wird **Groß-Umstadt** schnell erreicht. Der Weg führt vorbei an Bauernhöfen, es besteht die Möglichkeit, sich in Groß-Umstadt entweder in dem direkt an der Strecke liegenden Freibad oder an der Eisdiele zu erfrischen. Nach über einem Drittel der Strecke können in der Altstadt Groß-Umstadts interessante Fachwerkbauten und das Renaissance-Rathaus besichtigt werden. Etliche Cafés laden hier auch zur Kurzweil ein.

In nördlicher Richtung entlang von Bächen und Feuchtwiesen verlässt der Radfahrer Groß-Umstadt. Landwirtschaftliche Flächen zieren den Weg nach **Klein-Umstadt**, vorbei an Sportanlagen wird **Kleestadt** erreicht.

Kurzvariante:

Hier kann man sich entscheiden, ob man die weiteren 25 Kilometer der Route noch befahren will oder über die Querverbindung nach 10 Kilometern über schöne Wald- und Feldwege entspannt zurück nach Dieburg möchte.

Langvariante:

Am Ortsende von Kleestadt kann sich der sportliche Radler über die Langvariante auf 12 Kilometern über **Schaaheim** noch einmal so richtig austoben. Wem das immer noch nicht reicht, der kann den Abstecher — 2 Kilometer ab Schaaheim — mit Anstieg auf den „**Wartturm**“ noch erradeln. Vom Turm aus reicht die Aussicht in den Spessart und bis Aschaffenburg.

Weiter auf der beschilderten RMV-Route durchfährt man ein schönes Waldgebiet, welches an heißen Sommertagen eine angenehme Kühlung verschafft. Die nächste Station ist **Langstadt**. In dem einladenden Ortskern von Langstadt befindet sich eine **sehenswerte Kirche** im neugotischen Stil aus dem Jahre 1880. Nach mittlerweile 32 zurückgelegten Kilometern wird **Babenhhausen** (Stadt-rechte seit 1297) erreicht. Die ehemalige Residenzstadt der Hanauer-Lichtenberger Grafen liegt am Kreuzungspunkt dreier wichtiger Handelsstraßen von und nach Frankfurt, Darmstadt, Aschaffenburg, Hanau und dem Odenwald. Sehenswert sind die **Fachwerkhäuser** in der Altstadt, das **Babenhäuser Schloss** — welches in verschiedenen Epochen entstanden ist — und die **Stadtkirche** aus dem Jahre 1262. Parallel zur Bahnlinie Darmstadt — Aschaffenburg und der Gersprenz wird **Sickenhofen** und **Hergershausen** durchfahren. Nach der Langfeldsmühle wird die Gersprenz überquert und danach biegen wir links ab an Fischteichen vorbei und fahren direkt neben der Gersprenz bis zu den Sportplätzen. Nun überqueren wir wieder die Gersprenz und fahren weiter, parallel zum Bach, nach Münster hinein. Hier bietet der **„Alte Bahnhof“** nochmals eine schöne Einkehrmöglichkeit. Nur ein Kilometer vom **Bahnhof Dieburg** entfernt können die Hungrigen sich in der **„Mörsmühle“** an der Gersprenz noch mal richtig kulinarisch verwöhnen lassen.

Rhein-Main-Vergnügen Route 7a

„Unterwegs im nördlichen Odenwald“

Die **33 Kilometer** lange Strecke führt von **Groß-Umstadt Wiebelsbach über Heubach, Breuberg-Neustadt, Höchst, Mümling-Grumbach, Hummetroth, Hassenroth und Hering zurück nach Wiebelsbach**.

Meist verläuft die Route auf ausgebauten Radwegen oder schwach befahrenen Nebenstraßen, teilweise aber auch über nicht asphaltierte Feld- oder Waldwege. Bei sehr feuchter Witterung sind diese Wege schlecht befahrbar. Insgesamt müssen **470 Höhenmeter** bewältigt werden.

Die Tour beginnt am **Bahnhof Wiebelsbach** und verläuft auf dem 2-Burgen-Radweg nach **Heubach**. Hinter dem Ort wird eine Wassertretanlage und eine Teichanlage bei mäßiger Steigung passiert, bevor es bergab zum **Erlenhof** geht. Bergauf und bergab geht unsere Fahrt weiter zur **Schutzhütte Heidestock**. Dort oder am nahegelegenen **Wamboltschem Schlösschen** (römische Ausgrabung) bietet sich eine Rast an. Bergab geht es dann durch den Wald **Richtung Burg Breuberg**. Achten Sie darauf, dass Sie vor der Burg rechts abbiegen und auf der **7a nach Neustadt** bleiben. Dort treffen sich die Routen 7a und 7b. Die Route 7b kann als längere Variante zum Main befahren werden. Weil diese Strecke aber größtenteils außerhalb der Karte liegt, gehen wir nicht näher darauf ein. Später treffen sich 7a und 7b wieder in Mümling-Grumbach. Wir fahren aber weiter parallel zur Mümling und zur B426 über das Dörfchen **Dusenbach** nach **Höchst im Odenwald**. Danach geht es weiter durch die **Mümlingauen** und vorbei an der Lutzmühle (Biergarten) nach **Mümling-Grumbach**, wo die Variante 7b wieder anschließt.

Über rund 120 Höhenmeter geht es jetzt westlich zur römischen Ausgrabungsstätte **Villa Haselburg** (Freilichtmuseum). Über **Hummetroth** wird der höchste Streckenpunkt, die Hasseröther Höhe (365,5 m), erreicht. Nach **Hasseroth** geht es dann leicht bergab nach **Hering**.

Hier kann die **Veste Otzberg** besucht werden. Die Veste, im Volksmund auch „weiße Rübe“ genannt, erhebt sich auf einem Basaltkegel eines erloschenen Vulkans weit über das Umland. Dort gibt es eine Burgschänke und ein Museum.

Zum Abschluss der Tour fahren wir bitte vorsichtig hinunter (sehr steil) in das schöne **Fachwerkörtchen Wiebelsbach** und weiter zum Bahnhof, an dem wir gestartet sind.

Informationen zu weiteren RMV-Routen finden Sie im Internet unter **www.rmv.de/de/Freizeit/RMV-Angebote/Rhein-Main-Vergnuegen/**

Kurz vorgestellt

Nutzen Sie das gut ausgeschilderte Radwegenetz des Landkreises und unsere Karte zum Planen Ihrer Fahrradtouren. Die Landkreise Groß-Gerau, Offenbach und Darmstadt-Dieburg verfügen über ein **nummeriertes Radwegenetz 1-28**.

Wir geben Ihnen nachfolgend vier kurze Beispiele, wie sich Touren mit den markierten Wegen planen lassen.

Von Darmstadt zur Thomashütte

Wir starten an der **Rosenhöhe** und nehmen den hessischen **Radfernweg R8** vorbei am Steinbrücker Teich/Oberwaldhaus, Jagdschloss Kranichstein, Kalkofen bis zur Offenthaler Schneise. Dort rechts (ostwärts) auf den **Radweg 12** bis zum **Ausflugslokal Thomashütte** vor Eppertshausen.

Von Darmstadt nach Dieburg

Ab dem **Rhönring** fahren wir den **Radweg 18** am Bürgerpark Nord vorbei und weiter über das Jagdschloss Kranichstein bis zum Forsthaus Einsiedel - evtl. Abstecher entlang der L3317 zum Besucherzentrum Grube Messel - und weiter zum **Naturfreundehaus Morehütte** am Mainzer Berg. Die Gaststätte ist sonntags von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Danach fahren Sie auf der **18** weiter bis zum schönen **Marktplatz in Dieburg**.

Von Darmstadt zum Europavogelreservat Kühkopf

Vom **Mozartturm** in Darmstadt fahren wir auf dem **Radweg 20** über das Darmstädter Kreuz nach **Griesheim** und weiter am Schwimmbad und dem Ortsrand entlang zum St. Stephaner Sportplatz.

An den Maifeiertagen ist auf der Strecke am „20er“ **Sportplatz, Hundeverein, Gartenbauverein, Modellflieger** immer etwas los. Abseits der Strecke, von den Modellfliegern ca. 2 Kilometer nordwärts über die B26 (Vorsicht) gelegen, ist das Vereinsgelände der **Griesheimer Angler**. Genaue Termine zu den einzelnen Festen entnehmen Sie bitte der Presse.

Immer noch auf dem **Radweg 20** fahren wir von den Modellfliegern zum **Burghof**. Dort wechseln wir links auf die **Riedroute Nord** mit Informationstafeln des Geoparks Bergstraße-Odenwald und folgen dieser über **Riedstadt** und **Stockstadt** am Rhein zum Informationszentrum **Hofgut Guntershausen** auf dem Kühkopf (Altrheininsel).

Von Darmstadt zur Kuralpe am Felsenmeer

Vom **Vivarium** in Darmstadt fahren wir den **Radweg 13** über **Trautheim, Nieder-Ramstadt** auf den **Hohen Rodberg** 337 m (knackige Steigungen). Weiter geht es bergab nach **Frankenhausen** und wieder bergauf an **Ober-Beerbach** vorbei bis zur **Kuralpe** (Ausflugslokal), wo der Radweg 13 endet. Von dort aus können Sie zu Fuß das südlich gelegene **Felsenmeer** besichtigen.

Bett+Bike

Fahrradfreundliche Gastbetriebe

 **Schlafen Sie gut... ... in fahrradfreundlichen Gastbetrieben zertifiziert vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club.**

Wenn Sie für Ihre Radtour noch ein Quartier suchen, empfehlen wir Ihnen das Bett+Bike-Verzeichnis (Bestellmöglichkeit unter www.bettundbike.de oder im Buchhandel). Hier finden Sie auf rund 500 Seiten eine Zusammenstellung von mehr als 5.000 fahrradfreundlichen Gastbetrieben in ganz Deutschland, die sich verpflichtet haben, die ADFC-Qualitätskriterien für fahrradfreundliche Gastbetriebe zu erfüllen. **Die ADFC-Kriterien sind:**

- Aufnahme von Rad fahrenden Gästen, auch für nur **eine Nacht** oder Unterstützung bei der Quartiersuche, wenn der eigene Betrieb belegt ist.
- Abschließbarer Raum zur **unentgeltlichen Aufbewahrung** der Fahrräder über Nacht.
- Möglichkeit zum **Trocknen für Kleidung und Ausrüstung**.
- Angebot eines **vitamin- und kohlehydrathaltigen Frühstücks** oder einer Kochgelegenheit.
- Aushang, Verleih oder Verkauf von **regionalen Radwanderkarten** sowie **Bus- und Bahnfahrplänen, Schiffs- und Fährangeboten**.
- Bereitstellen der **wichtigsten Fahrradwerkzeuge** sowie Information über die **nächste Fahrradrepaturwerkstatt** für größere Reparaturen.

Alle Anschriften der Bett+Bike-Betriebe sind auch im Internet abrufbar unter www.bettundbike.de.

Der ADFC stellt sich vor

Falls Sie lieber in der Gruppe radeln, bieten Ihnen die ADFC-Gliederungen in der Region zahlreiche geführte Radtouren an. Schauen Sie vorbei - lernen Sie nette Menschen kennen! Gäste werden gerne mitgenommen (für Nichtmitglieder je nach Gliederung kostenlos oder gegen freiwillige Spende bzw. geringe Aufwandsentschädigung). Allerdings ist der ADFC bedeutend mehr als nur ein Radtourenveranstalter. **Eine kurze Übersicht: Der ADFC...**

... ist ein bundesweit tätiger Verein besonders für Alltags- und Freizeitradler mit über 130.000 Mitgliedern, der die Interessen von Radfahrern/innen und nicht motorisierten Verkehrsteilnehmern aller Altersgruppen vertritt.

... setzt sich ein für die Förderung des Radverkehrs (berät z. B. die örtlichen Planungsämter im Bereich Radverkehrsplanung).

... ist föderal organisiert in Landes-, Kreis- und Ortsverbänden.

... ist parteipolitisch neutral, aber parteilich, wenn es um die Interessen Rad fahrender Menschen geht.

... versichert seine Mitglieder als Radfahrer, Fußgänger und Benutzer öffentlicher Verkehrsmittel.

... leistet auf Bundesebene in den ehrenamtlichen ADFC Fachausschüssen Facharbeit rund um den Radverkehr, die von vielen Institutionen anerkannt ist.

... berät und informiert seine Mitglieder exklusiv bei Fragen rund um das Thema Fahrrad (Magazin Radwelt, Reichtdatenbank im Internet usw.).

ADFC- Kontakte in der Region

ADFC Kreis Groß-Gerau e.V.: www.adfc-kreis-gg.de

ADFC Kreisverband Aschaffenburg-Miltenberg: www.adfc-aschaffenburg.de

ADFC Kreis Offenbach e.V.: www.adfc-kreis-offenbach.de, info@adfc-kreis-offenbach.de

ADFC Kreisverband Mainz- Bingen (Landkreis Mainz-Bingen): www.adfc-mainz.de



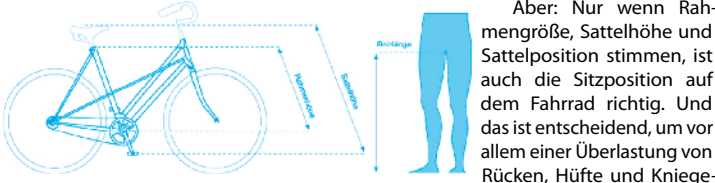
Eine Codierung Ihres Fahrrads durch den ADFC schreckt wirkungsvoll Langfinger ab!

ADFC Kreisverband Wiesbaden / Rheingau-Taunus: www.adfc-wiesbaden.de
ADFC Darmstadt e.V. (auch Landkreis Darmstadt Dieburg): www.adfc-darmstadt.de
ADFC Frankfurt: www.adfc-frankfurt.de
ADFC Landesverband Hessen: Tel. (069-956346040), www.adfc-hessen.de
ADFC Bundesverband in Bremen: Info-Tel. (0421-346290), www.adfc.de

Bitte vor der Fahrt beachten

Bevor man sich aufs Rad schwingt, sollte man sein Fahrrad in einen optimalen Zustand gebracht haben. Sind die Reifen fest aufgepumpt? Läuft die Kette gut oder muss sie gepflegt werden? Der Mehraufwand an Kraft, wenn man mit quietschender Kette und halbplatten Reifen fährt, ist enorm. Der Reifendruck steht inzwischen bei fast allen Reifen außen drauf (Min/Max). Am besten eignet sich dazu eine Standpumpe mit Druckanzeige. Daneben sollten auch die Bremsen und Schaltung in einem guten Zustand sein, ebenso wie die Lichtanlage am Rad, wenn man eventuell erst im Dunkeln heimradelt. Wenn nun auch nichts am Rad klappert oder schleift, dürfte dem Ausflug nichts mehr im Wege stehen. Bevor man sich aber nach langer Abstinenz wieder aufs Rad schwingt, sollte man sich erst langsam herantasten.

Wer zweimal pro Woche mindestens 20 bis 30 Minuten radelt, trainiert Herz und Kreislauf, baut Übergewicht ab und sorgt zudem für seelische Entspannung.



lenken vorzubeugen. Ist beispielsweise der Sattel zu hoch, muss man beim Treten das Knie jedes Mal voll durchstrecken. Die Folge: Statt der gesunden Beanspruchung von Ober- und Unterschenkelmuskulatur belastet man das Kniegelenk. Sind Sattel und Lenker zu weit voneinander entfernt, muss man sich zu weit nach vorne beugen — es liegt zu viel Gewicht auf den Handgelenken, und die Wirbelsäule wird übermäßig beansprucht. Für Menschen mit gesundem Rücken ist die beste Haltung, wenn der Oberkörper etwa im 45°-Winkel nach vorne gebeugt ist. Wer mit der Wirbelsäule Probleme hat, sollte eher gerade sitzen. Die Sattelhöhe ist dann richtig, wenn man mit gestrecktem Knie die Ferse im unteren Totpunkt auf das Pedal stellen kann. Mit den Zehenspitzen des anderen Fußes sollte man den Boden berühren können. In Längsrichtung ist der Sattel passend eingestellt, wenn das Lot von der Vorderkante des Knies knapp vor der Pedalachse liegt.

Die beste Geschwindigkeit bei Radtouren ist, wenn man sich locker und leicht unterhalten kann, wobei man versuchen sollte nicht zu schwer in die Pedale zu treten. Lieber einen Gang herunter schalten und in einem kleineren Gang oft treten, als es in einem hohen Gang „knirschen“ zu lassen. Das tut weder den Gelenken noch dem Fahrrad gut. Auch sollte man nicht mit dem Mittelfuß, sondern mit dem Fußballen in die Pedale treten. Die Kraftübertragung ist wesentlich besser und es ist angenehmer für den Fuß.

Dieses Begleitheft ist urheberrechtlich geschützt. Nachdruck oder sonstige Vervielfältigungen, auch auszugsweise, sind verboten. Da Landkarten ständigen Veränderungen unterworfen sind, nehmen wir Hinweise, die unsere eigenen Erkundungen ergänzen, dankend entgegen. Irrtümer vorbehalten! **Das Befahren aller Wege erfolgt auf eigene Gefahr.**

Für KorrekturenHinweise und den Vertrieb ist zuständig:

© MeKi Landkarten GmbH, Pfützenstraße 66, 64347 Griesheim, Tel. 06155-8286001,

Fax 06155-8286002, info@meki-landkarten.de, www.meki-landkarten.de

Unser Dank gilt den beteiligten Personen des **Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club** **und im Besonderen Friedhelm Ostermann vom ADFC Darmstadt. Dem Rhein-Main-Verkehrsverbund danken wir für die Bereitstellung der Unterlagen zu den RMV-Routen.**

Im Buchhandel erhalten Sie folgende Anschlusskarten:

- Radfahren - Südliches Ried / Bergstraße / Rhein-Neckar
- Radfahren - Nördliches Ried und Rheinterrasse
- Radfahren - Kreis Offenbach
- Radfahren - Frankfurt und westlicher Main-Kinzig-Kreis
- Radfahren - Rheinhessen Süd / Landkreis Alzey-Worms
- Radfahren + Wandern - Hessischer Odenwald- Nord
- Radfahren + Wandern - Hessischer Odenwald- Süd
- Ringbuch - Radfahren - Ried, Bergstraße, Rhein-Neckar
- Ringbuch - Radfahren - Stadt und Kreis Offenbach / Landkreis Darmstadt-Dieburg

