

Raderlebnis Nördliches Ried

Liebe Raderinnen und Radler,

herzlich willkommen im nördlichen Ried! Diese zwischen dem Rhein- Main und Rhein-Neckar-Raum gelegene Landschaft wartet darauf, mit dem Rad entdeckt zu werden. Zusammen mit der ebenfalls erhältlichen Anschlusskarte „Südliches Ried“, ist diese Region komplett abgedeckt.



Der ADFC stellt Ihnen in diesem Begleitheft mit 7 Touren die schönsten Routen auf der Mainspitze sowie zwischen Rhein-Terrasse und nördlicher Bergstraße vor. Dabei gibt es natürlich viel Interessantes zu entdecken. So zum Beispiel Mainz und Oppenheim mit seiner faszinierenden Geschichte oder das Europareservat Kühkopf-Knoblochsaue. 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 Rüsselsheim 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 (1- 6) sind als violette Routen (mit entsprechenden Ziffern) in der Karte eingezeichnet. Ausgearbeitet wurden die Touren vom ADFC Landesverband Hessen und ADFC Rüsselsheim e.V.. 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:**

1. Rettungsleitstelle, Telefon 112 anrufen (Handy am Körper tragen) und soweit möglich Angaben zu Art und Schwere der Verletzung geben.

2. 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.

3. Lotsen (Begleitung, Familienmitglieder, Freunde oder Bekannte) zum Rettungspunkt schicken.

4. Der Lotse leitet das Rettungsfahrzeug zur verletzten Person.

5. 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: Das nördliche Ried 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.

ADFC-Tour 1: Von Groß-Gerau nach Mainz

Profil: Ebene und familientaugliche Rundtour von Groß-Gerau über die Mainspitze nach Mainz, außerorts meist verkehrsfreie Wege (Länge ca. 43 km).

Startpunkte: Bahnhof Groß-Gerau (Bahnstrecke Mainz- Darmstadt), Bahnhof Groß-Gerau-Dornberg (Riedbahn Mannheim bzw. Worms-Frankfurt).



Schifffahrtsmuseum Mainz

fens zur **Stadtmitte von Mainz** (bis hier ca. 20 km). Mainz hat viel zu bieten. Eine kurze Übersicht:

• **Mainzer Dom** (romanische Pfeilerbasilika erbaut von 975- 1036)

• **Römisches Theater** (1884 gefunden, aber erst 1999 freigelegt, liegt südlich des Bahnhofes „Römisches Theater“)

• **Zitadelle** (in der südwestlichen Ecke der Festung steht der 30 m hohe Drususstein: Denkmal zu Ehren des röm. Feldherrn Drusus)

• **Augustinerkirche**

• **Kurfürstliches Schloss**

• **Fastnachtsbrunnen am Schillerplatz** (1967 erbaut, zeigt über 200 Symbole der Mainzer Fastnacht)

Mainzer Museen:

Unter www.mainz.de /Tourismus finden sie detaillierte Informationen zu Museen (u.a. Öffnungszeiten), soweit keine eigene Internetadresse angegeben ist.

• **Gutenbergmuseum** (www.gutenberg.de)

• **Stadthistorisches Museum**

• **Römisch-Germanisches Zentralmuseum**

• **Landesmuseum Mainz** (www.landeseuseum-mainz.de)

• **Naturhistorisches Museum**

• **Dom- und Diözesanmuseum** (Dommuseum: Eintritt frei, Domschatzkammer: Eintritt)

• **Museum für antike Schifffahrt** (am Bahnhof „Römisches Theater“)

Nach der Stadtbesichtigung von Mainz radeln wir über die **Mainspitze** zurück nach **Gustavsburg**. Ab hier folgen wir der RMV-Route 3 über **Ginsheim** bis hinter **Trebur** (siehe Tourenbeschreibung Rhein- Main- Vergnügen 3). Hier verlassen wir die RMV-Route und fahren auf der Kreisradroute 14 zurück nach **Groß-Gerau**. In der Altstadt ist unter den Fachwerkbauten besonders das alte Rathaus sehenswert. Bevor wir zum Bahnhof zurückfahren, können wir die Tour in einem Café ausklingen lassen.

ADFC-Tour 2: Bahnradeln in Rheinhessen

Profil: Rundtour von Gustavsburg über Oppenheim nach Mainz, außerorts meist autofreie Wege, in Rheinhessen wird es hügelig (Länge ca. 53 km).

Vom **Bahnhof Gustavsburg** (direkt aus Mainz, Frankfurt und Darmstadt mit dem Zug erreichbar) radeln wir auf der RMV-Route 3 bzw. auf dem hessischen Radfernweg R6 parallel zum Rhein nach Süden zur **Fähre Korsand**. Eine Variante über die Insel Nonnenau ab Ginsheim (siehe RMV-Route 3) ist möglich. Um zur Fähre Korsand zu gelangen, verlassen wir den R6 hinter der **Hessenau** und halten uns Richtung Westen.

Wer Lust hat, kann vor Oppenheim noch einen kurzen, aber lohnswerten **Abstecher nach Nierstein** entlang des Rheins machen (Paläontologisches Museum im Rathaus, Museumsschiff). Die **Oppenheimer Altstadt** erreichen wir von der Rheinfähre über die alte B9 (Mainzer Straße). Über die Einbahnstraße (ebenfalls Teil der Mainzer Straße) schieben wir zum **Marktplatz**.

Die Altstadt bietet einiges Sehenswertes:

• **Altstadt** mit vielen **Fachwerkhäusern** und **gemütlichem Marktplatz**

• **Katharinenkirche**

• **Deutsches Weinbaumuseum**

• **Ruine Landskrone** (schöner Blick auf die Rheinebene, im Sommer finden hier Festspiele statt)

• **Oppenheimer Keller** (alte mehretagige Kellieranlage unter der Altstadt (nur mit Führung zugänglich, Informationstafel steht am Marktplatz)

• **Reste der Stadtbefestigung** (Uhrenturm von 1255)

• **Rathaus am Marktplatz** (mit der Oppenheimer Elle an der rechten Ecke des Hauses: Länge: 62 cm. Sie wurde eingesetzt zur Messung von Tuch und Stoff)

Kurzer Einblick in die mittelalterliche Stadtgeschichte:

• Oppenheim liegt an der **alten römischen Handelsstraße** von Köln nach Straßburg. In Abständen von Tagesmärschen (20- 25 km) wurden an ihr Militärlager angelegt. Zwischen Mainz und Worms soll das Lager „Buconia“ gelegen haben (evtl. auf Oppenheimer Gemarkung im 4. Jahrhundert)

• Ortsendung **„heim“ weist auf Franken hin**, die sich um 500 nach dem Abzug der Römer hier angesiedelt haben (als kleine Bauernsiedlung).

• **765 erste urkundliche Erwähnung im Codex des Kloster Lorsch** (aufgrund der Stiftung eines Weinbergs).

• 1008 verleiht Kaiser Heinrich II. **Markt und Zollrechte für Oppenheim** an das Kloster Lorsch. Das Kloster erhoffte sich von der Lage Oppenheims an der Kreuzung von 2 Handelsstraßen zu profitieren (Rheintal und West-Ost Verbindung Gent-Prag). Oppenheim wird dadurch zum kleinen Marktflecken.

• 1118 Beginn des Burgbaus

• 1182 Bau der ersten Ringmauer

• 13. Jahrhundert: Stadtgründungsboom in Deutschland

• 1225: Die gewachsene Siedlung wird von Friedrich II., einem Enkel des Stauferkaisers Barbarossa, zur **Freien Reichsstadt** erhoben. Oppenheim war damit eine **vollwertige mittelalterliche Stadt** mit Marktrecht, Zollrecht (Zoll = Mauer) und Münzrecht (Münzprägeanstalt war im Hotel „Goldene Krone“ untergebracht). Die Kennzeichen einer freien Reichsstadt sind **autonome eigene Gerichtsbarkeit und eigene Verfassung**. Die Stadt unterstand direkt dem Kaiser, an den sie Steuern zahlen musste und Heeresdienste zu leisten hatte (die Stadt war damit rechtlich unabhängig vom lokalen Herrscher).

• Bis 1600: **Oppenheim blüht wirtschaftlich und kulturell auf** (um 1600 ca. 3000-5000 Einwohner), somit war Oppenheim damals nur drei- bis viermal kleiner als Worms und 6-7mal kleiner als Frankfurt!

• Niedergang: Die Stadt wurde **im Dreißigjährigen Krieg** (1618- 1648) und in den **Pfälzischen Erbfolgekriegen** (1688-1697) komplett zerstört. Nach diesen Katastrophen lebten in Oppenheim nur noch 240 Menschen.

• Oppenheim brauchte fast 200 Jahre, um wieder die Einwohnerzahl von 1600 zu erreichen. Heute hat Oppenheim ca. 7000 Einwohner.

Die vielfältige Oppenheimer Gastronomie lädt zur Mittagspause ein. Nach einem evtl. Besuch des **Weinbaumuseums** besichtigen wir die **Katharinenkirche** und fahren bzw. schieben weiter bergauf zur **Ruine Landskrone**. Weiter geht es durch die Weinberge nach **Dexheim** (altes Backhaus). Auf der Trasse einer **ehem. Bahnstrecke „Valtinchen“** fahren wir nach **Friesenheim** an die Selz. Hier biegen wir am „Radwegekreuz“ **nach Mainz** ab. **Hinter Selzen** verlassen wir das Tal der Selz und radeln wieder zum Teil auf einer **ehem. Eisenbahnstrecke „Amichen“** über **Mommenheim**, und **Bodenheim** nach **Mainz-Laubenheim**. In den gemütlichen Weinorten können Sie eine Pause in einem Weinlokal einlegen. **Bei Mainz-Laubenheim** stoßen wir auf die Veloroute Rhein/Rhin, der wir bis zur **Eisenbahnbrücke** über den Rhein folgen. Über diese können wir direkt zurück nach **Gustavsburg** fahren oder aber die Tour in einem der zahlreichen Cafés in der **Mainzer Altstadt** (siehe Tour 1) gemütlich ausklingen lassen.

ADFC-Tour 3: Von Darmstadt zum Europareservat Kühkopf-Knoblochsaue

Profil: Ebene Rundtour von Darmstadt zum Kühkopf, Rückfahrt über Gernsheim und Pfungstadt, Tourende in Zwingenberg an der Bergstraße (Route 3a) ist möglich. Weitgehend ebene Strecke, außerorts weitgehend verkehrsfrei, familientauglich (Länge ca. 49 km).



An der Mathildenhöhe in Darmstadt

Vom östlichen Portal des **Darmstädter Hauptbahnhofs** fahren wir um das Hotel Maritim herum über die Eisenbahnüberführung nach Westen. Auf dem breiten Radweg entlang der Straßenbahnlinie erreichen wir **Griesheim**. Hier queren wir der Radwegweisung folgend die Hauptstraße und fahren auf der **Radroute 20** durch Griesheim in Richtung Riedstadt-Wolfskehlen. Südlich Wolfskehlen geht es weiter nach Goddelau. Am **Bahnhof Goddelau** queren wir die Riedbahn und folgen der Beschilderung der Route 22 **über Erfelden zum Kühkopf**.

Eine kleine Runde bringt uns vorbei am Vogelbeobachtungsstand und den Kopfweiden zum **Informationszentrum des Europareservats Kühkopf-Knoblochsaue**. Hier können wir uns die Dauerausstellung anschauen (www.rpda.de/kuehkopf) sowie die **Ausstellung im Hofgut Guntershausen** (www.hofgut-guntershausen.de). Eine Erdölförderpumpe ist ebenfalls zu sehen. Der Kühkopf war ursprünglich keine Insel sondern eine Rheinschleife. Die heutige Insel entstand erst 1828/1829 durch den Rheindurchstich. Die Naturschutzgeschichte des Kühkopf begann eigentlich 1983. Durch den Bruch des Sommerdeichs wurden die bis da-

hin landwirtschaftlich genutzten Flächen überflutet und seitdem nicht mehr bewirtschaftet. Damit waren die Voraussetzungen für den großflächigen Schutz der Insel gegeben.

Nach einer ausgiebigen Pause radeln wir über **Stockstadt, Biebesheim** und **Allmendfeld** zum **Pfungstädter Moor** (Bade- und Einkehrmöglichkeit am Erlensee). Von hier können wir nach Durchquerung des Naturschutzgebietes auf der **Radroute 19** nach **Pfungstadt** fahren. Dort überqueren wir die neue nördliche Umgehungsstraße und gelangen durch ein langes Waldstück zur Brücke über die Autobahn. Nach ca. 2,1 km verlassen wir die **19** nach rechts **Richtung Darmstadt Hauptbahnhof**.

Eine interessante Variante (Strecke 3a) ist, die Tour in Zwingenberg enden zu lassen. Dazu umradeln wir vom **Erlensee** das **Gewerbegebiet von Bickenbach** südwestlich. Kurz vor **Alsbach- Sandwiese** stoßen wir auf die Radroute 17, die uns nach **Zwingenberg** bringt (am Ortseingang schön gestalteter Platz im Gewerbegebiet mit Weinbrunnen). Am Bahnhof stellen wir für die Besichtigung der Altstadt am besten unsere Räder ab. Sehenswertes in der Zwingenberger Fachwerkalstadt:

• **Die Scheuergasse** (Fachwerkhäuser mit Heimatmuseum)

• **Der Marktplatz** (mit Bergkirche von 1258)

• **Das Schlösschen** (von 1558 beherbergt heute das Rathaus)

• **Die Reste der Stadtmauer** mit der „Aul“. Die Zwingenberger Gastronomie lädt zu einem gemütlichen Tourenausklang ein.

ADFC-Tour 4: Von Darmstadt nach Oppenheim

Profil: Längere Rundtour von Darmstadt-Hbf. über Oppenheim - Gernsheim - Darmstadt, außerorts weitgehend autofreie Wege, 2 Rheinfähren werden benutzt (Länge ca. 72 km). Vom östlichen Portal des **Darmstädter Hauptbahnhof** fahren wir um das Hotel Maritim über die Eisenbahnüberführung nach Westen. Auf dem breiten Radweg entlang der Straßenbahnlinie erreichen wir **Griesheim**. Hier queren wir der Radwegweisung folgend die Hauptstraße und fahren auf der Radroute 20 durch Griesheim in Richtung Riedstadt-Wolfskehlen. Südlich Wolfskehlen geht es weiter nach Goddelau. Am **Bahnhof Goddelau** queren wir die Riedbahn und folgen der Beschilderung der Route 22 nach **Erfelden**. Ab hier radeln wir auf dem hessischen **Radfernweg R6** in Richtung Rhein. Vor der **Knoblochsaue** verlassen wir diesen und kürzen die Strecke über gut befahrbare Feldwege ab.

Mit der **„Rheinfähre Korsand“** setzen wir unseren Weg nach Oppenheim fort. Über die **alte B9** (Mainzer Straße, zum Teil Einbahnstraße in Gegenrichtung) gelangen wir zum **Marktplatz**, wo wir unsere Räder abstellen und die Stadt besichtigen (Beschreibung Oppenheim siehe Tour 2).



Erdölpumpe bei Eich

Wir in der Ausflugsgastronomie eine Pause einlegen. Der Radroute 28 folgen wir über den **Gernsheimer Bahnhof** bis nach **Allmendfeld**. Von hier können wir direkt nach **Pfungstadt** fahren **oder** aber die schönere Strecke über das **Pfungstädter Moor** (Bade- und Einkehrmöglichkeit am Erlensee) nehmen. Auf dem Radweg 19 verlassen wir **Pfungstadt**, überqueren die neue nördliche Umgehungsstraße und fahren durch ein langes Waldstück zur Brücke über die Autobahn. Nach ca. 2,1 km verlassen wir die **19** nach rechts Richtung **Darmstadt Hauptbahnhof**.

ADFC-Tour 5: Zwischen Rhein und Reben

Profil: Weitgehend ebene Tour entlang des Rheins sowie der Rhein- Terrasse, nur bedingt familientauglich (längere Strecken auf ruhigen Landstraßen ohne Radwege). Länge ca. 51 km.

Tourestiege: Nierstein bzw. Oppenheim (Verkehrsverbund Rhein-Nahe), Mettenheim (Verkehrsverbund Rhein-Neckar) sowie **Gernsheim** über die Rheinfähre (Verkehrsverbund Rhein-Main).

Vom **Niersteiner Bahnhof** (sehenswert sind in Nierstein das Paläontologische Museum im Rathaus sowie das Museumsschiff) radeln wir auf der Rheinpromenade nach **Oppenheim**. Die Altstadt haben wir uns für später auf und radeln auf der **Veloroute Rhein/Rhin** östlich an der Stadt vorbei über **den Segelflugplatz** (kurzes schlechtes Wegstück). Auf der Veloroute Rhein (befriedigende Schotterwege) fahren wir weiter stromaufwärts **entlang**

des Rheindurchstichs von 1828/1829 (vorbei an zwei Ausflugsgaststätten). Durch den Rheindurchstich entstand der Kühkopf (heute eine Insel).



Südlich der **Wochenendhaussiedlung „Eicher See“** mit hervorragendem Ausflugslokal (hier Toureinstieg ab Gernsheim) wenden wir uns nach Westen und fahren über **Eich** nach **Mettenheim** an der Rhein-Terrasse. Für die Mittagspause bietet sich die Einkehr in ein Weinlokal an (am besten in Mettenheim, Alsheim oder Guntersblum).

Hinter **Alsheim** gibt es neben der weitgehend ebenen Strecke direkt nach Oppenheim noch die Möglichkeit, auf Wirtschaftswegen direkt am Rheinhang durch die Weinberge zu fahren. Diese sehr hügelige Strecke (zum Teil „knackige“ Steigungen!) belohnt Sportliche durch schöne Ausblicke auf die Rheinebene.

In **Oppenheim** besichtigen wir die Altstadt (siehe Tour 2) und genießen ein letztes Glas Wein, bevor wir die Tour hier enden lassen. Achtung: Nicht zu viel trinken - auch zu viel Alkohol beim Radfahren ist gefährlich und wird bestraft (nachträglich kann bei einer Trunkenheitsfahrt per Rad sogar der KFZ-Führerschein eingezogen werden!). Genießen Sie den Wein also in Maßen. **Unser Tipp:** Nehmen Sie doch einfach eine bzw. mehrere Flaschen ihrer Liebessorte mit nach Hause!

ADFC-Tour 6: „Wald und Feld“

Profil: Ebene Radtour durch die Kulturlandschaft des nördlichen Ried, ausgehend vom Nauheimer Bahnhof zum Hofgut Schönau, durch Königstädten und den Mönchbruchwald. Weitgehend verkehrsfrei und familientauglich; Länge 35 km - ca. 1,5 - 3 h je nach Kondition.

Diese Tour wird vom ADFC Rüsselsheim e.V. mehrmals pro Jahr als **„Frühstücksbrötchentour“** sonntags ab 07:00 Uhr angeboten. Termine durch die Tagespresse, im jährlich erscheinenden Radtourenprogramm des ADFC Rüsselsheim e.V. oder beim **Tourenleiter Karl Klingelschmitt** unter 06142-32160.

Vom **Nauheimer Bahnhof** aus fahren wir in westlicher Richtung, uns immer nahe der Bahnlinie haltend, auf der **Kreisradroute 29** durch die Gemeinde Nauheim in Richtung Bischofsheim. Wir überqueren nach ca. 2,6 km die Kreisstraße von Königstädten nach Trebur. Die Brunnen und Gebäude des **Wasserwerks Hof Schönau** werden passiert und ein kleiner Tunnel durchfahren. Es geht weiter entlang der Bahnstrecke Darmstadt / Mainz bis zur Abzweigung der **Kreisradroute 10**.

Auf diesem Radweg

fahren wir entlang eines kleinen Naturschutzgebietes links und Spargelfeldern rechts bis zur **B519**.

Nachdem diese vorsichtig überquert wurde, wird nach ca. 50 m rechts in einen kleineren Waldweg abgelenkt. Nach weiteren 100 m erreichen wir die von der Natur zurückeroberte alte **Opel-Rennbahn**. Wer will, kann mal mit geschlossenen Augen lauschen. Vielleicht hört er noch das Donnern der Motoren, die hier vor mehr als 70 Jahren ihre Runden drehten. Wir bewegen uns leise weiter bis zur Abzweigung nach **Königstädten**, welche wir nach ca. 2 km an der Ampelanlage **Adam-Opel-Straße / Bensheimer Straße** erreichen. Auf dem Weg dahin, durch die landwirtschaftlichen Flächen des Rüsselsheimer Ortsteiles, wird der Betrieb von Familie Teichfuß, einem zertifizierten Biolandbetrieb, gestreift. Hier kann man sich - zumindest an Werktagen - mit gesundem Proviant versorgen. Wir fahren entlang der Bensheimer Straße auf der **Kreisradroute 10** bis auf der linken Seite ein Supermarkt sichtbar wird. Hier links in den **Konrad-Adenauer-Ring**, kurz rechts auf der Stockstraße und wieder rechts in die **Elsa-Brändström-Allee**. Wir bleiben weiter auf der **Kreisradroute 10**, überqueren nach 1 km die Autobahn und radeln immer durch einen schönen Mischwald weitere 4 km bis zum Haupt Verbindungsweg Mönchbruch. Hier ist eine Einkehrmöglichkeit für den kleinen und großen Geldbeutel.

Weiter geht es auf der **Kreisradroute 10**, bis nach 2,5 km die Abzweigung zu den **Kreisradrouten 23** und **12** zu sehen ist. Hier rechts ab, über eine Bachbrücke, nach 250 m wieder links und nach einer weiteren Minute haben wir die **B44** erreicht. Vorsicht, der Radweg endet direkt an der Straße! Vor uns liegt nun die Bahnstrecke von Frankfurt nach Groß-Gerau. Es gibt hier einen **kleinen Bahnübergang**, dessen Schranke sich per Knopfdruck öffnet, wenn kein Zug erwartet wird. Die **Kreisradroute 12** führt uns nun durch einen romantischen Waldabschnitt. Wir sehen links das Fachwerkgebäude der Forstverwaltung und können, wenn denn früher Morgen ist, Pferde auf der Koppel im Nebel beobachten.

Der Wald wird verlassen und die Kulturlandschaft des sogenannten Bachgrundes erreicht. In der Nähe der Kreuzung gibt es Einkaufs- und Einkehrmöglichkeiten z.T. vom Direkterzeuger. Am Golfpark Bachgrund fahren wir in südlicher Richtung, vorbei an ausgedehnten Spargeläckern, weiterhin auf der **Kreisradroute 23** bis zum Ortskern von **Worfelden** (in Worfelden sehr zu empfehlen ist die Bäckerei Schmidt u.a. mit den wunderbaren Dinkelbrötchen). An der Kreuzung rechts ab zur **Kreisradroute 14**, ca. 500 m geradeaus und am Friedhof wieder rechts in Richtung Klein-Gerau. Kurz vor dem Erreichen der ersten Häuser fahren wir wieder rechts ab auf die **Kreisradroute 25**. Nach 500 m befinden wir uns wieder in Mischwaldgebiet. An einer Feldwegkreuzung geradeaus weiterfahren und dann nach ca. 50 m links ab. Hier steht dann auch ein **Hinweisschild der Kreisradroute 25**. Der gut ausgebaute Weg führt zu einer **steilen Bahnüberführung**. Vorsicht bei flotter Abfahrt: Am Ende der befestigten Rampe wartet wieder ein unbefestigter Weg. Auf diesem noch weitere 1,5 km und wir sind wieder an der B44 und dort am sogenannten **Woogsdamm**. Hier gibt es eine gutbürgerliche Einkehrmöglichkeit mit gleichem Namen sowie ganz in der Nähe ein spanisches Restaurant. Beide Gaststätten mit Terrasse. Wir biegen rechts auf die Bundesstraße ab, nach knapp 100 Metern wieder links und befinden uns zurück im **Mönchbruchwald**. Nach 1,5 km Fahrt auf der **Kreisradroute 25** biegen wir auf der Höhe eines **Radwegweisers** links ab. Ein eher schlechter Weg führt uns nach weiteren 1,5 km direkt auf die **Kreisradroute 12**. An der Wegekreuzung befindet sich das Vereinshaus des hiesigen **Odenwaldklubs**. An Sonn- und Feiertagen gibt es dort Hausgemachtes und Getränke. Wir fahren in westlicher Richtung auf einem immer besser werdenden Fahrweg und erreichen nach Überqueren der Autobahn wieder **Nauheim**. Entlang der **„Berzallee“** geht es weiter, bis nach 1500 m ein Kreisel erreicht wird. Wir durchfahren den Kreisel ca. 270° und können uns dann rechts abfahrend wieder auf einem schönen, asphaltierten Radweg um Nauheim herum fortbewegen. Der Radweg endet an der Straße **„Auf der Schanze“**, welche in die **Wilhelm-Leuschner-Straße** mündet, die uns nach weiteren 500 m zurück zum **Bahnhof** bringt.

Tourist-Informationen in Auswahl

Bodenheim: Verbandsgemeindeverwaltung Bodenheim, Am Dollesplatz 1, 55294 Bodenheim, Tel. (06135) 5967, www.vg-bodenheim.de, www.bodenheim.de

Darmstadt: Pro Regio Darmstadt, Stadt- und Tourismusmarketing Gesellschaft e. V., Im Carree 4A, 64283 Darmstadt, Tel. (06151) 95150-0, Fax (06151) 95150-51, www.darmstadt.de, www.proregio-darmstadt.de

Guntersblum: Verbandsgemeindeverwaltung, Alsheimer Straße 29, 67583 Guntersblum, Tel. (06259) 902-0, Fax. (06259) 902-101, www.vg-guntersblum.de

Hochheim: Magistrat der Stadt Hochheim am Main, Breslauer Ring 19b, 65239 Hochheim am Main, Tel. (06146) 90 99 13, Fax (06146) 90 01 99, www.hochheim.de

Mainz: Touristik Centrale Mainz, Im Brückenturm am Rathaus, 55116 Mainz,

Tel. (06131) 28 62 10, Fax. (06131) 2862 155, www.mainz.de

Nierstein: Verkehrsverein Nierstein e. V. Bildstockstraße 10, Tel. (06133) 5111, www.nierstein.de, www.roterhang.de

Oppenheim: Tourist-Information, Merianstr. 2, 55276 Oppenheim, Tel. (06133) 490918,

www.stadt-oppenheim.de, www.marktplatz-oppenheim.de

Zwingenberg: Touristikbüro, Untergasse 16, 64673 Zwingenberg, Tel. (06251) 700322 oder 700351 Fax. (06251) 700333 oder 700377, www.zwingenberg.de



ADFC-Ausflug zum „Eisenbaum“ bei Flörsheim am Main

Bett und Bike
Fahrradfreundliche Gastbetriebe



Schlafen Sie gut...

... in fahrradfreundlichen Gastbetrieben

zertifiziert vom

Allgemeinen Deutschen Fahrradclub.

Wenn Sie für Ihre Radtour noch ein Quartier suchen, empfehlen wir Ihnen das Bett&Bike-Verzeichnis (Bestellmöglichkeit unter www.bettundbike.de). Hier finden Sie auf 500 Seiten eine Zusammenstellung von rund 4.800 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 Fahrradreparaturwerkstatt** 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 ADFCGliederungen 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 120.000 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.).



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

ADFC-Kontakte in der Region

ADFC Rüsselsheim e.V.: www.adfc-ruesselsheim.de (für den gesamten Kreis Groß-Gerau)

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

ADFC Kreisverband Wiesbaden / Rheingau-Taunus: www.adfc-wiesbaden.de

ADFC Ortsgruppe Hattersheim / Flörsheim/ Hochheim:

www.frank-steinicke.de/adfc-hfh/index.htm

ADFC Darmstadt e.V. (auch Landkreis Darmstadt Dieburg): www.adfc-darmstadt.de

ADFC Frankfurt: www.adfc-frankfurt.de

ADFC Landesverband Hessen: Tel. (069-4990090), www.adfc-hessen.de

ADFC Landesverband Rheinland-Pfalz: Tel. (06131-371108), www.adfc-rlp.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.

Aber: Nur wenn Rahmengröße, Sattelhöhe und Sattelposition stimmen, ist auch die Sitzposition auf dem Fahrrad richtig. Und das ist entscheidend, um vor allem einer Überlastung von Rücken, Hüfte und Kniegelenken 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 Korrekturhinweise und den Vertrieb ist zuständig:** (c) MeKi Landkarten GmbH, Sandstraße 29, 64319 Pfungstadt, Tel. 06157-7970, Fax 06157-85687, info@meki-landkarten.de, www.meki-landkarten.de

Unser Dank gilt den beteiligten Personen des **Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club** und im **Besonderen Herrn Dirk Schmidt vom ADFC Bergstraße** und **Herrn Mario Schuller, Herrn Rüdiger Warlich** sowie **Herrn Karl-Ludwig Klingelschmitt vom ADFC Rüsselsheim. Die Bilder wurden größtenteils durch den ADFC zur Verfügung gestellt.**

Im Buchhandel erhalten Sie folgende Anschlusskarten:

- Radfahren - Südliches Ried / Bergstraße / Rhein-Neckar
- Radfahren - Landkreis Darmstadt-Dieburg
- 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

Die Personenfähre (auch Radfahrer) „König Gunther“ verkehrt zwischen dem Rheinufer Guntersblum und der Insel Kühkopf. **Achtung ! Eingeschränkte Fährzeiten!** Zwischen Ostern und Oktober an Sonn- und Feiertagen. Vormittags von 9.00 bis 10.00 Uhr und von



11.30 bis 12.00 Uhr und nachmittags von 13.00 bis 16.30 Uhr und von 18.00 bis 19.00 Uhr.

Außerdem steht das Fährschiff während der Saison zu Sonderfahrten von Guntersblum nach Erfelden zur Verfügung (jedoch nicht bei niedrigem Wasserstand oder Hochwasser). In Zweifelsfällen empfiehlt sich ein Anruf direkt beim Schiffsführer, Herrn Hußmann (Tel. 06249 8731 oder mobil: 0171 6574600).