



Raderlebnis Nördliches Ried

Liebe Radlerinnen 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 5 Touren die schönsten Routen auf der Mainspitze sowie zwischen Rheinterrasse 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 Kreis Groß-Gerau e.V. und MeKi Landkarten GmbH

Das Radwandernetz

Die Karte im Maßstab 1:30.000 ist ein sehr detailliertes Kartenwerk, mit dem Sie auch unausgeschlidderte 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- 5) sind als violette Routen (mit entsprechenden Ziffern) in der Karte eingezeichnet. Ausgearbeitet wurden die Touren vom ADFC Landesverband Hessen und ADFC Kreis Groß-Gerau 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 vor 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 Ferienggebiete die Kapazitäten schnell erschöpft.

ADFC-Tour 1: Zwischen Rhein und Reben

Profil: Rundtour von Nierstein (Bahnhof) über Oppenheim, Eicher See, Hamm, Eich, Mettenheim, Alsheim, Gunterstblum, Ludwigshöhe und Dienheim nach Oppenheim. Weitgehend ebene Tour entlang des Rheins sowie der Rhein-Terrasse. Länge ca. 51 km.

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



Der Eicher See

Vom **Niersteiner Bahnhof** (sehenswert sind in Nierstein das Paläontologische Museum im Rathaus sowie das Museumsschiff) radeln wir auf der Rheinpromenade nach **Oppenheim**. Die Altstadt heben 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. 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 **Hamm** und **Eich** nach **Mettenheim**. Dort stoßen wir

auf den Rheinterrassen-Radweg, dem wir über Alsheim, Gunterstblum, Ludwigshöhe und Dienheim nach Oppenheim folgen. 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). Hier endet auch die Tour.

ADFC-Tour 2: Bahnradeln in Rheinhessen

Profil: Rundtour von Gustavsburg (Bahnhof) über Ginsheim, Korsand, Nierstein, Dexheim, Friesenheim, Köngernheim, Hahnheim, Selzen, Mommenheim, Gau-Bischofsheim, Bodenheim, Laubenheim, Weisenau und Mainz zurück nach Gustavsburg; außerorts meist autofreie Wege, in Rheinhessen ist es hügelig (Länge ca. 50 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 Radfernerweg R6 parallel zum Rhein nach Süden zum Treburger Ortsteil **Korsand**. Eine Variante über die Insel Nonnenau ab Ginsheim (siehe RMV-Route 3) ist möglich. Um zur Fähre Landskrone in Korsand zu gelangen, verlassen wir den R6 hinter **Hessenau** an der Landesstraße 3094 und halten uns Richtung Westen. Nach dem Überqueren des Rheins mit der Fähre erreichen wir **Nierstein**. Es gibt nun die Möglichkeiten nach Norden der weiteren Route zu folgen oder Richtung Süden einen Abstecher nach Oppenheim zu machen. Die Route zur **Oppenheimer Altstadt** ist mit Radwegweisern ausgedehnt.

Die Altstadt Oppenheims bietet einiges Sehenswertes:

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

- **Katharinenkirche**

- **Deutsches Weinbaumuseum**

- **Ruine Landskron** (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)

Wieder zurück an der **Anlegestelle der Fähre Landskrone** setzen wir unsere eigentliche Route fort. **Entlang des Rheins in nördlicher Richtung** fahrend, erreichen wir nach etwas mehr als 500 Metern eine Fußgängerampel. Dort überqueren wir schiebend die Bundesstraße. Die Radwegweisung verrät es uns: Wir befinden uns nun auf dem **Amiche-Radweg**. Dieser Radweg verläuft teilweise auf ehemaligen Kleinbahntrassen. Wir unterqueren die **Bahnstrecke Mainz – Ludwigshafen** (Achtung! Kopf einziehen). Auch in Nierstein lohnt es sich, etwas zu verweilen (u.a. Paläontologisches Museum im Rathaus, Museumsschiff). Wir folgen die nächsten Kilometer der Beschilderung des Amiche-Radweges – der auch auf der ehemaligen Kleinbahntrasse des **Valtinchen** verläuft – über Dexheim, Friesenheim, Köngernheim, Hahnheim, Selzen, Mommenheim und Gau-Bischofsheim nach **Bodenheim**. Von Bodenheim führt unsere Route entlang der Landesstraße 431 nach Laubenheim und unter der Autobahn 60 hindurch schließlich nach **Weisenau**. Dort erreichen wir den Rhein, am dem wir bis zur **Eisenbahnbrücke in Mainz** entlang fahren. Wir können in einem der zahlreichen Cafés in der Mainzer Altstadt eine Rast einlegen, bevor wir über die Eisenbahnbrücke fahren und schließlich wieder **Gustavsburg** erreichen.

ADFC-Tour 3: Von Darmstadt zur Rhein-Insel Langenau

Profil: Längere Rundtour von Darmstadt (Hauptbahnhof) über Weiterstadt, Braunshardt, Worfelden, Klein-Gerau, Groß-Gerau, Trebur, Ginsheim, Insel Langenau (mit Hofgut), Geinsheim, Leeheim, Dornheim und Griesheim zurück nach Darmstadt; Routenführung überwiegend auf ausgewiesenen Radrouten (Länge ca. 72 km).

Vom **Darmstädter Hauptbahnhof** fahren wir in südlicher Richtung zum Maritim Hotel. Dort biegen wir rechts ab in die Rheinstraße (Bundesstraße 26). Auf dem fahrbahnbegleitenden Radweg überqueren wir die Bahnlinie und fahren aus Darmstadt heraus. Wir befinden uns auf der Route 20, einer der zahlreichen Radrouten des Kreises Darmstadt-Dieburg. Dieser folgen wir und unterqueren dabei die Autobahn 672 und überqueren die Autobahn 5. Rund 200 Meter nach Überquerung der Autobahn 5 kreuzen wir die Kreisradroute 19. Dieser folgen wir in nördlicher Richtung und erreichen – nach diversen Abbiegevorgängen – nach etwa 6 Kilometern **Weiterstadt**. An der Bundesstraße 42 angekommen biegen wir links ab und fahren rund 300 Meter an der Bundesstraße entlang bis zu einer signalisierten Kreuzung. Dort überqueren wir die Bundesstraße und folgen der Route 19 in nördlicher Richtung. An der nächsten Kreuzung biegen wir links ab (Büttelborner Weg). Am Waldrand angekommen biegen wir wieder nach rechts ab (Braunshardt Weg). Nach rund 400 Metern biegen wir – am Waldrand entlang – nach links ab und nach wenigen Metern erneut nach rechts. Mit Unterquerung der Bahnlinie Darmstadt – Mainz erreichen wir **Braunshardt** (Forststraße). Der Forststraße folgen wir bis zur Einmündung in die Georgenstraße. Dort können wir uns

überlegen, ob wir nach links Richtung Worfelden abbiegen oder noch einen Abstecher zum Schloss Braunshardt machen (rund 200 Meter nach rechts).

Schloss Braunshardt: Prinz Georg von Hessen-Darmstadt hatte 1760 die alte Hofanlage Braunshardt von seinem Vater Landgraf Ludwig VIII. als Familienerbe in Besitz genommen. Nach französischen Vorbildern ließ er dort einen lang gestreckten, eingeschossigen Schlossflügel mit Mansarddach errichten; dazu zwei Nebengebäude. 1926 bis 1927 wurde am Nebengebäude die dreiflügelige Anlage mit Kirche angebaut, wodurch eine geschlossene Hofanlage entstand. Heute ist ein Teil im Besitz vom Johannesbundes e.V. Leutesdorf/Rhein und wird als Alten- und Pflegeheim genutzt. Das eigentliche Schloss wurde von privater Seite restauriert und renoviert. Es wird als Wohnung durch die Besitzerfamilie genutzt. Anfang 2006 wurde das Schloss vom Eigentümer an die Stadt Weiterstadt verkauft. Es soll wieder vermehrt der Bevölkerung zugänglich gemacht werden mit dem unter anderem schönen Schlossgarten und der dort fertig restaurierten Kapelle in der auch geheiratet werden kann. Es finden auch viele verschiedene Veranstaltungen und Feiern im Schloss statt (www.weiterstadt.de).

Vom **Braunshardt** folgen wir der Bahnlinie Darmstadt – Mainz etwa 800 Meter, bevor wir nach rechts in nördliche Richtung abbiegen. Wir befinden uns nun auf eine der zahlreichen Radrouten des Kreises Groß-Gerau (Kreisradroute 23). Dieser Routen folgen wir durch **Klein-Gerau** (mit Überquerung der Bahnlinie Darmstadt – Mainz) bis in die Kreisstadt **Groß-Gerau**. In der Darmstädter Straße befinden sich zahlreiche Geschäfte und Gaststätten, so dass sich ein Verweilen durchaus lohnen kann. Im weiteren Verlauf der Darmstädter Straße kommen wir an einem mit Sandbühl bezeichneten Platz vorbei (unter anderem mit Eiscafé). An diesem Platz befindet sich der Altstadt kern mit einer Reihe liebevoll restaurierter Fachwerkhäuser. Der Sandbühlplatz wird für zahlreiche Veranstaltungen genutzt.

Groß-Gerau – die Kommune ist seit 1832 Kreisstadt des Gerauer Landes – liegt mitten im Grünen. Und doch gilt zugleich die Aussage: Mehr Rhein-Main geht nicht. Denn in Groß-Gerau sind Natur und Naherholung eng verknüpft mit besten Voraussetzungen für die Wirtschaft. Durch die zentrale Lage in der Rhein-Main-Region, optimale Anbindungen an wichtige Trassen von Straßen-, Schienen- und Luftverkehr, verbunden mit einer Vielzahl von Möglichkeiten zur Naherholung, ist Groß-Gerau eine Stadt, in der Menschen - aktuell sind in der Kreisstadt rund 24.800 Bürger zuhause - gerne leben und wohnen. Ebenso ist Groß-Gerau ein überaus attraktiver Standort für Wirtschaftsunternehmen. Neben der Kernstadt gehören die Stadtteile Berkach, Dornberg, Dornheim und Wallerstädten zur Kreisstadt. Historisch reicht die Bedeutung Groß-Geraus bis in die Zeit der Römer zurück (www.gross-gerau.de).

Wir folgen der Darmstädter Straße weiter und biegen an deren Ende rechts ab. Auch hier – in der Frankfurter Straße – erwarten uns einige liebevoll restaurierte Fachwerkhäuser; darunter das historische Rathaus. In dem im Jahr 1579 erbauten Gebäude finden unter anderem standesamtliche Trauungen, die Sitzungen des Stadtparlaments und zahlreiche Kulturveranstaltungen statt. Wir folgen der Frankfurter Straße noch rund 100 Meter und biegen dann im Kreisverkehr in die Schützenstraße ein. Dieser folgen wir auf ihrer gesamten Länge und biegen dann links ab. Der Fabrikstraße folgen wir knapp 200 Meter, bis sie in die Mainzer Straße einmündet. Erneut biegen wir links ab, um nach nur 100 Metern nach rechts in die Oppenheimer Straße einzubiegen. Wir befinden uns nun wieder auf der Kreisradroute 14, welcher wir rund 3 Kilometer folgen (mit zweimaliger Überquerung einer Landesstraße). In Höhe der Siedlung Oberach biegen wir nach rechts ab und folgen einen knappen Kilometer der Radroute Rhein-Main-Vergnügen 3. Mit Erreichen der Landesstraße treffen wir auf die Kreisradroute 12, die uns – links abbiegend – nach **Trebur** führt. Am Wilhelm-Leuschner-Platz – zu erkennen an dem Brunnen vor dem Alten Rathaus – biegen wir – der Radwegweisung in Richtung Rüsselsheim folgend – rechts ab in die Astheimer Straße. In der Astheimer Straße finden sich einige der in Trebur vorhandenen rund 300 zum Teil ungewöhnlich gut erhaltene Fachwerkhäuser, weshalb die Gemeinde 1997 in die Deutsche Fachwerkstraße aufgenommen wurde. Fachwerkinteressierte sollten einen Spaziergang durch die Seitengassen machen. Ein Blick in manchen romantischen Innenhof lohnt sich, zumal es in der Gemeinde noch zahlreiche Landwirte im Nebenerwerb gibt, die ihre frischen Produkte ab Hof anbieten. Neben historischen Gebäuden und Anlagen wie der Laurentiuskirche mit ihrem Kirchof, dem Historischen Rathaus oder dem „Großen Haus“ an der Oberen Pforte, findet man auch kleinere denkmalgeschützte Gebäude mit ortstypischen Bauelementen. Wir folgen der Radwegweisung in die Mainstraße, in die Neckarstraße und schließlich in die Rüsselsheimer Straße. An der Tankstelle überqueren wir die Rüsselsheimer Straße und folgen weiter der Radwegweisung Richtung Rüsselsheim. In Höhe des Kreisverkehrsplatzes biegen wir links ab und treffen wenige Meter weiter auf die Kreisradroute 31. Die Route 31 führt uns nach und durch Bauschheim. Bauschheim hinter uns gelassen, biegen wir nach etwas mehr als 500 Metern in Höhe einer Kleingartensiedlung nach links ab. Immer geradeaus fahrend erreichen wir nach etwa einem Kilometer **Ginsheim**. An einer der Hauptstraßen Ginsheims (Neckarring) angekommen, biegen wir zunächst nach links ab, kurze Zeit später – nach 50

Metern – schon wieder nach rechts. Dem sogenannten Ortsdamm – auf dem auch die Kreisradroute 10 verläuft – führt unser Weg an den Schwarzbach, der wenige Meter weiter in der Ginsheimer Altrhein fließt. Wir radeln gemütlich am Ufer des Altrheins entlang und gelangen kurz darauf an die Anlegestelle der Altrheinfähre „Johanna“. Je nach Wochentag (Achtung! Montags ist kein Fährbetrieb) haben wir noch etwas Zeit, bis wir zur Insel Langenau übersetzen können. Diese Zeit können wir zum Beispiel nutzen, um den in der Nähe befindlichen historischen Rheinkran zu betrachten.

Der **Ginsheimer Rheinkran** ist ein Zeichen für den Aufbruch in das Industriezeitalter. 1934 wurde der Kran als Nachfolger eines Schiffsbaggers in Betrieb genommen, der Kies, Sand und sonstiges Baggergut aus Rheinkähnen auf Landfahrzeuge verfrachtete. 2001 ermöglichten Ortsvereine, die örtliche Geschäftswelt, Bürger, die Regionalpark GmbH und die Stadt Ginsheim-Gustavsburg die Finanzierung einer durchgreifenden Restaurierung des Rheinkrans, der als Sehenswürdigkeit noch heute das Landschaftsbild am Altrhein prägt.

Wer etwas mehr Zeit hat, sollte es sich nicht entgehen lassen, noch knapp 1,5 Kilometer weiter am Altrhein weiterzuradeln – bis zu Mündung des Altrheins in den Rhein – und die am Flußufer liegende Schiffmühle zu bestaunen und sich deren Funktion bei einer kompetenten Führung erläutern zu lassen (Öffnungszeiten hauptsächlich Samstags, Sonntags und an Feiertagen).



Ginsheimer Schiffmühle

spannende Einblicke in die Technik und die Arbeitsbedingungen vergangener Zeiten (www.schiffsmuehle-ginsheim.de).



Altrheinfähre „Johanna“

blick und der Sandstrand bieten eine nicht alltägliche Oase der Ruhe zum Entspannen und Wohlfühlen inmitten urwüchsiger Natur. Eine Rast ist hier quasi Pflicht (www.hofgut-langenau.de). Sollte dann irgendwann mal der Zeitpunkt zur Weiterfahrt gekommen sein, führt unser Weg weiter auf der Insel in südlicher Richtung – vorbei am Gelände des Naturistenbundes und an einem Campingplatz. Am Ende der Insel unterbricht der Steindamm – der die Insel Langenau mit dem „Festland“ verbindet – mit seinen groben Pflastersteinen die bisher gemütliche Radtour. Rund 150 Meter werden wir nun durchgeschüttelt. Auf dem „Festland“ angekommen – in der Gemarkung der Gemeinde Trebur – folgen wir rund 2,5 Kilometer der Kreisradroute 16. Dann wechseln wir auf die Kreisradroute 31 in südlicher Richtung. An dem zur Naherholung dienenden Oberwiesensee angekommen müssen wir an dessen Umzäunung etwa 300 Meter entlang fahren, um dann auf der anderen Seite der Umzäunung unseren Weg auf der Route 31 nach und durch **Geinsheim** fortsetzen können. Kurz hinter Geinsheim – weiter auf der Route 31 – können wir an weiteren zwei durch Kiesabbau entstandenen Seen vorbei. Einen knappen Kilometer weiter erreichen wir erneut zwei Seen. Der nördliche der beiden Seen – aus unserer Fahrtrichtung links gelegen – ist der Riedsee, ein insbesondere im Sommer sehr beliebter Badesee mit Campingplatz (www.riedsee.de). Der Südsee ist der Öffentlichkeit nicht zugänglich. Beide Seen entstanden aus dem Kiesabbau. Unser Weg führt nach **Leeheim** hinein (Kammerhofweg). An der

Einmündung der Waldstraße fahren wir geradeaus und verlassen damit die Route 31. Am Ende des Kammerhofweges biegen wir links ab (Erfelder Straße). Die Hauptstraße überqueren wir in die Riedhäuserhofstraße. Dieser folgen wir bis zum Ortsrand und biegen rechts in die Bergfeldstraße ein. Wir fahren geradeaus aus Leeheim hinaus und kommen an einem Einkaufsmarkt vorbei. Wir stoßen auf einen Radweg, der entlang einer Kreisstraße verläuft. Wir sind nun auf der Kreisradroute 18 und folgen dieser in nördlicher Richtung vorbei am Leeheimer Friedhof. Die Route 18 führt uns nach und durch **Dornheim**. Wir überqueren dabei die Bahnlinie Frankfurt – Mannheim. Kurz hinter Dornheim kommen wir an der Kiesgrube Dreher vorbei. Hier gibt es einige Meter mit einer weniger guten Wegstrecke (Stand: Januar 2016). Wenige hundert Meter weiter kreuzt die Route 18 die Kreisradroute 25. Wir folgen weiter der Route 18. Wir erreichen wieder den Landkreis Darmstadt-Dieburg. Weiter der Route 18 folgend, eine Landesstraße querend, kommen wir schließlich in das Gewerbegebiet von **Griesheim**. Wir fahren weiter auf der Route 18 durch Griesheim bis zum Ortsausgang. Griesheim geradeaus verlassend führt unser Weg durch ein Waldgebiet zur Autobahn 67, die wir unterqueren. Direkt dahinter erreichen wir die Wegekreuzung, die wir vom Beginn unserer Radtour kennen, als wir dort in nördlicher Richtung abgebogen sind. Jetzt – gegen Ende unserer Tour – fahren wir auf der Route 19 zunächst geradeaus. Spätestens jetzt erinnern wir uns daran, dass wir hier zu Beginn unserer Tour schon einmal waren, die Fahrtrichtung mehrfach geändert und Autobahnen oder überquert haben. Die letzten rund 6 Kilometer bis zum **Darmstädter Hauptbahnhof** sind ein Kinderspiel, so dass wir nach etwa 72 Kilometern zufrieden und voller Eindrücke unser Ziel erreichen.

Touren der Spargeltage Groß-Gerauer Land:

Mit dem Fahrrad zum Spargel

Über die Spargelrundtouren gelangen Sie mit dem Fahrrad zu Spargel erzeugenden Betrieben und zu Gaststätten, die Spargelgerichte anbieten. Wegen der Öffnungszeiten und Veranstaltungen während der Spargeltage beachten Sie bitte die Angaben auf der Internetseite www.spargeltage.de. Die Tourenvorschläge bauen auf dem Radroutennetz des Kreises Groß-Gerau auf und lassen sich dadurch leicht individuell verkürzen oder verlängern. Das Radroutennetz ist vor Ort ausgeschrieben.

ADFC-Tour 4: Spargeltour Ost

Profil: Rundtour von Mörfelden (Bahnhof) über Worfelden, Büttelborn, Groß-Gerau, Nauheim (Hegbachsee), Mönchbruch, Startbahn West und Walldorf zurück nach Mörfelden; Routenführung überwiegend auf ausgewiesenen Radrouten (Länge ca. 39 km).

Am **Bahnhof Mörfelden** nutzen wir zunächst die direkt am Bahnhofgebäude befindliche Unterführung zur Unterquerung der Bahnstrecke Frankfurt – Mannheim. Auf der anderen Seite der Bahnstrecke treffen wir auf die Route 21, einer der zahlreichen Radrouten des Kreises Groß-Gerau. Dieser Radroute folgen wir in süd-westlicher Richtung. An der Rüsselsheimer Straße (Bundesstraße 486) unterqueren wir erneut die Bahnstrecke. Auf der Route 21 fahren wir weiter durch Mörfelden. Mörfelden hinter uns gelassen führt uns die Route 21 nun durch ein Waldgebiet. An einer Wegekreuzung biegen wir rechts ab auf die Kreisradroute 12, um rund 500 Meter weiter wieder links auf die Route 23 abzubiegen. Dieser Route folgen wir – durch einen Golfplatz – nach **Worfelden**. In südlicher Richtung, der Route 23 weiter folgend, durchqueren wir Worfelden und überqueren rund einen Kilometer südlich von Worfelden die Bahnstrecke Darmstadt – Mainz. Schließlich erreichen wir das Naturschutzgebiet „Teich am Braunshardt Tännchen“. Dort biegen wir rechts auf die Kreisradroute 16 ab. Diese führt uns nach **Büttelborn**. Dort kreuzen wir zweimal die Route 29. Die zweite Routen-Kreuzung nutzen wir zum Wechsel auf die Route 29, welcher wir nach **Groß-Gerau** folgen. In der Kreisstadt treffen wir auf die Kreisradroute 14, auf der wir in die Innenstadt von Groß-Gerau fahren. In der Darmstädter Straße befinden sich zahlreiche Geschäfte und Gaststätten, so dass sich ein Verweilen durchaus lohnen kann. Im weiteren Verlauf der Darmstädter Straße kommen wir an einem mit Sandbühl bezeichneten Platz vorbei (unter anderem mit Eiscafé). An diesem Platz befindet sich der Altstadt kern mit einer Reihe liebevoll restaurierter Fachwerkhäuser. Der Sandbühlplatz wird für zahlreiche Veranstaltungen genutzt. Wir folgen der Darmstädter Straße und der Route 14 weiter und biegen an deren Ende rechts ab. Auch hier – in der Frankfurter Straße – erwarten uns einige liebevoll restaurierte Fachwerkhäuser; darunter das historische Rathaus. In dem im Jahr 1579 erbauten Gebäude finden unter anderem standesamtliche Trauungen, die Sitzungen des Stadtparlaments und zahlreiche Kulturveranstaltungen statt. Wir folgen der Frankfurter Straße noch rund 100 Meter und biegen dann im Kreisverkehr in die Schützenstraße ein. Dieser folgen wir auf ihrer gesamten Länge und biegen dann links ab. Der Fabrikstraße folgen wir knapp 200 Meter, bis sie in die Mainzer Straße einmündet. Dort treffen wir auf die Kreisradroute 27. Diese führt uns aus Groß-Gerau heraus in Richtung **Nauheim**. Kurz vor Nauheim kommen wir am **Hegbachsee** vorbei. Der See, der Mitte der 1960er Jahre durch Sand- und Kiesabbau für die nahegelegene Autobahn entstanden ist, ist ein beliebtes Naherholungsgebiet und verfügt über zwei Campingplätze, ein Hotel sowie eine Wochenendhaussiedlung. Leider besteht am Hegbachsee – von den Groß-Gerauern auch

Niederwaldsee genannt – keine Bademöglichkeit. Am Ortsrand von Nauheim treffen wir auf die Kreisradroute 12, der wir in östlicher Richtung folgen – mit Überquerung der Autobahn 67. Wir kommen am Klubhaus des Odenwaldclubs Groß-Gerau vorbei, das insbesondere an Sonn- und Feiertagen bewirtschaftet ist. Nach weiteren rund 1,5 Kilometern erreichen wir eine Wegekreuzung, an der wir nach links auf die Kreisradroute 25 abbiegen. In nördlicher Richtung fahrend kommen wir nach etwa 1,5 Kilometern am Jagdschloss Mönchbruch und der Mönchbruchmühle an, die abwechslungsreiche Gastronomie anbieten. Wir überqueren die Bundesstraße 486 und durchfahren das **Naturschutzgebiet „Mönchbruch“**. Mit seinen fast 1.000 ha ist der Mönchbruch eines der größten und artenreichsten Naturschutzgebiete Hessens. Aufgrund der Lage im Ballungsraum Rhein-Main wurde hier der Spagat zwischen Naturschutz und Naherholung vorbildlich gelöst. Neben Vorrangbereichen für die Natur mit Betretungsverboten stehen gut ausgebauten Rad- und Wanderwege mit Informations- und Hinweistafeln für die Erholungssuchenden zur Verfügung. Geprägt durch einen hohen Grundwasserstand ist im Mönchbruch eine beeindruckende Wald-/Wiesen- und Sumpflandschaft entstanden. Diese machten sich schon die Landgrafen zu eigen, indem sie den Mönchbruch als Jagdrevier nutzten. An einer der nächsten Wegekreuzungen treffen wir auf die Kreisradroute 6, der wir nach rechts folgen. Der zunehmende Geräuschpegel der Flugzeuge lässt es erahnen – wir erreichen die **Startbahn West** des Frankfurter Flughafens. Wir verlassen die Startbahn nach wenigen Metern wieder und tauchen wieder – weiter auf der Route 6 fahrend – in ein Waldgebiet ein. In der Nähe des Gundwiesensees erreichen wir eine Wegekreuzung, an der nach links wir auf eine der Regionalparkrouten abbiegen. Dieser folgen wir bis zum nördlichen Ortsrand von **Walldorf** – überqueren dabei eine Kreisstraße und kommen an der Gaststätte „Gundhof“ vorbei. Am historischen Lehrpfad der KZ-Außenstelle Walldorf wechseln wir auf die Kreisradroute 21. Die uns bereits von Beginn unserer Tour bekannte Routenummer führt uns durch Walldorf und schließlich zurück zum **Bahnhof Mörfelden**.

Folgende spargelerzeugende Betriebe befinden sich im Bereich der Spargeltour Ost:
Büttelborn
Helmut Funk GbR, Darmstädter Straße 41, Tel. 06152-55816, helmutfunk@gmx.de
 Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 8:00 - 19:00 Uhr, Sa. 8:00 - 16:00 Uhr, So. 9:00 - 12:00 Uhr
WASSERSCHMIDT's Bauernlädchen, Mainzer Straße 24, Tel. 06152-57467, ralf.klink@t-online.de
 Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 8:30 - 12:30 Uhr und 14:30 - 18:00 Uhr, Sa. 8:00 - 13:00 Uhr
Gerald Raib, Schulstraße 2, Tel. 06152-950298
 Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 8:00 - 17:00 Uhr
Spargelhof Melchior, Hessenring 15, Tel. 06152-57000, Bernd.Melchior@t-online.de, www.spargel-4you.de
 Öffnungszeiten: Täglich (auch an Sonn- u. Feiertagen) 9:00 - 20:00 Uhr
Stahl's Gemüsetheke (Klein-Gerau), Tel. 06152-803967, info@stahls-gemuesetheke.de, www.stahls-gemuesetheke.de
 Öffnungszeiten: Fr. 14:00 - 18:00 Uhr, Sa. 08:00 - 13:00 Uhr, Spargelverkauf täglich direkt an der Sortiermaschine
Spargelreitz Sonnenhof (Worfelden), Tel. 06152-910262, Sonnenhof@spargelreitz.de, www.spargelreitz.de
 Öffnungszeiten: Helvetia Parc Groß-Gerau, Mo. - Sa. 8:00 - 19:00 Uhr und Netto-Markt Worfelden, Mo. - Sa. 8:00 - 18:00 Uhr
Nauheim
Spargelbau und Hofladen Fam. E. und R. Müller, Vorderstraße 7, Tel. 06152-64449, www.spargel-mueller.de
 Öffnungszeiten: Täglich 09.00 - 19.00 Uhr
Dammel's Hoflädsche, Bahnhofstraße 19, Tel. 06152-61255
 Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 9:00 - 18:00 Uhr, So. 10:00 - 13:00 Uhr und 15:00 - 18:00 Uhr

Folgende Gaststätten und Restaurants im Bereich der Spargeltour Ost bieten Spargelgerichte an:
Mörfelden-Walldorf
Jagdschloss Mönchbruch, Tel. 06105-92430, info@jagdschloss-moenchbruch.de, www.jagdschloss-moenchbruch.de
 Öffnungszeiten: Täglich 12.00 bis 22.00 Uhr, Mo. geschlossen
Lebenslust, Blumenstraße 8 (Bürgerhaus), Tel. 06105-277010, info@lsw-group.de, www.lebenslust-moerfelden.de
 Öffnungszeiten: Di. - Fr. 18:00 - 23:00 Uhr, So. 12:00 - 15:00 Uhr.
 Zur Spargelzeit gibt es wechselnde Gerichte mit Spargel als Empfehlung des Küchenchefs Alexander Grossman!

Büttelborn
Hotel-Restaurant „Hotel Monika“, Im Mehelsee 1 - 5 (an der B 42), Tel. 06152-1810, info@hotelmonika.de, www.hotelmonika.de
 Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10:00 - 23:00 Uhr, So. 11:00 - 14:00 Uhr, Samstag geschlossen
Gaststätte Asparagus, Hessenring 15, Tel. 06152-57000, Bernd.Melchior@t-online.de, www.spargel-4you.de
 Öffnungszeiten: Vom 1. April bis 30. Juni täglich (außer Sa.) von 11:30 – 14:30 Uhr und von 17:00 – 00:00 Uhr
Volkshaus Büttelborn - Restaurant Split, Mainzer Straße 85, Tel. 06152 55858, www.buettelborn-volkshaus.de
 Öffnungszeiten: Di. - Fr. 11:30 - 14:30 Uhr und 17:30 - 23:00 Uhr, Sa. 17:30 - 23:00 Uhr, Sonn- und Feiertag 11:30 - 14:30 Uhr und 17:30 - 23:00 Uhr, Montag Ruhetag
Groß-Gerau
Hotel „Adler“ GmbH, Frankfurter Straße 11, Tel. 06152-8090, rezeption@hotel-adler-gg.de, www.hotel-adler-gg.de
 Öffnungszeiten: Mo. 18:00 - 22:00 Uhr, Di. - Sa. 12:00 - 14:00 Uhr und 18:00 - 22:00 Uhr, So. 12:00 - 14:00 Uhr
Restaurant „Zum Löwen“ (Wallerstädten), An der Pforte 3, Tel. 06152-57303, volker.ruckelshausen@t-online.de, www.zum-loewen-in-wallerstaedten.de
 Öffnungszeiten: Täglich 11:00 - 14:00 Uhr und 17:00 - 01:00 Uhr (Dienstag geschlossen), Ebbelwoihof 17:00 - 22:00 Uhr

ADFC-Tour 5: Spargeltour Süd

Profil: Rundtour von Erfelden (Richtofenplatz) über Leeheim, Dornheim, Wolfskehlen, Goddelau, Philippsospital, Crumstadt, Allmendfeld, Gernsheim, Biebeseim, Stockstadt und Kühkopf zurück nach Erfelden; Routenführung überwiegend auf ausgewiesenen Radrouten (Länge ca. 46 km).

Vom Richtofenplatz in **Erfelden** (an der Brücke zum Kühkopf) fahren wir in nördlicher Richtung entlang des Altrheins auf der Route 31, einer der zahlreichen Radrouten des Kreises Groß-Gerau. Nach wenigen hundert Metern fahren wir auf den Rheindamm, den wir die nächsten rund 1,5 Kilometer nutzen. Dann verlassen wir den Rheindamm wieder, folgen aber weiter der Route 31 entlang der Kreisstraße 156. Auf dem Weg nach Leeheim kommen wir in einer Kurve der Kreisstraße am Bensheimer Hof vorbei. Dort beginnt der sogenannte Elisabeth-Langgässer-Weg, ein etwa 11 Kilometer langer Rundwanderweg. Hier lässt es sich auf den Pfaden der Naturdichterin Elisabeth Langgässer (1899 - 1950) wandeln. Ihr Roman „Der Gang durch das Ried“ von 1936 enthält lyrische Darstellungen der Landschaft, die sich zum Teil auch heute noch erhalten hat und die bei der Wanderung erlebbar wird. In **Leeheim** angekommen fahren wir geradeaus und verlassen damit die Route 31. An der Hauptstraße biegen wir rechts ab und folgen bis zum Ortsausgang der Kreisradroute 20. Am Ortsausgang biegen wir links ab und fahren auf der Route 18 entlang der Kreisstraße 157. Wenige Meter vor Dornheim queren wir die Kreisstraße und folgen weiter der Route 18. Wir durchfahren Dornheim am südlichen Ortsrand und queren dabei die Bundesstraße 44. Die östlich an Dornheim vorbeiführende Bahnstrecke Frankfurt – Mannheim überqueren wir und verlassen Dornheim. Kurz hinter Dornheim kommen wir an der Kiesgrube Dreher vorbei. Hier gibt es einige Meter mit einer weniger guten Wegstrecke (Stand: Januar 2016). Wenige hundert Meter weiter kreuzt die Route 18 die Kreisradroute 25. Wir wechseln auf die Route 25, die die längste der Kreisradrouten ist und den Kreis Groß-Gerau von Nord nach Süd – oder umgekehrt – komplett durchquert. Die Route 25 führt uns zunächst nach **Wolfskehlen**. Dort kommen wir am Geburtshaus des Dichters und Naturwissenschaftlers Georg Büchner vorbei. Die Ausstellung im Büchnerhaus skizziert Georg Büchners Lebensweg vom hessischen Goddelau ins Züricher Exil und sein Nachleben am Theater und in der Literatur. Die Bibliothek im Büchnerhaus sammelt Literatur über Georg Büchner, Schriften seiner Geschwister und Freunde, Erstausgaben seiner Werke und von Künstlern gestaltete Sonderausgaben. Im Hof und im Nebengebäude finden Lesungen, Konzerte, Vorträge, Sonderausstellungen, Film- und Theateraufführungen statt (www.riedstadt.de). Wir verlassen Wolfskehlen in südliche Richtung und durchfahren anschließend **Philippsospital** und **Crumstadt**. Nach etwa 1,5 Kilometer südlich von Crumstadt queren wir die Bundesstraße 426, biegen rechts ab und fahren an der Bundesstraße einen knappen Kilometer entlang – immer noch der Route 25 folgend. Die Route 25 führt uns dann durch das Gelände des Golfclubs Gernsheim. Dem schließt sich **Allmendfeld** an, das wir durchqueren. Am südlichen Ortsrand angekommen biegen wir erneut rechts ab. Wir fahren in westlicher Richtung nach **Gernsheim** und wechseln dabei von der Route 25 auf die Kreisradroute 28. Mit der Route 28 durchqueren wir Gernsheim. Beim Durchqueren der Altstadt kommen wir unter anderem am Museum der Schöffertstadt vorbei. Das Gebäude, in dem sich das Museum seit 1978 befindet, wurde um 1830 als Wasserburg errichtet. Das Museum zeigt immer wechselnde Ausstellungen, auch zu wichtigen Ereignissen der Stadt Gernsheim. Wenige Meter nach dem Museum erreichen wir die Hauptstraße. An dieser Kreuzung führt uns unser Weg nach rechts – eigentlich. Wer noch etwas Zeit hat sollte an der Kreuzung geradeaus fahren – am Gernsheimer Hafen entlang zum

Alten Fährhaus und zur Fähr-Anlegestelle. Dort findet auch einmal im Jahr das sogenannte „Rheinische Fischerfest“ statt, ein weit über die Grenzen Gernsheims bekanntes Volksfest. Das „Rheinische Fischerfest“ wurde als Versöhnungsfest zwischen Berufs- und Sportanglern am 28. April 1949 in Gernsheim gegründet. Zurück an der Hauptstraße folgen wir in nördlicher Richtung dem hessischen Radfernwege R6. Während wir an einigen Industriebetrieben vorbeifahren – darunter ein Standort des Pharmaunternehmens Merck – haben wir auf der anderen Seite immer den Rhein im Blickfeld. Der R6 führt uns – nachdem wir Gernsheim verlassen haben – am Rheindamm entlang (Achtung! An der dem Rhein abgewandten Seite des Damms entlang fahren!). Unser Weg führt uns am westlichen Ortsrand von **Biebeseim** entlang. Weiter dem Radfernweg R6 folgend erreichen wir Stockstadt. Auf dem Damm fahrend können wir einerseits nach **Stockstadt** blicken, andererseits schon das **Naturschutzgebiet Kühkopf-Knoblochsau** erblicken. Der hessische Radfernweg R6 biegt nach links ab und wir erreichen wenige Meter weiter – nach Überquerung des Altrheins – das mit 2.370 Hektar größte Naturschutzgebiet Hessens. Es wurde bereits 1952 unter Naturschutz gestellt und ist eine der interessantesten Auenlandschaften in Mitteleuropa. Zahlreiche seltene Pflanzen und Tiere leben hier. Geprägt wird das Ökosystem Aue von regelmäßig Überschwemmungen. Kurz hinter der Brücke über den Altrhein teilt sich der Weg. Der R6 führt geradeaus. Wir fahren aber links ab und stattdessen dem Umweltbildungszentrum „Schatzinsel Kühkopf“ einen Besuch ab. Dieses ist seit 2014 in einem denkmalgeschützten Gebäude untergebracht mit der Dauerausstellung "Mitten im Fluss" – ein beispielgebendes Projekt im Sinne "Bildung für nachhaltige Entwicklung". Die Ausstellung "Mitten im Fluss" soll den Besuchern die zahlreichen erstaunlichen Naturschätze auf dem Kühkopf aufweisen, die außergewöhnliche Artenfülle bekannt und erlebbar machen, vor allem aber die Neugier auf die Natur draußen wecken. Dazu sind unter anderem einige der Naturschätze im besonderen Ambiente des ehemaligen Kuhstalls eindrucksvoll in Szene gesetzt mit Objekten zum Anfassen, Ausprobieren, Hineinhorchen und Entdecken. Nach dem Besuch des Umweltbildungszentrums setzen wir unsere Fahrt durch das Naturschutzgebiet Kühkopf-Knoblochsau auf dem R6 fort und erreichen schließlich – nach einem erneuten Überqueren des Altrheins – unseren Ausgangspunkt in **Erfelden**.

Folgende spargelerzeugende Betriebe befinden sich im Bereich der Spargeltour Süd:
Riedstadt
Familie Klaus Schäfer (Wolfskehlen), Ernst-Ludwig-Straße 35, Tel. 06158 71692, kt.schaefer@t-online.de
 Öffnungszeiten: Täglich 08.00 - 19.00 Uhr
Bauer Rupp (Goddelau), Starkenburger Straße 61, Tel. 06158-3932, Bauerrupp@t-online.de, www.bauerrupp.de
 Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 08.00 - 13.00 Uhr und 14.30 - 18.30 Uhr, Mittwoch- und Samstagnachmittag geschlossen
Groß-Gerau
Spargelhof Görlich (Dornheim), Rheinstraße 24, Tel. 06152-57038, info@bauernhof-goerlich.de, www.bauernhof-goerlich.de
 Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 9:00 - 18:00 Uhr, So. und Feiertag 9:00 - 17:00 Uhr
Spargelhof Familie K. Weber (Dornheim), Am Schwarzen Berg 20, Tel. 06152-57996, www.spargelhof-weber.de
 Öffnungszeiten: Hofladen Dornheim, täglich 9:00 - 18:00 Uhr - An der B42, Kreuzung Königstädten/Astheim, Mo. 13:00 - 18:30 Uhr, Di. - Fr. 10:00 - 18:30 Uhr, Sa., So. und Feiertag 9:00 – 18:30 Uhr


Folgende Gaststätten und Restaurants im Bereich der Spargeltour Süd bieten Spargelgerichte an:
Riedstadt
Doyard – Ihr Steakhouse im Best Western Hotel Riedstern (Goddelau), Stahlbaustraße 17, Tel. 06158-92210, info@riedstern.de, www.riedstern.de
 Öffnungszeiten: Täglich 18.00 - 22.00 Uhr
Gernsheim
Restaurant „Rheingold“, Rheinstraße 39, Tel. 06258 94900, info@hotel-rheingold.de, www.Hotel-Rheingold.de
 Öffnungszeiten: Täglich ab 11.30 Uhr, Mo. geschlossen
Restaurant „Gut Stubb“ im Gernsheimer Hof, Schafstraße 5, Tel.: 06258-3618, info@gernsheimer-hof.de, www.gutstubb.de
 Öffnungszeiten: täglich, Mo. geschlossen - um telefonische Reservierung wird gebeten
Restaurant „Gernsheimer Schiff“, Wormser Straße 8, Tel. 06258-4408, restaurant@gernsheimer-schiff.de, www.gernsheimer-schiff.de
 Öffnungszeiten: Täglich 11:30 - 14:00 Uhr und 18:00 - 24:00 Uhr, Di. und Mi. geschlossen

Geopark-Radrouten vom Kühkopf zum Rhein und ins Ried
 Zwei Radrouten des Geo- Naturpark Bergstraße-Odenwald ausgehend vom **Umweltbildungszentrum „Schatzinsel Kühkopf“** (Gemeinde Stockstadt) mit insgesamt 46 Geopunkten.

Nähere Informationen:
<http://www.geo-naturpark.net/deutsch/wege-in-die-landschaft/radroute-ried.php>

Tourist-Informationen
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) 9510-0, Fax (06151) 9510-51, 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 700331 Fax. (06251) 700333 oder 700377, www.zwingenberg.de

Bett+Bike - Fahrradfreundliche Gastbetriebe
**gut ankommen, gut unterkommen...
 ... in fahradfreundlichen Gastbetrieben
 zertifiziert vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club.**



Wenn Sie für Ihre Radtour noch ein Quartier suchen, empfehlen wir Ihnen die vom ADFC zertifizierten fahradfreundlichen Bett+Bike-Betriebe. Auf der Internetseite www.bettundbike.de finden Sie mehr als 6.000 fahradfreundliche Hotels, Pensionen, Jugendherbergen, Naturfreundehäuser und Campingplätze, die sich besonders auf die Bedürfnisse von Rad fahrenden Gästen einstellen.

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 Frühstück**s oder einer Kochgelegenheit.
- Aushang, Verleih oder Verkauf von **regionalen Radwanderkarten** sowie **Bus- und Bahnfahrplänen**, Schiffs- und **Fährangebote**.
- Bereitstellen der **wichtigsten Fahrradwerkzeuge** sowie Information über die **nächste Fahrradreparaturwerkstatt** für größere Reparaturen.



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

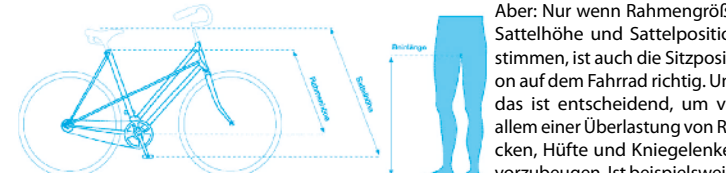
Der ADFC stellt sich vor
 Falls Sie lieber in der Gruppe radeln, bieten Ihnen die ADFC-Gliederungen in der Region zahlreiche geführte Radtouren an. Schauen Sie vorbei - lernen Sie nette Menschen kennen! Gäste werden gerne mitgenommen (für Nichtmitglieder je nach Gliederung kostenlos oder gegen freiwillige 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 150.000 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 Planungsaemter 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, Rechtsdatenbank im Internet usw.).

ADFC-Kontakte in der Region
ADFC Kreis Groß-Gerau e.V.: Tel. (06142-920765), www.adfc-kreis-gg.de, info@adfc-kreis-gg.de
ADFC Kreisverband Main-Taunus: kontakt@adfc-mtk.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
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 Landesverband Rheinland-Pfalz: Tel. (06131-371108), www.adfc-rlp.de
ADFC Bundesverband in Berlin: Info-Tel. (030-20914980), 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 Überbelastung 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 Begleitblatt 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, 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 Herrn Mario Schuller, Herrn Rüdiger Warlich, Herrn Reiner Kiehn sowie Herrn Jürgen Eick vom ADFC Kreis Groß-Gerau. Die Bilder wurden größtenteils durch den ADFC zur Verfügung gestellt.**

Im Buchhandel erhalten Sie folgende Anschlusskarten:

- Radfahren - Südlieches 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

Gut ankommen, gut unterkommen!

6.000 fahradfreundliche Gastbetriebe jetzt auch kostenlos per App finden!

Bett+Bike

Hier sind Sie willkommen – auch für eine Nacht. Ihr Rad ist sicher abgestellt, Ihre Kleidung trocknet im Schlaf. Ein vitales Frühstück bringt Sie morgens in Schwung.

Finden Sie bequem Ihre Unterkunft mit der neuen, kostenlosen App „Bett+Bike“ für iOS und Android, mit komfortablen Suchmöglichkeiten, Kartenanzeige, Routing zum Gastbetrieb und Favoritenliste. In Deutschland, Österreich, Dänemark und Luxemburg.

www.bettundbike.de