



Raderlebnis Südliches Ried

Liebe Radlerinnen und Radler,

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



Der ADFC-Bergstraße stellt Ihnen in diesem Begleitheft 7 Touren auf den schönsten Routen zwischen Bergstraße und Rhein vor. Dabei gibt es natürlich viel Interessantes zu entdecken. Selbst Industriestädte wie Mannheim lassen sich vorzüglich mit dem Fahrrad „erfahren“, wenn man die richtigen Wege kennt. Wir zeigen Sie Ihnen!

Viel Spaß beim Radeln!

Ihr ADFC Bergstraße 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 (1-7) sind als violette Routen (mit großen Ziffern) in der Karte eingezeichnet. Ausgearbeitet wurden die Touren vom ADFC Landesverband Hessen. 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 und Feldern sind zur Erntezeit schwere Maschinen im Einsatz! Bei Begegnungen mit land- und forstwirtschaftlichen Fahrzeugen ist es sinnvoll, kurz auf die Seite zu fahren (der Fahrer dankt es Ihnen). 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 mar-

kiert. 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:

Das südliche Ried ist durch Bahnstrecken sehr gut erschlossen. Nutzen Sie die umweltfreundliche Kombination Rad & Bahn (z. B. mit der S-Bahn Rhein-Neckar), um entspannt und kostengünstig (insbesondere in der Gruppe) anzureisen.

Im **Verkehrsverbund Rhein-Neckar** (www.vrn.de) ist die Fahrradmitnahme **samstags, sonntags und feiertags kostenlos**. Von Montag bis Freitag ist vor 9:00 Uhr zusätzlich ein Kinderfahrchein für die entsprechende Strecke zu lösen. 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 Zuggpersonal 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. Im VRN ist dies das Ticket 24 PLUS (mit ihm können ebenfalls bis zu 5 Personen unterwegs sein).

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.

Welterbe-Radtour

Die nördliche Etappe der Welterbe-Radtour verläuft von Lorsch nach Speyer (ca. 65 km) und verbindet zwei Unesco Weltkulturerbe-Stätten. Eine weitere Etappe (105 km lang - nicht mehr auf der Karte abgebildet) verbindet den Speyrer Dom mit dem Kloster Maulbronn (ebenfalls Weltkulturerbe).

Die nördliche Etappe ist in der Karte mit dem Logo gekennzeichnet. Die Route verläuft vom Kloster Lorsch (siehe Tour 3) über Weinheim (siehe Tour 5) nach Ladenburg (siehe Tour 6).

Schwetzingen und Speyer liegen nicht mehr im Kartenbild.

ADFC-Tour 1: Große Riedrunde

Profil: Längere Tour für Sportliche (71 km), die Runde lässt sich aber auch in 3 sinnvolle Etappen für kleinere Tagestouren zerlegen:

a.) Gernsheim—Worms 23 km (einfach) - familienfreundlich;

b.) Worms—Bensheim 29,5 km (einfach) - familientauglich;

c.) Bensheim—Gernsheim 18,5 km (einfach) - familientauglich.

a.) Gernsheim—Worms

Vom **Bahnhof** fahren wir über den **Gernsheimer Hafen** und durch das **Naturschutzgebiet Hammer Aue** (der direkte Weg am Rhein ist nur bei trockener Witterung zu empfehlen) zum **Atomkraftwerk Biblis**. Das Informationszentrum ist von Mo - Sa von 09:30 - 16:00 Uhr geöffnet.

Im Naturschutzgebiet **„Steinerwald“** ist die **Ausgrabung der Burg Stein** sehenswert. An der Burg gab es früher einen Hafen, der u. a. vom Kloster Lorsch genutzt wurde. Weiter geht es entlang der Maulbeeraue zur **Nibelungenbrücke**. Dort lohnt ein Sprung auf die andere Rheinseite nach Worms (siehe Tour 2).

b.) Worms—Bensheim

Auf dem betonierten Deichverteidigungsweg radeln wir von der **Nibelungenbrücke** nach **Lampertheim**. Nach dem Besuch des **Naturschutzgebietes Biedensand** (Altrheinaue mit vielen seltenen Vogelarten) fahren wir zur **Stadtmitte** (Kniestockhäuser mit Heimatmuseum, Gastronomie die zur Pause einlädt). Weiter geht es durch die **Viernheimer Heide** nach **Hüttenfeld** (Schloss Rennhof - heute litauisches Gymnasium). Über die Felder fahren wir weiter zum Bruchsee (Vogelpark) südlich von Heppenheim. Die **Heppenheimer Altstadt** ist auf jeden Fall einen Besuch wert (siehe Tour 5). Von Heppenheim fahren wir ein Stück auf dem **„R8“** nach Bensheim. In **Bensheim** ist die **Fachwerkaltstadt** mit Fußgängerzone ebenfalls sehenswert (vielfältige Gastronomie). Am Bahnhof können wir die Teilstrecke beenden.

c.) Bensheim—Gernsheim

Vom **Bensheimer Bahnhof** geht es weiter entlang der Bahn (Solarlehrpfad) nach **Bensheim-Auerbach**. Ein **Abstecher zum Fürstenlager** ist möglich (Sommerresidenz der Landgrafen bzw. Großherzöge von Hessen-Darmstadt von 1790-1918). Sehenswert ist im Park (Rad schieben) besonders der **ca. 50 m hohe Mammutbaum**.

Unser nächstes Ziel ist **Zwingenberg**. Am Beginn der **Scheuergasse** stellen wir am besten unsere Räder ab und besichtigen die Stadt zu Fuß. Durch die Scheuergasse mit ihren lieblichen Fachwerkhäusern laufen wir vorbei am Heimatmuseum zum östlich der B3 gelegenen Teil der **Altstadt** (Markt, Bergkirche von 1258, Schlösschen von 1558, dem heutigen Rathaus, Reste der Stadtmauer mit der „Aul“). Die Zwingenberger Gastronomie lädt zu einer Pause ein. Weiter radeln wir über **Rodau** (Niederwaldsee) nach **Langwaden**. Die direkte Strecke ist nur für sehr gute, vollgedeferte Räder zu empfehlen (sehr grobes Pflaster). Von Langwaden radeln wir **durch den Wald in Richtung Gernsheim** (vorbei an der Wallfahrtskirche Maria Einsiedel). In Gernsheim endet die Rundtour am Bahnhof. Für den Tourenausklang bietet sich die Gastronomie u.a. am Hafen an.

ADFC-Tour 2: Zur Nibelungenstadt Worms

Profil: Ebene Rundtour von der Bergstraße nach Worms, meist verkehrsfreie, befestigte Wege, die gut bis befriedigend befahrbar sind (über Biblis 25 km einfach).

a) Bensheim—Worms

Vom westlichen Ausgang der **Bahnhofsunterführung in Bensheim** fahren wir auf dem Radstreifen entlang der Schwanheimer Straße bis hinter die Autobahn. Hier müssen wir die Straße ungesichert queren und radeln über die Neuhofstraße aus Bensheim hinaus. Über den **Dünengürtel** oberhalb der Wattenheimer Brücke (Rastplätze, Informationstafel über römische Funde) erreichen wir Einhausen. Der Dünengürtel aus der letzten Eiszeit trennte damals den Urneckar vom Urrhein. Zu dieser Zeit floss der Neckar entlang der Bergstraße und mündete erst beim heutigen Trebur in den Rhein.

Wir queren in **Einhausen** die Industriestraße und fahren an der nächsten Möglichkeit sofort wieder scharf links auf dem Radweg zur Kreisstraße. Mit dieser queren wir die Weschnitz. Entlang des Flusses erreichen wir die Ortsmitte. Hier steht am Marktplatz der **„Einhäuser Giggel“** (das Wappentier der Gemeinde). Es stellt einen Hahn dar. Seit dem 15. bzw. 16. Jahrhundert bestand Einhausen aus zwei Orten beiderseits der Weschnitz (Groß- und Kleinhausen, die unterschiedliche Konfessionen besaßen). Erst im dritten Reich wurden beide Orte auf Weisung des hessischen Reichsstadthalters zu Einhausen vereinigt. Nachdem wir Einhausen über die Rheinstraße verlassen haben, erreichen wir durch eine schöne Riedlandschaft (den Bruch) **Biblis** (Freizeitzentrum Riedsee, Gurkenfest im Juni). Über **Hofheim**, dessen Ortsmitte wir ostwärts umfahren, erreichen wir über Rosengarten den Rhein. Nach Querung des Rheins über die **Nibelungenbrücke** (mit

Rheingütemessstation) fahren wir als erstes an die **Rheinpromenade** (Gastronomie, Hagenstandbild). Über den Berliner Ring (Tordurchfahrt an der Nibelungenschule) fahren wir in die **Wormser Altstadt** (z. T. Fußgängerzone).

Die Sehenswürdigkeiten: Dom Sankt Peter, Liebfrauenkirche, ehem. jüdisches Viertel mit Synagoge, Radschihaus (jüdisches Museum), **ältester jüdischer Friedhof Europas, Lutherdenkmal, Kunstsammlung im Heylshof, städtisches Museum im Andreasstift, Nibelungenmuseum** (www.nibelungen-museum.de). Wer sich Worms näher anschauen möchte, kann die Tour problemlos am Bahnhof beenden.

b) Worms—Bensheim

Auf dem betonierten Deichverteidigungsweg radeln wir von der **Nibelungenbrücke** nach **Lampertheim**. Nach dem Besuch des **Naturschutzgebietes Biedensand** (Altrheinaue mit vielen seltenen Vogelarten) fahren wir zur **Stadtmitte** (Kniestockhäuser mit Heimatmuseum, Gastronomie die zur Pause einlädt).

An der **Bahnhofsunterführung** (Rad bitte schieben) queren wir die Bahn und fahren auf direktem Weg **durch den Wald nach Lorsch** (der Sandweg kann bei Fahrt über Neuschloß umgangen werden). Vorbei am **Birkengarten** (Vogelpark, Spielplätze - im Sommer lockt auch das großzügige Waldschwimmbad zur Abkühlung) radeln wir in die **Lorscher Stadtmitte** zum Kloster (siehe Tour 3).

Nach einer Pause (diverse Gastronomie ist vorhanden) fahren wir auf dem **Radweg „Die Bergstraße“** zurück nach Bensheim.

ADFC-Tour 3: Zum Kloster Lorsch

Profil: Ebene Rundtour von Mannheim durch das Ried nach Lorsch, außerorts meist verkehrsfreie Wege (58 km).

Vom **Fahrradparkhaus am Hauptbahnhof** (mit Infopoint des ADFC Mannheim) wenden wir uns in Richtung Norden und fahren über die Tattersaalstraße zum **Wasserturm**, dem „Wahrzeichen“ Mannheims. Er wurde 1889 in einer schönen Parkanlage (im Jugendstil von 1907) mit Wasserspielen erbaut. Vor der Friedrich-Ebert-Brücke biegen wir rechts in die Bassermannstraße ein. Über die Lessingstraße erreichen wir in einer Links-Rechts-Kombination den **Neckartal-Radweg**. An der Feudenheimer Schleuse queren wir den Neckar. Nach dem **Käfertaler Bahnhof** unterqueren wir die Hauptstraße an der Spirale und fahren weiter zur Waldstraße. Diese queren wir schiebend auf einer ca. 100 m links liegenden Fußgängerampel. Unser nächstes Ziel ist der **Karlstern** (beliebtes Naherholungsgebiet mit Wisent- und Rotwildgehege, See, Spielplatz, Ausflugs gastronomie). Vom Karlstern fahren wir durch die **Viernheimer Heide** nach **Hüttenfeld** (Schloss Rennhof - heute litauisches Gymnasium). Hinter Hüttenfeld können wir einen kurzen Abstecher zum Trockenrasen (Infotafel) an der Landstraße unternehmen. Für eine Rast lädt das **„Bruchhäusel“** ein. Diese Schutzhütte aus Stein mit Kuppeldach liegt auf dem Gelände des ehem. Frauenklosters Hagen. Vom Kloster selbst sind keine sichtbaren Mauern mehr erhalten. An der **Hernbrücke** können wir vom neuen Aussichtstand einen Blick auf die Bergstraße und das Naturschutzgebiet Weschnitzinsel genießen (die Wiesenlandschaft im Weschnitzbecken wurde zum Schutz des vom Aussterben bedrohten großen Brachvogels zum Naturschutzgebiet erklärt). Vorbei am **Weschnitzwehr** (Teil des Hochwasserschutzsystems mit Fischtreppe) erreichen wir die Landstraße. Bevor wir in die **Lorscher Stadtmitte** fahren, statten wir dem ältesten der Lorscher Klöster einen Besuch ab. Das an der Weschnitz gelegene **Kloster Altenmünster** (Weltkulturerbe / Grundmauern rekonstruiert), wurde bereits 764 von Graf Kankor und seiner Frau Williswinda gegründet. Als es zu klein wurde, zog man in die heutige Stadtmitte um. Vom **Benediktinerkloster** ist neben der berühmten **Könighalle** (Weltkulturerbe) noch ein Kirchenrest erhalten geblieben. Am Verlauf der Hecke im Klostergarten lassen sich allein die riesigen Ausmaße der Klosterkirche erahnen. Das **Museumszentrum** stellt die Geschichte des Klosters sowie das Klosterleben anschaulich dar (www.kloster-lorsch.de). Im Klostergarten ist der neu angelegte **Kräutergarten** sehenswert. Die Gastronomie in der Stadtmitte lädt zur Mittagspause ein. Über den westlichen Teil des Lorscher Cityrings verlassen wir die Stadtmitte. Vorbei am **Birkengarten** (Freizeitanlage mit Vogelpark, mehrere Spielplätze—darunter ein Wasserspielplatz, großzügiges beheiztes Schwimmbad) radeln wir **durch den Wald nach Lampertheim**. Der Sandweg kann bei Fahrt über Neuschloß umgangen werden. Durch die **Bahnhofsunterführung** schiebend erreichen wir der Ausschilderung folgend die **Lampertheimer Stadtmitte** (Heimatmuseum in einem alten Kniestockhaus, Gastronomie die zur Pause einlädt). Falls noch Zeit ist, sollten wir auf jeden Fall einen Abstecher zum **Naturschutzgebiet Biedensand** unternehmen, bevor wir entlang des Rheins nach Mannheim zurückfahren. In **Mannheim-Sandhofen** queren wir mit der **Fähre** den Altrhein (der Fährmann ist dienstlich unter 0162 1578707 zu erreichen). Falls die Fähre nicht fährt, müssen wir den Umweg über die **Sandhofener**

Brücke in Kauf nehmen. Entlang des Neckars radeln wir bis zur **Kurpfalzbrücke**. In der **Mannheimer Innenstadt** lassen wir die Tour gemütlich im Café enden, bevor wir wieder zum **Hauptbahnhof** zurückfahren.

ADFC-Tour 4: Fachwerkromantik an der Bergstraße

Profil: Rundtour in der Ebene (50 km) von Heppenheim über Weinheim - Ladenburg und Viernheim, für Familien geeignet, besonders familienfreundlich ist die Strecke Ladenburg - Viernheim - Heppenheim (ca. 25 km, meist über Wirtschaftswege).

Vom **Heppenheimer Bahnhof** fahren wir über die **Fachwerkaltstadt** von Heppenheim sowie über **Laudenbach** und **Hemsbach** (Strecke siehe Tour 5) nach **Weinheim** (Sehenswürdigkeiten siehe ebenfalls Tour 5). Von der B3 erreichen wir über die Bahnhofstraße die **Altstadt**, die wir schiebend auf der Hauptstraße queren. Vom gemütlichen **Marktplatz** (Gastronomie, evtl. Pause) fahren wir am **Schlosspark** vorbei über die Freudenberger bzw. Karrilonstraße zur Brücke über B3 und Bahn. Den **Waidsee** (Strandbad, Erlebnisbad Miramar) erreichen wir über Multring und Waidallee. Ab hier radeln wir an der **„villa rustica“** (rekonstruierter Grundriss eines röm. Gutshofs) vorbei auf dem Rheintal-Bergstraße-Weg nach **Ladenburg**. In Ladenburg besichtigen wir die mittelalterliche **Fachwerkaltstadt** mit Marktplatz, Funde aus der Römerzeit, Reste der Stadtbefestigung (Hexenturm bzw. Martinstor), Galluskirche (13.-19. Jahrhundert mit Krypta von 1006/), Lobdengaumuseum im Wormser Bischofshof aus dem 16./ 17. Jahrhundert (Ausstellung zu den römischen Funden), Automuseum Dr. Carl Benz, Mechanisches Musikmuseum. Die Gastronomie lädt zu einer Pause ein.

Von Ladenburg durchfahren wir **Heddesheim** auf ruhigen Straßen und erreichen **Viernheim** (Solarsiedlung). Am Landeplatz Weinheim kann der **Modellflugplatz** kostenlos besucht werden. Etwas weiter bietet sich der Rastplatz an der **alten Weschnitzbrücke** für eine Pause an. Über die Aussiedlerhöfe **„Weschnitzsiedlung“** erreichen wir **Laudenbach**. Ab der Landesgrenze folgen wir dem **R8**, der uns zurück zum **Heppenheimer Bahnhof** bringt. Zuvor kann noch der **Bruchsee** (Vogelpark) besucht werden.

ADFC-Tour 5: Entlang der Mittleren Bergstraße

Profil: Ebene Rundtour (45 km) von Bensheim über Weinheim nach Lorsch, familientauglich, besonders familienfreundlich ist die Strecke Weinheim-Lorsch-Bensheim.

Vom östlichen Eingang des **Bensheimer Bahnhofs** schieben wir am besten durch die Fußgängerzone bis zur Promenadestraße. Von hier fahren wir über das **Rinnentor**, die Gerbergasse (Radweg in der Fußgängerzone) und die Heidelberger Straße zum Kreisel an die B3. Ab hier folgen wir dem **Radfernweg R8 nach Heppenheim**.



Fachwerkhäuser in Bensheim

© Stadt Bensheim

weg R8). Durch das **Gewerbegebiet von Laudenbach** geht es über **Hemsbach** (Wiesensee mit Strandbad, alter Ortskern mit Rathaus) östlich der Bahn nach **Weinheim**. Am Ende der Radwege in der Bahnhofstraße stellen wir am besten unsere Räder ab und besichtigen Weinheim zu Fuß (Ständer vorhanden). Sehenswürdigkeiten: **Fachwerkaltstadt** mit Gerblachviertel, Reste der Stadtmauer (Müllheimer Tor, Hexenturm, Judenturm), Schlosspark (alte Zeder), Schau- und Sichtungsgarten Hermannshof, städtisches Museum, Ruine Windeck, Exotenwald (Baumarten aus vielen Ländern).

Entlang der Weschnitz fahren wir über **Hüttenfeld** (das Schloss beherbergt heute das litauische Gymnasium) in Richtung Lorsch. Hier können wir einen kurzen Abstecher zum Trockenrasen (Infotafel) an der Landstraße unternehmen. Für eine Rast lädt das „**Bruchhäusel**“ (auf den Gelände des ehem. Kloster Hagen) ein. Östlich von Lorsch geht es **entlang der Weschnitz** (Herrnbrücke am Naturschutzgebiet Weschnitzinsel mit Aussichtstand) zur **Lorscher Stadtmitte** - Kloster mit Königshalle, Museumszentrum, Gastronomie (siehe auch Tour 3).

Auf dem **Fernradweg R9** fahren wir zurück nach **Bensheim**. Unterwegs können wir die Ruine des **Klosters Altenmünster** (Ausgrabung mit wiederhergestellten Grundmauern) sowie das **Naturschutzzentrum an der Erlache** besuchen. Tourenausklang in der Bensheimer Fachwerkaltstadt (vielfältige Gastronomie). Gemütlich ist auch das „**Kirchberghäusl**“ oberhalb von Bensheim. Zugang über die Kalkgasse (östlich des Ritterplatzes an der B47) sowie über steile Wirtschaftswege (Achtung Fußgänger!).

ADFC-Tour 6: Die badische Bergstraße

Profil: Rundtour (43 km). Die hügelige Strecke Weinheim-Heidelberg entlang der meist bebauten Bergstraße ist nicht für Familien geeignet. Sie führt meist nur durch verkehrsberuhigte Nebenstraßen in Ortslagen mit vielen zum Teil uneinsichtigen Rechts-vor-Links-Einmündungen). Familien können allerdings mit der Strecke 6a in der Ebene die Orte westlich umfahren. Die Verbindung von Heidelberg über Ladenburg nach Weinheim in der Ebene ist dagegen familientauglich (25 km; längere Strecken über verkehrsfreie Wirtschaftswege).

Vom **Weinheimer Bahnhof** geht es als erstes über die Bahnhofstraße in die **romantische Fachwerkaltstadt** (Sehenswürdigkeiten siehe Tour 5). Über die Hauptstraße (Fußgängerzone) schieben wir bis zum **Marktplatz**. Diesen queren wir bergwärts und fahren schräg rechts über die Runde Turmstraße weiter bergauf bis zum Schlospark. Ab hier folgen wir der **Radwegweisung „Die Bergstraße“** Richtung Heidel-



Blick auf das Heidelberger Schloss
 © Stadt Heidelberg
 tel), Besucherbergwerk Grube „Anna Elisabeth“, „Kerg“-Museum). Über **Dossenheim** (Ruine Schauenburg aus dem 12. Jahrhundert - nur noch ein paar Mauern erhalten) erreichen wir **Heidelberg**. In **Heidelberg-Handschuhsheim** (Ruine Tiefburg) halten wir uns an die **Radwegweisung Richtung Zentrum**, die uns an den Neckar führt. Über die Theodor-Heuss-Brücke fahren wir in die **weltberühmte Altstadt von Heidelberg**. Hier gibt es viel zu sehen:

- Alte Neckarbrücke mit Stadttor**
- Philosophenweg**

(schöner Blick auf Schloss und Altstadt - Radfahren verboten)

- Schloss** (mit Riesenfass, Apothekenmuseum

(www.deutsches-apotheken-museum.de)

- Verpackungsmuseum** (www.verpackungsmuseum.de)
- Königstuhl** (Standseilbahn, „Himmelseleiter“-Natursteintreppe auf den Berg östlich der Bahnstrecke im Wald), Märchenparadies (www.maerchen-paradies.de), Aussicht vom Fernsehturm)

Zurück fahren wir an der **nördlichen Neckarseite** am **Heidelberger Zoo** (www.zoo-heidelberg.de) vorbei in Richtung Ladenburg. Hinter der Autobahn können wir auf der Trasse einer ehemaligen Römerstraße direkt nach **Ladenburg** fahren **oder** aber die schönere Strecke entlang des Neckars über **Schwabenheimer Hof** (Schleuse, Biergarten) nehmen.

In Ladenburg besichtigen wir die mittelalterliche Fachwerkaltstadt (siehe Tour 4). Von Ladenburg fahren wir **über den Bergstraße-Rheintal-Weg** (baden-württembergischer Radfernerweg) zurück an die Bergstraße. Bei **Großsachsen** ist ein kurzer Abstecher zur „**villa rustica**“ zu empfehlen (rekonstruierte Grundmauern eines römischen Gutshofs). Am **Waidsee** (Strandbad, Erlebnisbad Miramar) vorbei fahren wir über die Straßen Waidallee, Multring und Heidelberger Straße zurück zum **Weinheimer Bahnhof**.

ADFC-Tour 7: Mannheim per Rad

Profil: Stadtrundfahrt per Fahrrad, meist auf ruhigeren Wegen abseits des großen Verkehrs (25,5 km).

Vom **Fahrradparkhaus** (mit Infopoint des ADFC Mannheim) **am Hauptbahnhof** wenden wir uns in Richtung Norden und fahren über die Tattersaalstraße zum **Wasser-turm**, dem „Wahrzeichen“ Mannheims. Er wurde 1889 in einer schönen Parkanlage (im Jugendstil von 1907) mit Wasserspielen erbaut.

Wir umrunden den Turm ostwärts, queren den **Friedrichring** und erreichen die **„Mannheimer Quadrate“** (schachbrettartiger Straßengrundriss in der Innenstadt). Dem Radstreifen in der **Fressgasse** (Einbahnstraße) folgen wir bis zum **Planken** (Fußgängerzone). An der Fußgängerampel queren wir die Fressgasse und schieben zum **Paradeplatz**, dem Mittelpunkt von Mannheim (sehenswert ist das neue Rathaus). Wer möchte, kann von hier aus einen Abstecher zum Reiß-Engelhorn-Museum (www.reiss-museum.de) machen. Weiter geht es durch den **Kapuzinerplanken** (Einbahnstraße) zur **Kurpfalz-brücke** (Museumsraddampfer mit Ausstellung zur Neckarschifffahrt, Gastronomie). Dem **Neckartal-Radweg** (sehenswerte Kastanienblüte im Frühjahr) folgen wir am **Fernmeldeturm** und **Luisenpark** (www.stadtpark-mannheim.de) vorbei bis nach **Neuostheim**. Ein Abstecher zum **Planetarium** (www.planetarium-mannheim.de) bzw. zum **Landes-museum für Technik- und Arbeit** (www.landesmuseum-mannheim.de) ist möglich. Über **Neuhermsheim** sowie entlang des **Rangierbahnhofs** erreichen wir auf ruhigen Wegen den **Dossenwald** (Wildgehege, Trinkbrunnen am Wasserwerk). Unser nächstes Ziel ist das **Draisdenkmal am Karlsplatz** in **Mannheim-Rheinau** (aufgestellt zu Ehren des Laufraderfinders Karl-Friedrich von Drais (www.karl-drais.de). Im Landesmuseum für Technik und Arbeit ist übrigens ein Nachbau seines Laufrades zu sehen. Die neue „Drais-Route“ durch Mannheim ist in der Ihnen vorliegenden Karte auch abgebildet. Auf der **Veloroute Rhein/Rhin** fahren wir entlang der B36 (hinter der Lärmschutzwand) in Richtung Rhein. Am **Großkraftweg** vorbei (wird mit Kohle befeuert) erreichen wir das **Naturschutz- und Naherholungsgebiet** an der **Reißinsel** (Auenlandschaft, Gastronomie, Strandbad, Minigolfanlage).

Entlang des Rheins geht es weiter bis zum **Mannheimer Schloss**, das heute die Universität beherbergt. Kurfürst Carl Theodor verlegte 1720 seinen Regierungssitz nach Mannheim und ließ das große Barockschloss zusammen mit dem schachbrettartigen Straßengrundriss der Altstadt errichten. Über die Fahrradstraße erreichen wir wieder den **Hauptbahnhof**.

GEO-NATURPARK Bergstraße-Odenwald

Im Rahmen der Entwicklung des Geoparks wurde das Gebiet des Naturparks Bergstraße Odenwald auf das Südhessische Ried und die Stadt Darmstadt erweitert. Es wird ein Besucherinformationssystem aufgebaut mit entsprechenden Eingangstoren (Informationszentren), welche die jeweilige Landschaft vorstellen. Erlebnispunkte wie z.B. Geo-Lehrpfade führen die Besucher in die faszinierende Entstehungsgeschichte des Oberrheingrabens und des Odenwaldes ein (www.geo-naturpark.net).

Tourist-Informationen in Auswahl

Bensheim: Tourist-Information, Hauptstr. 39 (Alte Faktorei), 64625 Bensheim, Tel. (06251), 5826314, Fax (06251) 5826331, www.bensheim.de

Frankenthal: Stadtverwaltung Frankenthal, Rathausplatz 2-7, 67227 Frankenthal (Pfalz), Tel. (0 62 33) 89 - 0 oder 89 - 395, Fax (0 62 33) 89 - 400, www.frankenthal.de

Heidelberg: Tourist-Information am Hauptbahnhof, 69115 Heidelberg, Tel. (06221) 19433, Fax (06221) 19433, www.heidelberg.de

Hemsbach: Hemsbach Information, Schlossgasse 41, 69502 Hemsbach, Tel. (06201) 70726 Fax (06201) 70777

Heppenheim: Tourist-Information, Großer Markt 9, Tel. (06252) 131171 und 131172, Fax. (06252) 131173, www.heppenheim.de

Schriesheim: Stadt Schriesheim, Friedrichstr. 28-30, 69198 Schriesheim, Tel. (06203) 602114, Fax (06203) 602191, www.schriesheim.de

Ladenburg: Stadtinformation, Dr.-Carl-Benz-Platz 1, 68526 Ladenburg, Tel. (06203) 922603, Fax (06203) 924709, www.ladenburg.de

Lorsch: Tourist-Info, Altes Rathaus, Marktplatz 1, 64653 Lorsch, Tel. (06251) 175260, Fax (06251) 7079915, www.lorsch.de

Ludwigshafen: Tourist-Information, Bahnhofstraße 119 (direkt am Hauptbahnhof), 67059 Ludwigshafen, Tel. (0621) 512035, Fax (0621) 624295, www.lubege.de

Mannheim: Tourist-Information, Willy-Brandt-Platz 3 (direkt am Hauptbahnhof), 68161 Mannheim, Tel. (0621) 101012, Fax (0621) 24141, www.tourist-mannheim.de

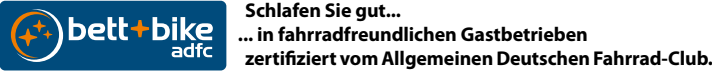
Weinheim: Stadt- und Tourismusmarketing e. V., Hauptstr. 47, 69469 Weinheim, Tel. (06201) 874450 Fax (06201) 874430, www.weinheim.de

Worms: Tourist-Info, Neumarkt 14, 67547 Worms, Tel. (06241) 25045, Fax. (06241) 26328, www.worms.de

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

Bett+Bike

Fahrradfreundliche Gastbetriebe



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 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 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, Rechtsdatenbank im Internet usw.).



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

ADFC- Kontakte in der Region

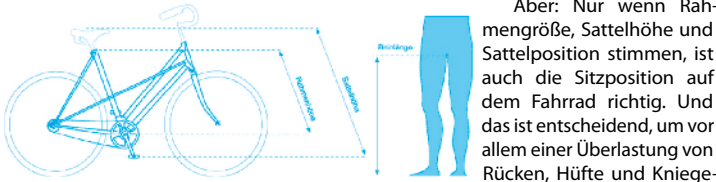
ADFC Darmstadt e.V. (auch Landkreis Darmstadt-Dieburg): www.adfc-darmstadt.de
ADFC Bergstraße (Landkreis Bergstraße): www.adfc-bergstraße.de
ADFC Worms (auch Landkreis Alzey-Worms): www.rp-adfc.de/worms
ADFC Kreis Groß-Gerau e.V.: www.adfc-kreis-gg.de + www.facebook.com/adfc.kreis.gg
ADFC Kreis Offenbach e.V.: www.adfc-kreis-offenbach.de, info@adfc-kreis-offenbach.de
ADFC Kreisverband Mainz- Bingen (Landkreis Mainz-Bingen): www.adfc-mainz.de
ADFC Mannheim: Infopoint in der Radstation am Hauptbahnhof, Telefonansage: 0621-1223094 (kein Anrufbeantworter!), Postanschrift: ADFC Mannheim, Postfach 100103, 68001 Mannheim, www.adfc-bw.de/mannheim
ADFC Frankenthal: www.adfc-rlp.de/frankenthal
ADFC Ludwigshafen: siehe www.adfc-rlp.de-> Orts und Kreisverbände
ADFC Heidelberg (auch Rhein-Neckar-Kreis): ADFC-Infoladen, Bergheimer Straße 80, 69115 Heidelberg, Tel. & Fax: (06221) 23910, www.adfc-bw.de/heidelberg
ADFC Landesverband Hessen: Tel. (069) 4990090, www.adfc-hessen.de
ADFC Landesverband Baden-Württemberg: Tel. (0711) 628999, www.adfc-bw.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 sollte 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.



Ab: 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:
© 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**.

Im Buchhandel erhalten Sie folgende Anschlusskarten:

- Radfahren - Nördliches Ried und Rhein-Terrasse
- 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