

Christoph Gocke

Radtouren am Wasser

RHEIN-MAIN

30 Touren entlang von Main,
Rhein und Nebenflüssen





Radpause am Main mit Blick auf die Metropole samt Westhafen Tower ([Tour 15](#))

Christoph Gocke

Radtouren am Wasser

RHEIN-MAIN

30 Touren entlang von Main,
Rhein und Nebenflüssen

Exklusiv für Sie als Leser:

**MIT GPS-DATEN
ZUM DOWNLOAD**

unter: gps.bruckmann.de



Inhalt

Radlparadies Rhein-Main

Wissenswertes

RHEIN-MAIN HEUTE UND FRÜHER

- 1 An Seen zur Grube Messel ● 30 km
Auf der Fahrradautobahn in die Urzeit
- 2 Alte Rennbahn im Wald ● 22 km
Opel-Tour rund um Rüsselsheim
- 3 Zum keltischen Grabhügel ● 25 km
Büdingen und der Seemenbach
- 4 Karben und Nidderau ● 32 km
An Streuobstwiesen in der Wetterau
- 5 Wald und Welt ● 33 km
Flughafenumrundung im Grünen
- 6 Taunusüberquerung ● 46 km
Von Bad Camberg nach Frankfurt-Höchst

RUNDTOUREN AN RHEIN, MAIN UND NIDDA

- 7 Zur Mainspitze ● 24 km
An Rhein, Altrhein und Main
- 8 Limes und Hohe Straße ● 42 km

Auf den Spuren der Römer

- 9 Bizarre Felsen ● 22 km
Zu den Dietesheimer Steinbrüchen
- 10 Kiesgrubenlandschaft ● 27 km
Von Hattersheim rund um Flörsheim
- 11 Hinauf zur Kaiserpfalz ● 40 km
Rheinhessische Reben und Obstbäume
- 12 Kloster Eberbach ● 32 km
Im Meer des Rheingauer Rieslings

IM HERZEN VON RHEIN-MAIN

- 13 Grünes Frankfurt ● 25 km
Kleines Main-Nidda-Dreieck
- 14 Goethe und Hölderlin ● 36 km
Großes Main-Nidda-Dreieck
- 15 Frankfurt ohne Ampel ● 33 km
Südlicher Grüngürtel und Mainufer
- 16 Rund um Offenbach ● 25 km
Auf dem Grünring und am Main
- 17 Zum Opel-Zoo ● 31 km
Von Rödelheim in den Taunus

KURBÄDER, FREIBÄDER, BADESEEN

- 18 Kurbäder am Taunus ● 34 km
Bad Soden - Bad Homburg - Bad Vilbel
- 19 Frankfurts Ostrand ● 27 km

Vom Römerbrunnen zum Main

- 20 Wald- und Wiesentour ● 33 km
Heusenstamm, Kelten und Langener Waldsee
- 21 Im Hessischen Ried ● 36 km
Von Groß-Gerau zum Kühkopf-Reservat
- 22 Rodgau-Wälder ● 31 km
Schlössertour an Rodau und Bieber
- 23 Rund um Wiesbaden ● 36 km
Wo die Römer baden gingen

FLUSSTOUREN AN DER PERIPHERIE

- 24 An Usa und Wetter ● 33 km
Durch den Taunus nach Friedberg
- 25 Idyllisches Modautal ● 29 km
Vom Odenwald ins Rheintal
- 26 Auf der Via Regia ● 47 km
Barbarossas Erbe an der Kinzig
- 27 Durchs Niddatal ● 29 km
Von der Wettermündung nach Osten
- 28 An der Mümling ● 31 km
Durch den Odenwald nach Bayern
- 29 Im Selztal ● 56 km
Von Alzey nach Ingelheim
- 30 Im Kahlgrund ● 45 km
Zum tiefsten Punkt Bayerns

Bruckmanns Tourenfinder

Nachschlag

Register

Impressum



Die Spitzen des Luftbrückendenkmals am Frankfurter Flughafen weisen nach Berlin ([Touren 5](#) und [20](#)).



Der beschauliche Hafen am Altrheinarm in Ginsheim ([Tour 7](#))



In der Sommerresidenz der deutschen Kaiser: Schloss Homburg ([Tour 18](#))



Traditionsreiche Gastronomie in der Untermühle an der Selz bei Köngernheim (Tour 29)

PIKTOGRAMME ERLEICHTERN DEN ÜBERBLICK

 leicht








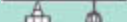



 mittel

 schwer









 Dauer

 Streckenlänge

ZEICHENERKLÄRUNG ZU DEN TOURENKARTEN

-  Tour
-  Tourenvariante
-  Richtungspfeil
-  Ausgangs-/ Endpunkt der Tour
-  Bahnlinie mit Bahnhof
-  S-Bahn
-  Tunnel
-  Seilbahn, Gondelbahn
-  Bushaltestelle
-  Parkmöglichkeit
-  Hafen

	Autofähre
	Personenfähre
	Flugplatz
	Kirche
	Kloster
	Burg/Schloss
	Ruine
	Wegkreuz
	Denkmal
	Turm
	Leuchtturm
	Windpark
	Windmühle
	Mühle
	Hotel, Gasthof, Restaurant
	Jausenstation
	Schutzhütte, Berggasthof (Sommer/Winter)
	Schutzhütte, Berggasthof (Sommer)
	Unterstand
	Grillplatz
	Jugendherberge
	Campingplatz
	Information
	Museum
	Bademöglichkeit

-  Bootsverleih
-  Sehenswürdigkeit
-  Ausgrabung
-  Kinderspielplatz
-  schöne Aussicht
-  Aussichtsturm
-  Wasserfall
-  Randhinweisfeil



Maßstabsleiste

TOURENÜBERBLICK

- 22 km **2** Alte Rennbahn im Wald
- 22 km **9** Bizarre Felsen
- 24 km **7** Zur Mainspitze
- 25 km **3** Zum keltischen Grabhügel
- 25 km **13** Grünes Frankfurt
- 25 km **16** Rund um Offenbach
- 27 km **10** Kiesgrubenlandschaft
- 27 km **19** Frankfurts Ostrand
- 29 km **25** Idyllisches Modautal
- 29 km **27** Durchs Niddatal
- 30 km **1** An Seen zur Grube Messel
- 31 km **17** Zum Opel-Zoo
- 31 km **22** Rodgau-Wälder
- 31 km **28** An der Mümling
- 32 km **4** Karben und Nidderau
- 33 km **5** Wald und Welt
- 32 km **12** Kloster Eberbach
- 33 km **15** Frankfurt ohne Ampel
- 33 km **20** Wald- und Wiesentour
- 33 km **24** An Usa und Wetter

- 34 km **18** Kurbäder am Taunus
- 36 km **14** Goethe und Hölderlin
- 36 km **21** Im Hessischen Ried
- 36 km **23** Rund um Wiesbaden
- 40 km **11** Hinauf zur Kaiserpfalz
- 42 km **8** Limes und Hohe Straße
- 45 km **30** Im Kahlgrund
- 46 km **6** Taunusüberquerung
- 47 km **26** Auf der Via Regia
- 56 km **29** Im Selztal

Radlparadies Rhein-Main

Entdecken Sie ganz entspannt das Radelparadies an Main und Rhein! Es ist wie geschaffen für zwei topaktuelle Trends: Radeln in der Region und am Wasser. Große Flüsse haben die Besiedlung bestimmt: Frankfurt am Main und Mainz am Rhein. Die Furt der Franken wurde zu Frankfurt.

Das Radlparadies zieht sich nicht nur am Main entlang von Bayern durch das Herz von Hessen nach Rheinland-Pfalz. Auch kleinere Flüsse wie Nidda, Kinzig, Usa, Kahl, Selzig und Modau sind gesäumt von traumhaften Radwegen. Dazu Moore, Badeseen, Spaß- und Kurbäder. Eine Region sprudelt voller attraktiver Radrouten. Die Strecken werden immer besser präpariert. Erste Abschnitte der Fahrradschnellwege sind freigegeben. Die Beschilderung wird ausgebaut.

Bei jeder Tour wiederholt sich das gleiche Wunder: Trotz dichter Besiedlung und Verkehrsinfrastruktur tauchen wir nach wenigen Metern auf dem Rad ein in die Natur. Romantisches Dahingleiten zwischen Wäldern, Feldern und Streuobstwiesen. Rund um Mainhattan finden sich dafür optimale Voraussetzungen.



An der Nidda rollt man meist auf Asphalt ([Tour 19](#)).

Dieses Buch ist eine Option für das Genussradeln, für das Funradeln, für Radllust aufs Lustradeln. Bewegung ohne Quälerei! Die Idee: gesund, happy und locker ans Ziel kommen. Hier finden Sie ausgesuchte Lieblingsstrecken, perfekt portioniert für launig-lauschige Touren am Wochenende oder nach Feierabend. Tolle Geheimtipps und bewährte Routen auf aktuellstem Stand.

So gut wie alle Start- und Zielbahnhöfe sind in maximal einer Stunde vom Frankfurter Hauptbahnhof aus zu erreichen. Hessische, rheinhessische und bayerische Gastronomie laden am Wegrand dazu ein, den Landschaftsgenuss im Biergarten zu vertiefen. Motto: Es ist nie zu früh für eine Pause.

Lassen Sie sich vom Main-Stream mitreißen! An Wasserrouten entlang zur Wellness. Einfach losfahren. Und genießen.

Wissenswertes



Auf dem Holbeinsteg kann man in Frankfurt nach Sachsenhausen radeln (Touren 13 und 14).

Wir wollen die Touren genießen. Deshalb führen sie, soweit möglich und sinnvoll, von West nach Ost. So fahren wir meist mit Rückenwind, weil der Wind in der Region überwiegend aus dem Westen weht. Im Umfeld des Frankfurter Flughafens gilt: Flugzeuge landen gegen den Wind und erzeugen dabei vermehrt Lärm. Bei Westwind sind deshalb Routen westlich vom Flughafen ruhiger. An den rund 100 Tagen im Jahr mit Ostwind ist es umgekehrt.

Soweit die Touren ein Gesamtgefälle haben, starten sie eher am höheren Punkt. Bei Rundtouren finden sich größere Steigungen eher am Anfang. Auch hier die Idee: Stressfrei und mit Spaß ans Ziel kommen. Die reine

Fahrtzeit pro Tour liegt bei etwa zwei bis sechs Stunden, wird aber individuell variieren.

Orientierung

Mit der ausführlichen Streckenbeschreibung und detaillierten Karte sollte jeder zuverlässig ans Ziel kommen. Wer mit GPS fahren möchte, kann sich zusätzlich die Routen kostenlos unter gps-bruckmann.de downloaden. Karten-Apps auf Smartphone oder Tablet helfen zusätzlich, Sehenswürdigkeiten und Biergärten schnell zu finden. Das Buch versteht sich auch als Quelle für persönliche Varianten. Willkommen zum Routen-Patchwork. Viele Touren lassen sich sehr gut variieren und miteinander kombinieren.

Radwegbeschilderung

Neben den üblichen grün-weißen Radwegschildern führen in Hessen die gut gepflegten Fernradwege R 1 bis R 9 durchs Land. Der R 3 führt an Main und Rhein entlang, R 4, R 6 und R 8 ziehen sich in Nord-Süd-Richtung durchs Rhein-Main-Gebiet. Der hessische Regionalverband Frankfurt RheinMain hat mit seinem Regionalparkkonzept vielerorts eine Parallelstruktur in der Beschilderung geschaffen. Sein Radlogo, eine rot-weiß gestreifte Pyramide, ziert die rund 200 Kilometer lange Regionalpark-Rundroute und viele kürzere Radwege, wie die Nidda-Flussroute. Auch der rund 65 Kilometer lange GrünGürtel-Radweg rund um Frankfurt wird vom Regionalverband betreut. Neuerdings hat der auch die Verantwortung für die »Hessischen Apfelwein- und Obstwiesenrouten« übernommen. Die sollen jetzt neu konzipiert werden. Momentan stößt man sehr oft auf deren meist ausgebliebenes quadratisches Apfellogo. Nur der Zweck ist

meist nicht mehr erkennbar. Gelegentlich trifft man auf die zwölf Routen Rhein-Main-Vergnügen des Rhein-Main-Verkehrsverbunds (RMV). Auf deren Beschilderung kann man sich meist gut verlassen. Die Grenzen des Rhein-Main-Gebiets sind übrigens nicht klar definiert.

Gebietsreform

Eine regionale Tücke geht auf die hessische Gebietsreform in den 1970er-Jahren zurück. Damals wurden Ortschaften unter neuen Namen vereint. Städte wie Rodgau, Breuberg, Nidderau und Niddatal wird man aus Radlerperspektive nie durchfahren, sondern immer nur deren Teilorte. Das kann gelegentlich für Verwirrung sorgen.



Die Radwegbeschilderung im Rhein-Main-Gebiet ist sehr vielfältig.

Rad der Wahl

Ich bin diese Touren mit ganz verschiedenen, einfachen Rädern gefahren: Tourenrad, Faltrad, E-Bike. Die Strecken sind überwiegend flach und größtenteils asphaltiert. Hier kommt man mit jedem Rad ans Ziel. Nur für das Rennrad sind kurze Passagen im Wald oder auf dem Feldweg vielleicht nicht ideal. Bequem sollte das Rad sein. Lenker und Sattel in der richtigen Höhe helfen dabei. Wer sich auf seinem Rad wohlfühlt, ist dort auch sicherer aufgehoben. Helm oder Fahrradhelm schaden nicht. Zu Stürzen kommt es eher gegen Ende der Touren, wenn Konzentration und Kräfte nachlassen. Am häufigsten bringen einen übrigens Mitfahrer zu Fall.

Accessoires

Echte Pannen sind selten. Flickzeug und Luftpumpe reichen als Werkzeug aus. Andere Radler helfen gern. Gegen Wind und Feuchtigkeit sollte man kleidungsmäßig gewappnet sein. Der Sonne ist man auf dem Rad stärker ausgesetzt, als man merkt. Deshalb eher mehr Sonnencreme auftragen. Fast alle Touren bieten Bademöglichkeiten. Daher: Badesachen nicht vergessen! Auch bei Radtouren am Wasser sollte ein Getränk immer an Bord sein. Ansonsten gilt: Selfcatering hat seinen Reiz, die regionaltypische Gastronomie auch. Für Kleinigkeiten ist eine Fahrradtasche angenehmer als ein Rucksack. Es sei denn, man kann ihn in den Fahrradkorb legen.



Die Fahrradmitnahme in Nahverkehrszügen ist meistens unkompliziert.

Anfahrt und Fahrradmitnahme

Alle Touren starten und enden an Bahnhöfen, die mit S-Bahn oder Nahverkehrszügen gut zu erreichen sind. Durch das dichte Zugnetz kann man viele Touren aufteilen oder

abkürzen. Mit RMV-App oder DB-Navigator hat man schnell Verbindungen und Tickets beisammen. Oft sind RMV- (Gruppen-) Tageskarte oder Hessen-Ticket eine günstige Wahl. Die Fahrradmitnahme ist im RMV in Straßen-, U- und S-Bahnen sowie Nahverkehrszügen kostenlos. In vielen Zügen ist die Zahl der Räder pro Waggon begrenzt und außen angezeigt. Rollstuhlfahrer und Fahrgäste mit Kinderwagen haben Vorrang. Das Fahrpersonal entscheidet im Einzelfall. In Rheinland-Pfalz ist die Fahrradmitnahme ebenfalls kostenlos. Für die hier vorgestellten Strecken in Bayern nach Schöllkrippen und Würth am Main gilt das montags bis freitags ab 9 Uhr und am Wochenende auch.

Schwierigkeitsgrad

Die Einstufung als **leicht** ●, **mittel** ● und **schwer** ● dient als einfacher Vergleichsmaßstab zwischen den Radtouren auf Grundlage von Streckenlänge und Steigungen.

Noch mehr Infos

Zu Laura Bachmanns Buch aus diesem Verlag *Radtouren für Langschläfer Frankfurt* gibt es kaum Überschneidungen. Daher eignet es sich gut als Ergänzung. Online-Tourensammlungen können eine weitere Anregung sein. Mir fällt es dort oft schwer festzustellen, welche Tour wirklich gut ist. Auch den Radroutenplaner-Hessen im Netz fand ich nicht sehr hilfreich. Sehr gutes Infomaterial bekommt man in den Besucherzentren der Regionalpark Portale an den Weilbacher Kiesgruben bei Hattersheim und im Offenbacher Wetterpark. Gute Fahrt!

Rhein-Main heute und früher



In der Guten Gasse von Nidderau-Windecken (Tour 4).



Am Adolfplatz von Idstein (Tour 6).



Aussichtsplattform an der Grube Messel (Tour 1).



Die Nidda bei Burg-Gräfenrode (Tour 4).

1 An Seen zur Grube Messel

Auf der Fahrradautobahn in die Urzeit

Wir rollen auf den ersten Kilometern des Radschnellwegnetzes im Rhein-Main-Gebiet in die Waldschneisen nach Messel und zu seiner Grube. UNESCO-Weltnaturerbe! Zum entspannten Baden lädt dann die Grube Prinz von Hessen. Krönung der Tour ist Schloss Kranichstein.



Leicht



30 km



3:00 Std.

Tourencharakter

Überwiegend Waldwege in unterschiedlicher Qualität, aber auch einige Asphaltstrecken, davon vier Kilometer Radschnellweg

Ausgangs-/Endpunkt

Bahnhof Erzhausen; barrierefrei, kostenlose Autoparkplätze

GPS-Daten (Startpunkt)

49.950737, 8.650425

Anfahrt

S 3 von Bad Soden via Frankfurt/Langen bzw. von Darmstadt nach Erzhausen

Karte

ADFC-Regionalkarte 1:50 000, Blatt Frankfurt a. M., Wiesbaden/Darmstadt

Abkürzung(en)

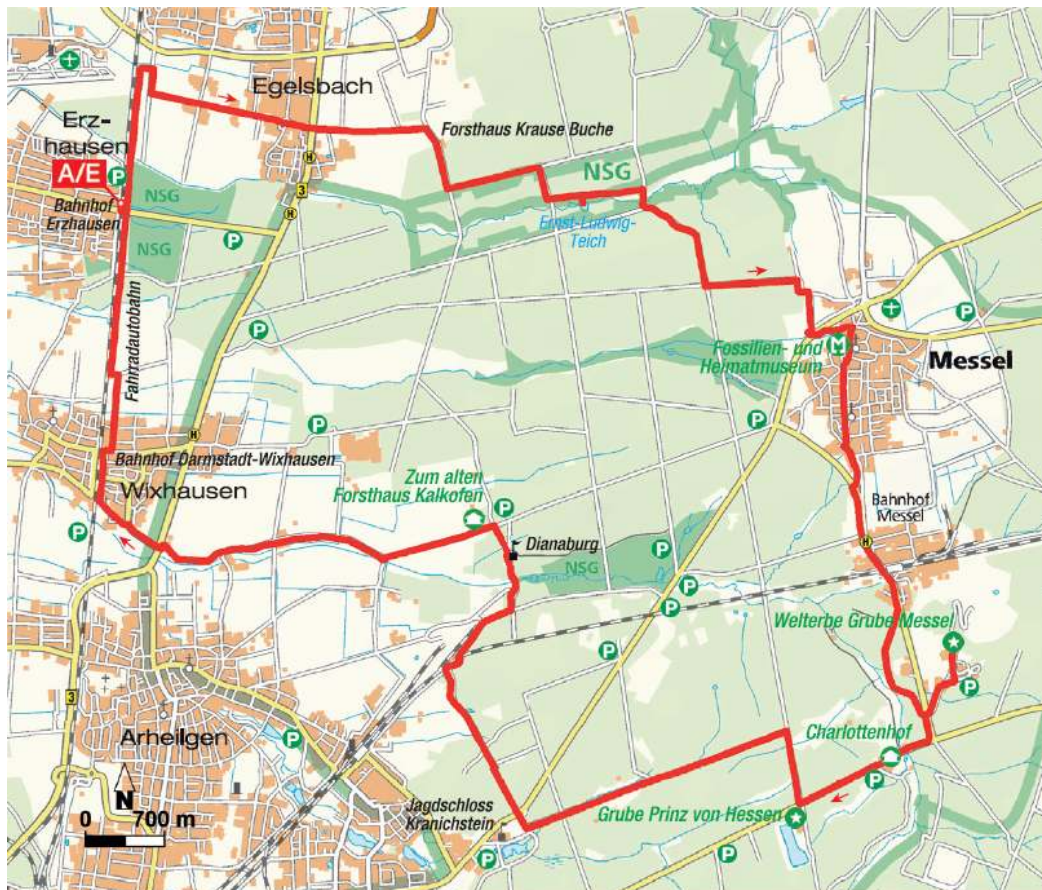
Wer schon vom Bahnhof Wixhausen zurückfährt, spart fünf Kilometer.

Einkehr

Restaurant Charlottenhof mit Biergarten (restaurantcharlottenhof.de)

Restaurant Kavaliersbau mit Gartenterasse (www.hoteljagdschloss-kranichstein.de)

Zum alten Forsthaus Kalkofen (kalkofen.com)



Pionier auf dem Radschnellweg Das Bahnhofsgebäude von Erzhausen ist mit seinem Fachwerkteil ein sehenswertes Kulturdenkmal. Wir überqueren den Bahnübergang. Auf der anderen Seite der Schienen fahren wir links auf der Keimzelle des Fahrradautobahnnetzes im Rhein-Main-Gebiet. Radschnellweg lautet die offizielle Bezeichnung, Autobahnschilder in Grün markieren die neue

Epoche des Radelns. Auf dem allerersten, 2019 freigegebenen Teil der Verbindung zwischen Darmstadt und Frankfurt fahren wir Richtung Egelsbach im Norden und am Ende der Tour von Wixhausen zurück nach Erzhausen.



Fahrradautobahn bei Erzhausen

Mit Flutlicht! Fußgänger dürfen den Weg mitbenutzen. Links liegt jenseits der Bahnstrecke der Flugplatz Egelsbach. Nach den Drive-along-Papierkörben geht es an der Radschnellweg-Reparaturstation rechts: Goodbye Fahrradautobahn!

Zum Herz der Hegbachaue Kurz danach links und jetzt geradeaus durch die Ausläufer von Egelsbach mit

Aussiedlerhöfen und per Ampel über die B 3. Am Ende an den Sitzkieseln rechts dem Schild Messel folgen. Vorbei am ehemaligen Forsthaus Krause Buche, umgeben von Buchen mit gekräuselten Blättern, gehts in den Wald. In dem fahren wir an der ersten größeren Kreuzung links und folgen dem Regionalparkschild zum Ernst-Ludwig-Teich. Beim nächsten Schild geht es rechts. Aber dann Achtung: die nächste links. Hier gibt es nur zwei winzige Regionalparkschilder, die in der Botanik versteckt sind. Der Weg wird nun etwas schmaler. Schon bald geht es rechts, wieder deutlicher beschildert, direkt zu einer Bank am Ufer. Der Teich ist nach Landgraf Ernst Ludwig von Hessen-Darmstadt (1667-1739) benannt und künstlich angelegt, was nicht im Entferntesten zu ahnen ist. Seerosen verteilen sich auf der Oberfläche, über der Graureiher ihre Kreise ziehen - das Herz des Naturschutzgebiets Hegbachaue.

Alternativer Startpunkt

Wer bequemer mit der RB 75 von Aschaffenburg bzw. Wiesbaden/Mainz anreist, kann die Tour vom Bahnhof Messel aus starten.

Nach Messel Zurück an der Wegkreuzung radeln wir rechts, weiter dem Weg folgend, den wir gekommen sind. Am Ende rechts. Nun überqueren wir den Hegbach, die Lebensader des Feuchtgebiets. An der nächsten Kreuzung treffen wir wieder auf die Beschilderung nach Messel, der wir nach links folgen. Von der einen Waldschneise in die nächste, weiter Richtung Messel. Am Ende rechts und bald wieder links. Das letzte Schild nach Messel führt rechts zur Landstraße, die wir dann unterqueren. Nun die zweite Abbiegemöglichkeit rechts in den Ort hinein auf der