

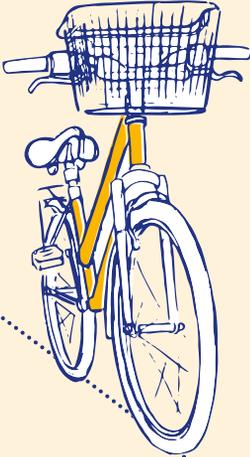
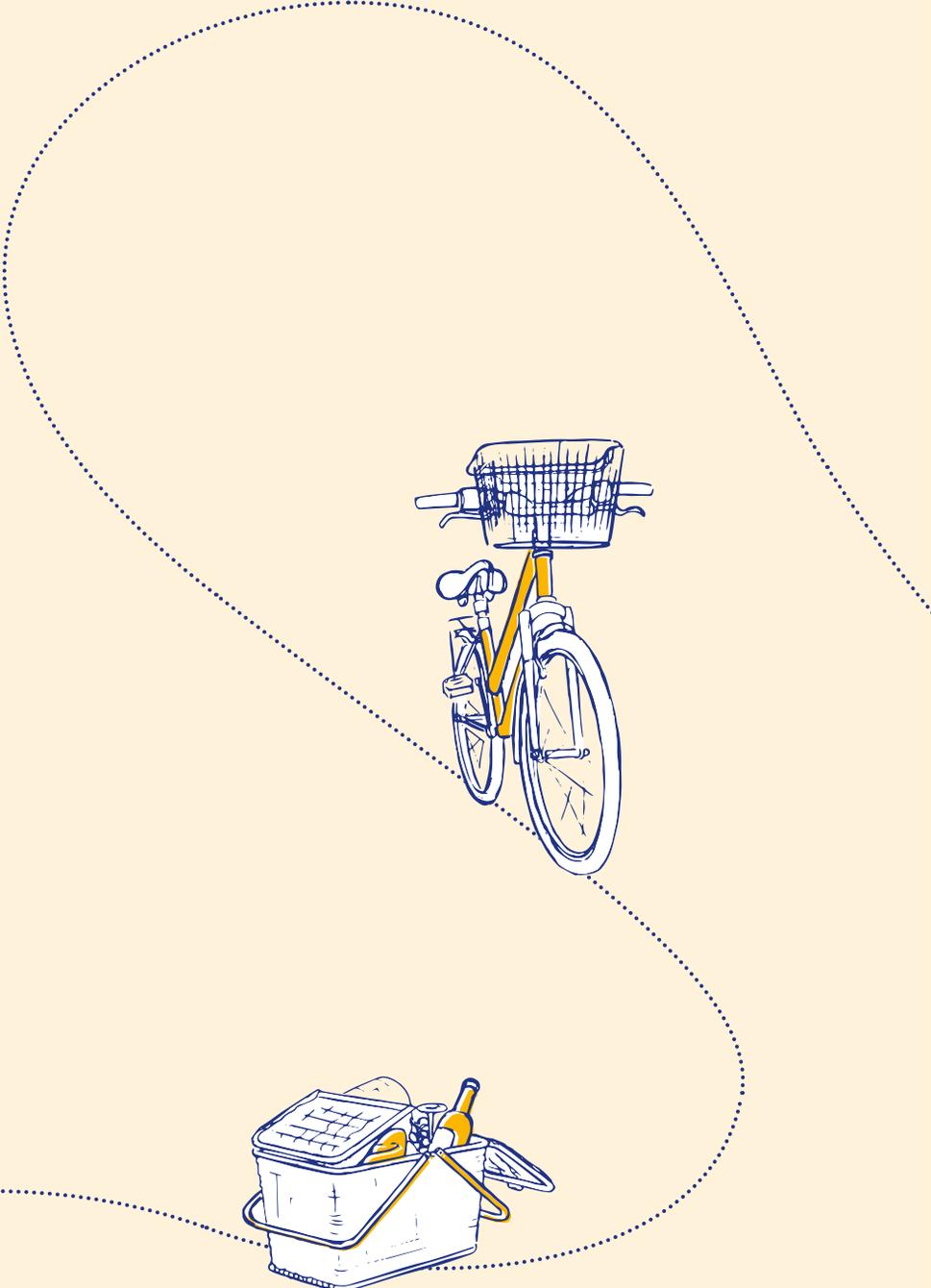
**DUMONT**

# RADELZEIT IN & UM MÜNCHEN

Herrlich entspannte Touren  
zum Runterschalten & Genießen



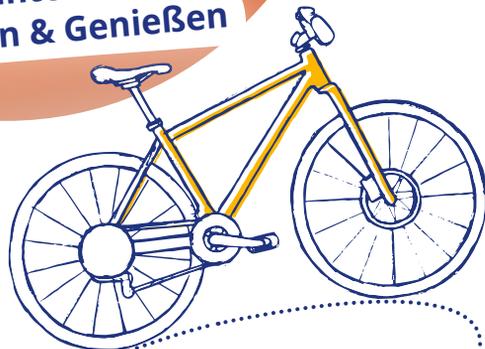
Nadine Ormo



**DUMONT**

# RADELZEIT IN & UM MÜNCHEN

Herrlich entspannte Touren  
zum Runterschalten & Genießen



**Nadine Ormo**



# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

## NADINE ORMO

ÜBER  
MICH  
↓

Der erste größere Radausflug führte mich an ein Getreidefeld zwei Kilometer außerhalb meines uckermärkischen Heimatdorfes. Damals war ich sechs und hatte mich klammheimlich und allein auf den Weg gemacht. Zurück kam ich mit einem Sträußchen Kornblumen für meine Mutti. Seither sind ungezählte Radkilometer ins Land gegangen. Ich lebe und arbeite inzwischen in München und erkunde noch immer gerne auf ausgiebigen wie kurzen Radtouren die Umgebung.

### Meine persönliche Radelweisheit:

» Wer langsam radelt, kann besonders viel erleben.

eine Radtour, egal wie kurz sie sein mag, ist eine wunderbare Auszeit vom Alltag. Geschickt ins Grüne gelegt und zu (noch) unbekanntem (Etappen-)Zielen führend, kann sie selbst mitten aus der Stadt heraus wie ein Mini-Urlaub wirken: mit wärmender Sonne im Gesicht, dem Fahrtwind auf der Haut, ungewohnten Gerüchen in der Nase und neuen kleinen und großen Entdeckungen am Wegrand.

Jede der 20 entspannten Touren im Buch ist somit auch eine Einladung, immer wieder die Natur zu suchen, sie zu genießen und (noch) besser kennenzulernen. Denn nur, was wir kennen, können wir wertschätzen und bewahren.

*Eine herrlich entspannte Radelzeit wünscht*

*Nadine Ormo*

# INHALT



<b>#1</b>	<b>Grünes Gold</b> (40,5 km / 3 Std. 15)	Seite 14
	<i>Zwischen Rohrbach und Pfaffenhofen</i>	
<b>#2</b>	<b>Kanäletour</b> (34,5 km / 2 Std. 30)	Seite 24
	<i>Von der Isar an die Würm</i>	
<b>#3</b>	<b>Eigene Wege finden</b> (42 km / 4 Std.)	Seite 34
	<i>Im Norden von München</i>	
<b>#4</b>	<b>Ab ins Grüne</b> (25,5 km / 2 Std.)	Seite 44
	<i>An der Mittleren Isar nach Landshut</i>	
<b>#5</b>	<b>Olympische Spuren</b> (37 km / 2 Std. 30)	Seite 54
	<i>Von Riem zum Regattasee</i>	
<b>#6</b>	<b>Bahntrassenradeln</b> (46 km / 3 Std. 45)	Seite 64
	<i>Zwischen Dorfen und Velden</i>	
<b>#7</b>	<b>Klein &amp; kraftvoll</b> (40 km / 3 Std.)	Seite 74
	<i>An der Mangfall nach Rosenheim</i>	
<b>#8</b>	<b>Stippvisiten</b> (39 km / 3 Std. 15)	Seite 84
	<i>Von der Sempt in den Ebersberger Forst</i>	
<b>#9</b>	<b>Raus aus der Stadt</b> (40,5 km / 3 Std. 15)	Seite 94
	<i>Über den Speichersee nach Markt Schwaben</i>	
<b>#10</b>	<b>Landpartie</b> (25,5 km / 2 Std. 30)	Seite 104
	<i>Von Grafing nach Aying</i>	

## UND SONST SO?

>>	<b>Unterwegs auf den schönsten Strecken ...</b>	Seite 6
>>	<b>Alle Touren im Überblick</b>	Seite 8
>>	<b>... und auch Pause machen nicht vergessen</b>	Seite 10
>>	<b>Immer wissen, wo's langgeht (GPX-Download)</b>	Seite 218
>>	<b>Yoga für davor und danach</b>	Seite 222
>>	<b>Die perfekte Tour</b>	Seite 224

<b>#11</b>	<b>Sich verständigen</b> (36,5 km / 2 Std. 45)	Seite 114
	<i>Zwischen Weilheim und Raisting</i>	
<b>#12</b>	<b>Schlemmen &amp; Schippern</b> (25,5 km / 2 Std.)	Seite 124
	<i>Ein genussvoller Tag am Starnberger See</i>	
<b>#13</b>	<b>Radeln &amp; Malen</b> (35 km / 3 Std. 15)	Seite 134
	<i>Murnauer-Moos-Runde</i>	
<b>#14</b>	<b>Magie der Farben</b> (29 km / 2 Std. 45)	Seite 144
	<i>Über Benediktbeuern an die Osterseen</i>	
<b>#15</b>	<b>Zum Baden verführt</b> (37,5 km / 3 Std. 30)	Seite 154
	<i>Über Kloster Reutberg nach Bad Tölz</i>	
<b>#16</b>	<b>Radeln mit den Römern</b> (47,5 km / 4 Std.)	Seite 164
	<i>Auf der Via Claudia nach Augsburg</i>	
<b>#17</b>	<b>Fluss-Rad-Wandern</b> (42 km / 3 Std.)	Seite 174
	<i>Zwischen Ampermoos und Dachau</i>	
<b>#18</b>	<b>Lauschtour im Grenzland</b> (33,5 km / 3 Std. 15)	Seite 184
	<i>Von Altomünster nach Augsburg</i>	
<b>#19</b>	<b>Stiller Charme</b> (27,5 km / 2 Std.)	Seite 194
	<i>Im Dachauer Hinterland</i>	
<b>#20</b>	<b>Reise durch die Zeit</b> (33 km / 2 Std. 30)	Seite 204
	<i>Von Sankt Ottilien ins Paartal</i>	

# UNTERWEGS AUF DEN SCHÖNSTEN STRECKEN ...



IM HOPFENHIMMEL

» Fulminanter Tour-Auftakt: Zwischen hochrankendem Hopfen schaut ein Kirchturm hervor. Dem Reiz von Lohwinden kann sich kaum jemand entziehen. **Tour 1, kurz nach dem Start, S. 14**

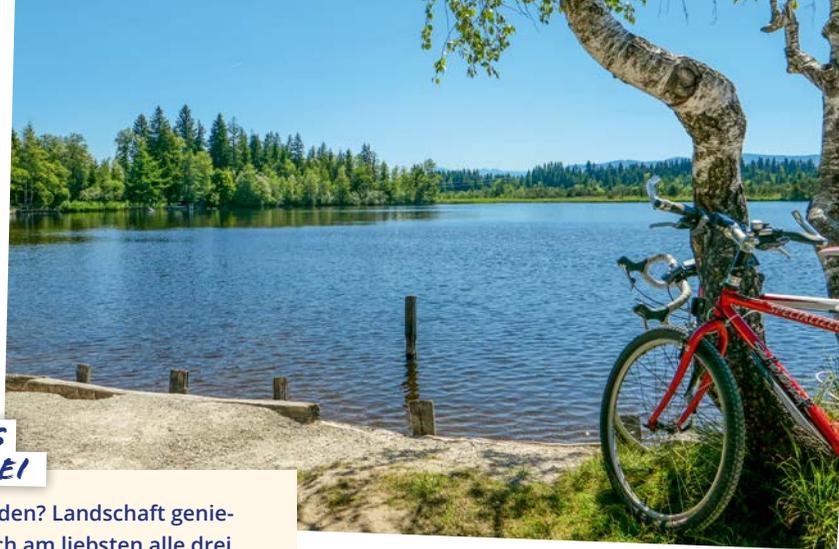


AUF ALTEN GLEISEN

» Bahntrassenradeln par excellence: Wo früher nahe der Vils der Zug nach Velden zuckelte, rollt es sich ganz besonders einfach. **Tour 6, ab Taufkirchen, S. 64**

GENUSS HOCH DREI

» Radeln? Baden? Landschaft genießen? Oder doch am liebsten alle drei Dinge auf einmal? Am Kirchsee geht's. **Tour 15, am Nord- und Westufer, S. 154**



MIT RAD, STIFT UND PAPIER

» Mit außergewöhnlichen Eindrücken geizt das Murnauer Moos nun wirklich nicht. Paradeblicke vor Gebirgskulisse gibt's beim Ähndl. **Tour 13, entlang der Ramsach, S. 134**



EIGENWILLIG WILD

» Vom Schotterpisten-Damm über den Speichersee lassen sich ziemlich gut Vögel beobachten. **Tour 9, über den Speichersee nach Markt Schwaben, S. 94**



INDUSTRIE-GESCHICHTE PUR

» Prominent schiebt sich ein sechsstöckiges Werksgebäude aus rotem Backstein ins Bild – die Alte Spinnerei. **Tour 7, in Kolbermoor, S. 74**



DER HORIZONT, SO WEIT

» Ganz ohne großes Tam-Tam kommt das hügelige Dachauer Hinterland immer wieder charmant daher. **Tour 19, in den Feldern bei Wagenried, S. 194**



# ALLE TOUREN IM ÜBERBLICK



#1 GRÜNES GOLD

AB INS GRÜNE #4

EIGENE WEGE FINDEN #3

LAUSCHTOUR  
IM GRENZLAND #18

STILLER CHARME #19

STIPPVISITEN #8

#6 BAHNTRASSENRADELN

#2 KANÄLETOUR

#5 OLYMPISCHE SPUREN

#9 KAUS AUS DER STADT

REISE DURCH DIE ZEIT #20

#17 FLUSS-RAD-WANDERN

LANDPARTIE #10

RADELN MIT DEN RÖMERN #16

SCHLEMMEN & SCHIPPERN #12

#7 KLEIN & KRAFTVOLL

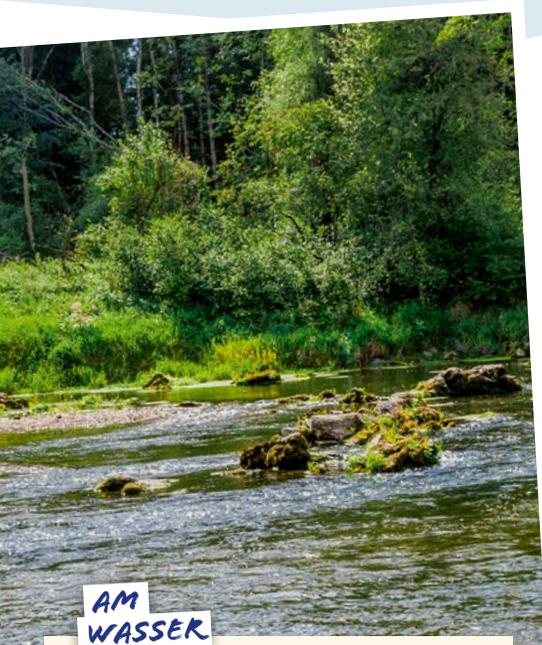
#15 ZUM BADEN VERFÜHRT

SICH VERSTÄNDIGEN #11

MAGIE DER FARBEN #14

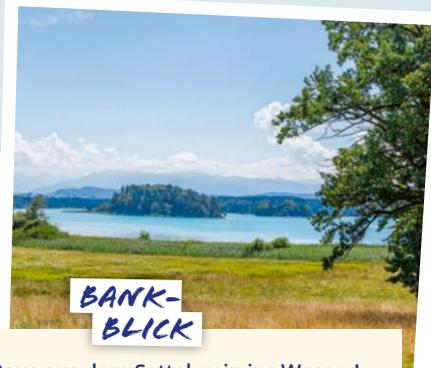
RADELN & MALEN #13

# ... UND AUCH PAUSE MACHEN NICHT VERGESSEN



**AM WASSER**

» An den Sieben Rippen: Pittoresk wölbt sich der dicke Ast eines umgestürzten Baumes zur Isar, die um Steinbrocken herumschnellt. Einfach eine Weile die Szenerie aufsaugen. **Tour 4, Stopp 3, S. 49**



**BANK-BLICK**

» Raus aus dem Sattel, rein ins Wasser! Smaragdgrün, kobalttörkis, topasfarben – am Großen Ostersee greift Oberbayern enthusiastisch in den Aquarellkasten. **Tour 14, Stopp 5, S. 150**



**AB AUF DIE WIESE**

» In der Stadt und doch wunderbar grün. Auf den großen Wiesen rund um Schloss Blütenburg ist ein Platz zum Sich-ins-Gras-Fläzen schnell gefunden. **Tour 2, Stopp 5, S. 30**



**AN DER WARMEN KIRCHMAUER**

» Zwischen riesigen Hightech-Satellitenschüsseln wirkt das altherwürdige Kirchlein St. Johannes der Täufer wie ein Gnom. Ein herrlich stiller Pausenplatz. **Tour 11, Stopp 6, S. 121**



**OMMM ...**

» Zen zwischen Bäumen. Ein Hauch Ostasien und ganz viel Augenblick lässt sich an der Pagode im Weltwald Freising spüren. **Tour 3, Stopp 5, S. 40**



**FISCH-ZEIT**

» Wabert der Duft von frisch geräucherterem Fisch über den Weg, ist der Fischereihofladen in Ammerland mit tollem Brotzeitgarten erreicht. **Tour 12, Stopp 4, S. 130**

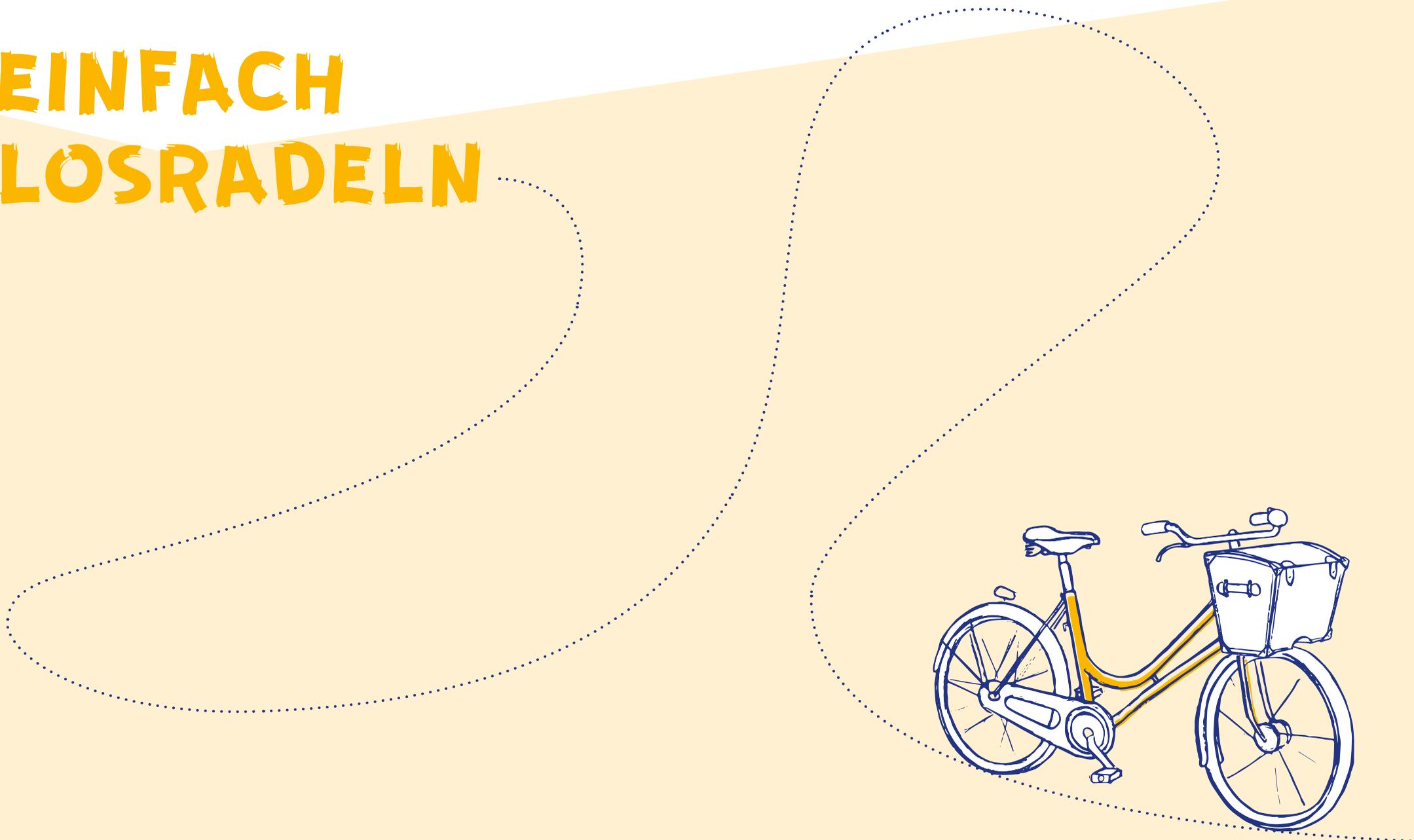


**GANZ GECHILLT**

» Auf einem kleinen Strand an der Regattastrecke anderen entspannt beim Rudern zuschauen und dabei den Sonnenuntergang mit einem kühlen Getränk in der Hand genießen. **Tour 5, Stopp 6, S. 61**



# EINFACH LÖSRADELN





# GRÜNES GOLD

Zwischen Rohrbach und Pfaffenhofen

Tagelang ließe es sich kreuz und quer durch die Holledau radeln, ohne dass man der Anblicke müde würde. Links und rechts, vor und hinter einem: Ständiger Begleiter ist im Sommer der Hopfen. Eine Stippvisite in einer ganz besonderen Ecke Bayerns.

## DIE RADELPAUSEN



# AUF HOPFEN-KURS



Die hügelige Holledau gibt, wenn man so will, ein Rennrad-Dorado par excellence ab – eine sanft gewellte Landschaft, durchzogen von schmalen Landstraßen, die recht wenig befahren oder aber von separaten Radwegen begleitet sind.

Mit dem Rennrad ist man durch Ortschaften wie **Lohwinden** allerdings schon wieder hinausgesaust, kaum dass man seine pittoreske Lage wirklich wahrgenommen hat. Die Lösung: einen Gang runterschalten. Oder es von vornherein ganz gemütlich angehen, etwa mit einem Tourenrad oder Ähnlichem.

**HÄNGEN DIE DOLDEN DICHT AN  
DICHT, WABERT AUCH DER HOPFEN-  
DUFT SCHWER ÜBER DEN FELDERN**

Rund um **Wolnzach** kann man im Hochsommer schon mal ins Grübeln kommen, ob man sich nicht irgendwann verliert zwischen den Hopfenfeldern, die hier Hopfengärten heißen.

Regelmäßig ausgerichtete Holz- und Betonpfosten ragen weit in den Himmel, dazwischen ist ein Drahtgeflecht gespannt. An ihm befestigen die Bauern im April die jungen Hopfenpflanzen, und bald schießen diese in einem atemberaubenden Tempo in die Höhe. Bis zu 30 Zentimeter pro Tag sind ohne Weiteres drin. Und so meint man fast, dem Hopfen beim Wachsen zusehen zu können. Nach zwei Monaten setzt er Blüten an, Dolden bilden sich. Bis Ende August klettert er auf sieben Meter hinauf, dann beginnt traditionell die Ernte.

Bierbrauer nennen den Hopfen »grünes Gold« und kamen mit ihm einst zu Wohlstand, der sich auch an ihren Häusern erahnen lässt. Über die Zeiten sind die Menschen recht behutsam mit dieser besonderen Kulturlandschaft umgegangen und haben dabei auch alte Naturdenkmäler wie die **Winterlinde bei Geisenhausen** erhalten.

Durch kleine Orte wie Schweitenkirchen, **Niederthann** und Entrischenbrunn radelnd, zeichnet man einen Bogen mitten durch dieses größte Hopfenanbauggebiet der Welt, bis **Scheyern** erreicht ist. Hopfen spielt auch dort seit jeher eine zentrale Rolle, schließlich ist er eine der Zutaten des hiesigen Klosterbiers. Dieses also probieren? Oder doch nur eine Runde durch den Innenhof des Klosters schieben, bevor sich die letzten Kilometer nach **Pfaffenhofen** fast von alleine rollen?



Ursprünglich in Nordamerika beheimatet,  
heute auch in der Holledau zu Hause: Aroniabeeren.



Aus manchen Blickwinkeln scheint  
es, der Hopfen würde die Kirchen der  
Holledau überranken.



(Früh-)Sommerbote: Wenn der  
Klatschmohn blüht, sind die Tage  
endgültig lang und warm.

# RADELN & GENIEßEN

## >> START Bahnhof Rohrbach

Zur Hauptstraße und dort nach links, über die große Kreuzung dem Radwegschild folgen.

## KM 1,5 1 Lohwinden Kleine Wallfahrt

Lohwinden, ein malerisches Kirchdorf mit zwei Höfen und ein paar Häusern, sorgt für den fulminanten Auftakt dieser Runde. Dem Reiz des Ortes, umgeben von Hopfenfeldern, kann sich kaum jemand entziehen. Die Überlieferung erzählt, dass im 17. Jahrhundert ein stummer Hirtenjunge an einem Marienstandbild gebetet habe und kurz darauf sprechen konnte. Daraufhin pilgerten die Menschen aus der Umgebung in der Hoffnung auf ein ganz eigenes Wunder hierher, und bald war auch eine erste Kapelle gebaut.

Glaube hin oder her, ein Blick in die Wallfahrtskirche ist jederzeit möglich. Danach den Dorfweiher rechts liegen lassen und nun ein wenig in die Pedale treten.

*Bergauf in den Wald, kurz vor der Kreuzung mit der Hauptstraße eher rechts halten und der Radwegausschilderung folgen.*



*Klein und prunkvoll – die Wallfahrtskirche in Lohwinden.*



*In Wolnzach etwas Zeit mitbringen, um ins Deutsche Hopfenmuseum zu schauen!*



*Auf etwa 400 Jahre wird die altehrwürdige Winterlinde bei Geisenhausen geschätzt.*

## KM 5 2 Wolnzach Rund um den Hopfen

Wolnzach ließe sich gewissermaßen als Epizentrum des Hopfenanbaus bezeichnen. Schließlich finden sich dort das Deutsche Hopfenmuseum ([www.hopfenmuseum.de](http://www.hopfenmuseum.de)) und auch das Hopfenforschungszentrum ([www.hopfenforschung.de](http://www.hopfenforschung.de)), die weltweit wichtigste Forschungseinrichtung rund um die bedeutsame Bierzutat. Hier werden auch Zuchtsorten veredelt und weiterentwickelt.

Hübsche, wenngleich meist zurückhaltend wirkende, giebelständige Häuser säumen den Marktplatz von Wolnzach und die anschließenden Straßen. Das heutige, grün getünchte Rathaus war früher mal eine Schrankenhalle, wohin die Bauern mit Pferdegespannen den Hopfen brachten, ihn wogen, siegelten und lagerten.

*Nach Süden Spange 5 des Hopfenradwegs bis Geisenhausen folgen. Kurz vor dem Ortseingang die Straße links nehmen.*

## KM 12,5 3 Winterlinde bei Geisenhausen Schattiges Plätzchen

Sie ist kaum zu verpassen: Bald, nachdem es bei Geisenhausen scharf nach links geht, ragt die mächtige Winterlinde über dem Hopfen empor. Mit ihrem dichten Blattwerk kriecht sie einen von Natur aus schattengekühlten Platz, bestens geeignet für eine kleine Trink- und Verschnaufpause.

Auf etwa 400 Jahre wird sie geschätzt. Ihr Stamm ist schon mehrfach auseinandergebrochen und in der Mitte hohl, fast wirkt es, als wären hier fünf Bäume aus einem gewachsen. Der Umfang der Winterlinde: mehr als neun Meter.

*Weiter nach Schweitenkirchen. Ab hier würde manchmal ein Wegweiser mehr helfen. Jedenfalls geht's hinter Schweitenkirchen rechts und unter der Autobahnbrücke hindurch. In Niederthann das Sträßchen links nach Streitberg und Entrischenbrunn erwischen.*

SCHATTIG-GRÜNER  
PAUSENPLATZ





Kurz vor der Ernte steht der Hopfen hoch und die Dolden hängen schwer.

### KM 32 5 Scheyern Genussvolle Pause

Ganz ursprünglich stand an dieser Stelle mal eine Burg. Diese war eng mit dem frühen Herrscherhaus der Wittelsbacher verbunden, eines der ältesten deutschen Hochadelsgeschlechter, das Bayern entscheidend geprägt hat. Nach deren Wegzug übernahmen die Benediktiner die Gebäude und gründeten ein Kloster nebst Brauerei. Seit dem 16. Jahrhundert existiert hier eine Tafernwirtschaft, später kamen Werkstätten und Stallungen hinzu. Die ansehnliche Anlage ist beeindruckend, und man kann hier gut eine Runde zu Fuß durch den Innenhof gehen. Vielleicht ja als kleiner Verdauungsspaziergang nach der Einkehr im Biergarten.

*Zum Abschluss bergab nach Pfaffenhofen rollen. Das letzte Stück wird besonders grün, wenn man hinter Mitterscheyern rechts in die Straße Zur Mühle abbiegt. Nach 100 Metern links und dem Bachlauf folgen.*



Fleisch oder vegetarisch? – Im kleinen, lauschigen Biergarten am Kloster Scheyern eine gleichermaßen gute Wahl.

### KM 21 4 Bei Niederthann Einfach mal probieren

Nur die weiblichen Hopfenpflanzen entwickeln ab Juni die typischen zapfenförmigen Blütenstände, sogenannte Dolden, die ein wenig an Ähren erinnern. Läuft der Sommer gerade zu seiner Hochform auf, dann lässt sich mühelos der schwere Hopfengeruch wahrnehmen, der über die Hügel hinweg wabert. Aber auch schon probiert, wie das Ganze schmeckt? Spätestens hier wäre der Moment, an einer geeigneten Stelle mal ganz nahe an den Hopfen heranzutreten. Dann vorsichtig ein einzelnes Blatt einer Dolde abzupfen, in den Mund nehmen, vielleicht ein wenig kauen – und auf die Geschmacksexplosion warten. Fast meint man, man würde ein aromatisches Craft Beer trinken. Oder ist der Hopfen doch noch nicht so weit?

*In Illmünster gleich hinter der Kurve auf die Radwegauschilderung nach links achten. So lässt sich die steile Hauptstraße harmlos umfahren. Hinter dem Ort gelangt man auf dem straßenbegleitenden Radweg nach Scheyern.*



Es lässt sich gut aushalten auf dem hübsch herausgeputzten Hauptplatz in Pfaffenhofen.

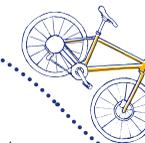
### KM 39 6 Altstadt Pfaffenhofen Für den süßen Zahn

In den letzten Jahren floss einiges an Geldern, um den Charme der Pfaffenhofer Altstadt herauszupolieren: Der Hauptplatz ist seit 2010 wieder gepflastert und ein Teil seither allen Zu-Fuß-Gehenden vorbehalten. Auf Bänken lässt sich ein wenig sitzen und schauen, während Kinder bei Sommerwetter ihren Spaß an den Wasserinstallationen auf dem Markt haben. Und rundum erstrahlen immer mehr Fassaden in frischen Farben. Vor dem Rathaus ist die Wahrscheinlichkeit groß, jemanden mit einer Eiswaffel zu entdecken. Entweder kommt die vom Café Hipp ([www.haus-hipp.de](http://www.haus-hipp.de)) auf der nördlichen Platzseite. Oder mit noch größerer Wahrscheinlichkeit von dem Eisladen, der sich ziemlich unpräzise hinter dem Rathaus versteckt. Die lange, aber zügig bediente Schlange an warmen Tagen spricht jedenfalls Bände.

*Am kleinen Kreisverkehr an der Ilm in die Münchner Straße, die direkt zum Bahnhof führt.*

### EXTRA INFOS:

Hopfen hoch fünf: Erscheint diese Stippvisite plötzlich gar zu kurz, lassen sich die Sträßlein und Hopfenhügel der Holledau auf einer ausgedehnteren Tour erkunden. Dazu auf einer 170-Kilometer-Runde der abwechslungsreichen Hallertauer Hopfentour ([www.hopfenlandhallertau.de](http://www.hopfenlandhallertau.de) > Erleben > Tourentipps > Hallertauer Hopfentour) folgen. Für individuell kürzere Querbindungen sind zusätzlich fünf Spangen ausgeschildert. Oder man radelt ganz nach eigenem Gusto.



### KM 40,5 » ZIEL Bahnhof Pfaffenhofen (Ilm)



Zum Abschluss der Radel-Tour eine Kugel Eis gefällig? Oder zwei?

## AUF EINEN BLICK

- **Start:** Bahnhof Rohrbach (Ilm)
- **Ziel:** Bahnhof Pfaffenhofen (Ilm)
- **Strecke/reine Radelzeit:** 40,5 km (Streckentour), 3 Std. 15
- **Höhenmeter:** ↗299 m, ↘267 m
- **Wegbeschaffenheit:** Überwiegend Asphalt; im Park am Gerolsbach in Pfaffenhofen kurzes Stück feiner Schotter.
- **Beste Zeit:** Vor allem Ende Juni bis Ende August, wenn der Hopfen schnell wächst und die Dolden schwer hängen.
- **Mitnehmen:** Ein Rad mit ein paar Gängen ist empfehlenswert. Ein Fläschchen Wasser.

