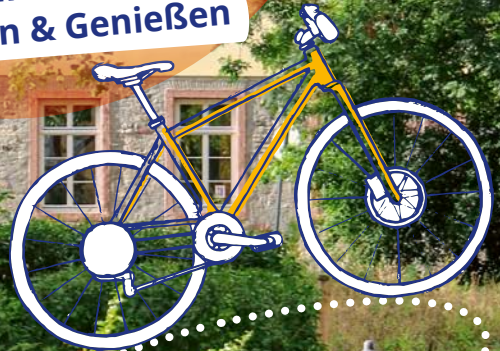


**DUMONT**

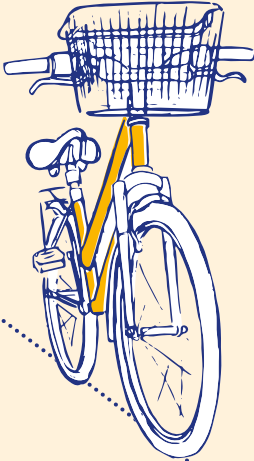
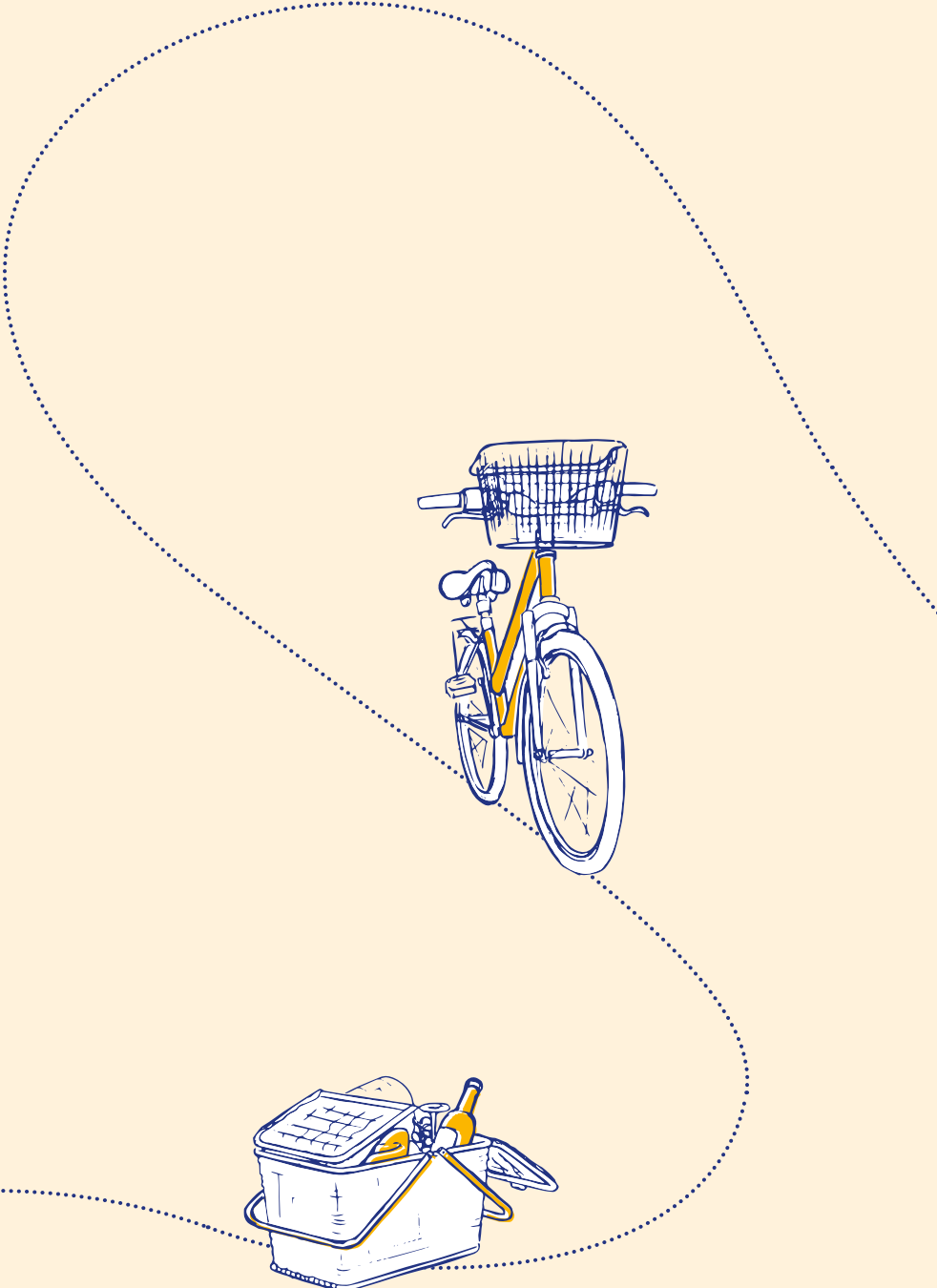
# RADELZEIT

IN DER REGION  
RHEIN-MAIN

Herrlich entspannte Touren  
zum Runterschalten & Genießen



Sandra Kathe

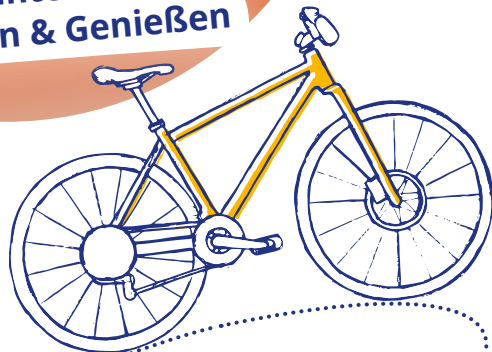


**DUMONT**

# RADELZEIT

IN DER REGION  
RHEIN-MAIN

Herrlich entspannte Touren  
zum Runterschalten & Genießen



**Sandra Kathe**



# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER.

## SANDRA KATHE

ÜBER  
MICH  
↓

Fahrtwind und Freiheit: Irgendwie hat diese Kombination schon immer etwas Magisches für mich. Und nachdem das Cabrio dem Alltagsleben in der Großstadt Frankfurt weichen musste, hält eben der Drahtesel dafür her, sich an freien Sonnentagen den Wind um die Nase wehen zu lassen. Ins Rhein-Main-Gebiet kam ich als Reporterin für eine Lokalzeitung, heute arbeite ich als auf Reisen spezialisierte Journalistin, und einige meiner Geschichten landen auch auf meinem Blog [kofferstiftpapier.com](http://kofferstiftpapier.com).

### Meine persönliche Radelweisheit:

» Berge sind von unten einfach am schönsten!

Mit Dünen, Stränden und Klippen, Wäldern, Seen und über und über mit Wein bepflanzten Hügeln ist das Rhein-Main-Gebiet eine Region, die irgendwie immer ein bisschen von allem sein will – und das auch ganz problemlos jongliert bekommt.

Das zeigt sich besonders auf den Radwegen der Region, die sich durch ehemalige Steinbrüche, über Golfplätze, durch Weinberge, vorbei an alten Burgen und an glitzernden Flüssen und Seen entlang durch die Landschaft ziehen: häufig schattig, selten steil und garantiert immer mit Überraschungen verbunden. Denn: Weil die Gegend vom ständigen Wandel geprägt ist, findet sich garantiert immer irgendwo etwas Neues.

*Eine herrlich entspannte Radelzeit wünscht*

*Sandra Kathe*

# INHALT



- #1 Stadtwaldmarathon** (42,4 km / 4 Std.) ..... Seite 14  
*Ganz im Süden von Frankfurt*
- #2 Über die Düne zum Strand** (36,8 km / 3 Std. 15) ..... Seite 24  
*Vom Frankfurter Westen nach Wiesbaden*
- #3 Zweite Chancen** (24,4 km / 2 Std. 45) ..... Seite 34  
*Rund um Bad Homburg*
- #4 Am großen Canyon** (32,3 km / 2 Std. 45) ..... Seite 44  
*Zwischen Mühlheim und Hanau*
- #5 Wenn zwei sich streiten** (50,8 km / 4 Std. 30) ..... Seite 54  
*Am Main zwischen Frankfurt und Offenbach*
- #6 Rosen, Rhein und Reben** (38,3 km / 3 Std. 30) ..... Seite 64  
*Von Wiesbaden in den Rheingau*
- #7 Hauptstadt-Hopping** (31,2 km / 2 Std. 45) ..... Seite 74  
*Im Zickzack zwischen Mainz und Wiesbaden*
- #8 Sommertage-Bingo** (49,5 km / 4 Std. 45) ..... Seite 84  
*Abkühlung rund um Kelsterbach*
- #9 Vom Flüsschen zum Fluss** (30,3 km / 2 Std. 30) ..... Seite 94  
*Über den Niddarradweg bis zur Mündung*
- #10 Die Welt in klein** (34,5 km / 2 Std. 30) ..... Seite 104  
*Zu Füßen des Taunus zwischen Eschborn und Hofheim*

## UND SONST SO?

- » **Unterwegs auf den schönsten Strecken ...** ..... Seite 6
  - » **Alle Touren im Überblick** ..... Seite 8
  - » **... und auch Pause machen nicht vergessen** ..... Seite 10
  - » **Immer wissen, wo's langgeht (GPX-Download)** ..... Seite 218
  - » **Yoga für davor und danach** ..... Seite 222
  - » **Die perfekte Tour** ..... Seite 224
- 
- #11 Immer dem Rauschen nach** (31,5 km / 3 Std.) ..... Seite 114  
*Auf dem Usatalradweg vom Taunus in die Wetterau*
  - #12 Reif für die Insel** (45,6 km / 4 Std. 15) ..... Seite 124  
*Im Ried zwischen Groß-Gerau und Stockstadt*
  - #13 Rein in den City-Dschungel** (26 km / 2 Std. 15) ..... Seite 134  
*Durchs grüne Frankfurt*
  - #14 Grenzromantik** (46,9 km / 4 Std. 30) ..... Seite 144  
*Zwischen Heusenstamm und Seligenstadt*
  - #15 Einfach abtauchen** (30,1 km / 2 Std. 45) ..... Seite 154  
*Zwischen Dreieich und Neu-Isenburg*
  - #16 Superlative mal anders** (29,7 km / 3 Std.) ..... Seite 164  
*Zwischen City und Weinberg in Frankfurt am Main*
  - #17 Immer stromabwärts** (38,3 km / 3 Std. 15) ..... Seite 174  
*Von Mainz nach Bingen*
  - #18 Zeitenwende** (39,7 km / 3 Std. 45) ..... Seite 184  
*Im Norden von Darmstadt*
  - #19 Buntes Seen-Quartett** (43,6 km / 4 Std.) ..... Seite 194  
*An der Wetterauer Seenplatte*
  - #20 Kontrastprogramm** (28,3 km / 2 Std. 30) ..... Seite 204  
*Im Norden von Hanau*

# UNTERWEGS AUF DEN SCHÖNSTEN STRECKEN ...



DOPPELT SEHEN

» Der kleine Anstieg am Taunusrand hat sich gelohnt. Mit traumhaften Ausblicken auf gleich zwei Skylines geht's gemütlich rollend zu einer der tollsten Alleen der Region. **Tour 3, Zwischen Kirdorfer Feld und Tannenwald, Seite 34**



WIND UM DIE NASE

» Immer oben am Deich sorgt sogar in Südhessen der Wind für Küstengefühle. Und verrät, dass das Ziel – eine Insel – schon ganz nah liegt ... **Tour 12, Zwischen Schwedensäule und Kühkopf, Seite 124**



BERGAB IM WEINBERG

» Unterhalb eines der wichtigsten Weingüter Hessens fließt das Meer aus Reben Richtung Rhein und nimmt einen fast ohne Pedalieren ein Stückchen mit. **Tour 6, Zwischen Kloster Eberbach und Hattenheim, Seite 64.**



FUNKELNDE SEENPLATTE

» Dass hier noch vor wenigen Jahrzehnten im Steinbruch geschuftet wurde, um Basalt zu gewinnen, kann man sich kaum vorstellen. **Tour 4, Zwischen See und Canyon-Steg, Seite 44**



IM GRÖSSTEN DORF HESSENS

» Wer der Nidda nach Frankfurt folgt, bekommt statt Skyline-Panoramen traumhafte Ausblicke in den Taunus und statt Stadtlärm Naturidyll satt. **Tour 9, Zwischen Bad Vilbel und Altem Flugplatz, Seite 94.**



KÜHL AN HEISSEN TAGEN

» Zwischen saftig grünen Lichtungen, kleinen stillen Weihern und kühlen Waldwegen läuft so ein Sommertag im Naturschutzgebiet Mönchbruch zur Höchstform auf. **Tour 8, Zwischen Mönchwaldsee und Mönchbruch, Seite 84**



LICHTUNG UND SCHATTEN

» Der riesige Wald schafft ganz in der Nähe einer der größten Metropolen Deutschlands und eines der größten Flughäfen Europas zwischen Schwanheim und Sachsenhausen schattige Ruheoasen. **Tour 1, Zwischen Alteichen-Pfad und Jacobiweiher, Seite 14**



# ALLE TOUREN IM ÜBERBLICK



#5 WENN ZWEI SICH STREITEN

#10 DIE WELT IN KLEIN

#13 REIN IN DEN CITY-DSCHUNGEL

#11 IMMER DEM RAUSCHEN NACH

#19 BUNTES SEEN-QUARTETT

#3 ZWEITE CHANCEN

#9 VOM FLÜSSCHEN ZUM FLUSS

#2 ÜBER DIE DÜNE ZUM STRAND

#4 AM GROSSEN CANYON

#20 KONTRASTPROGRAMM

WIESBADEN

FRANKFURT AM MAIN

#16 SUPERLATIVE MAL ANDERS

#1 STADTWALDMARATHON

#6 ROSEN, RHEIN UND REBEN

#8 SOMMERTAGE-BINGO

#14 GRENZROMANTIK

#17 IMMER STROMABWÄRTS  
MAINZ

#15 EINFACH ABTAUCHEN

#7 HAUPTSTADT-HOPPING

#18 ZEITENWENDE

#12 REIF FÜR DIE INSEL  
DARMSTADT

Stromberg

Bingen

Ingelheim am Rhein

Eltville am Rhein

Nieder-Olm

Nierstein

Rüsselsheim am Main

Hofheim am Taunus

Walldorf

Egelsbach

Groß-Gerau

Dieburg

Groß-Zimmern

Groß-Umstadt

Pfungstadt

Ober-Ramstadt

Reinheim

Höchst im Odenwald

Babenhausen

Großostheim

Alzenau

Heidenrod

Mülheim a. Main

Bruchköbel

Langenselbold

Büdingen

Ortenberg

Nastätten

Katzenelnbogen

Bad Camberg

Neu-Anspach

Bad Homburg

Bad Vilbel

Idstein

Niederhausen

Taunusstein

Lorch

Eltville am Rhein

Rhein

Rhein

Main

Main

# ... UND AUCH PAUSE MACHEN NICHT VERGESSEN



**FRANKFURT  
AN DER SÜDSEE**

» Unweit der Wolkenkratzer der Frankfurter Skyline wachsen im kleinen Botanischen Garten am Mainufer Palmen, Bananenstauden und allerlei Exotisches.  
**Tour 5, Stopp 6, Nizza-Ufer, Seite 54**



**ROMANTISCHER  
RHEIN**

» Mit der Nahe-Mündung beginnt in Bingen einer der spektakulärsten Abschnitte des Rheins zwischen Weinhängen und geheimnisvollen Burgen.  
**Tour 17, Stopp 5, Rhein-Nahe-Eck, Seite 174**



**MASCHINE  
MIT GESCHMACK**

» Neben klassischen Eissorten wie Schokolade oder Himbeere gibt es im Eisautomat der Eismanufaktur auch Ausgefallenes wie Heu-Eis zur Auswahl. Schleckpause! **Tour 14, Stopp 3, Eisautomat, Seite 144**



**EINFACH MÄRCHENHAFT**

» Zwischen schattenspendenden, mächtigen Burgmauern und ausladenden Rosenbüschen lässt es sich nach der Erkundung von Burg Hayn herrlich picknicken. **Tour 15, Stopp 2, Burg Hayn, Seite 154**



**VERIRREN IM GRÜNEN**

» Raus aus dem Alltag – rein ins Maislabyrinth. Zwischen meterhohen Pflanzen schaffen unzählige verzweigte Wege die kniffligste Herausforderung des Sommers.  
**Tour 10, Stopp 2, Maislabyrinth, Seite 104**



**FAST WIE  
MEERLUFT**

» Mit Strandkörben, plätscherndem Wasser und salzhaltiger Luft kommt ein Stopp an den Gradierbauten in Bad Nauheim fast einem Abstecher an die Nordsee gleich. **Tour 11, Stopp 4, Gradierbau, Seite 114**



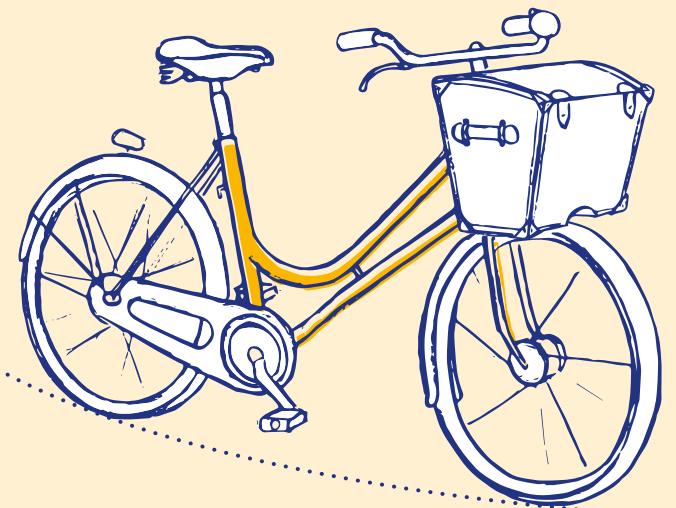
**KAFFEEHAUSLIEBE**

» Kaffee und Kuchen, eine ausgestorbene Tradition? Wie gut, dass es Kaffeehäuser gibt, die das Ganze am Leben halten. Mit Stil, Schokoladengeschmack und Sahnehäubchen. **Tour 7, Stopp 4, Maldaner, Seite 74**





# EINFACH LÖSRADELN



# STADT-<sup>1</sup> WALD- MARATHON

Ganz im Süden von Frankfurt

Wenn die Natur einem schon den größten innerstädtischen Forst Deutschlands vor die Haustür setzt, lässt der sich doch ideal für eine Herausforderung nutzen. 42 Kilometer Strecke zwischen Waldwegen, Naturpanoramen und perfekten Outdoor-Momenten – aber natürlich nicht zu Fuß, sondern ganz entspannt mit dem Rad.

## DIE RADELPAUSEN

»START  
S-Bahnhof Louisa

**KM 3**  
**1** Goetheturm  
Dem Wald aufs Dach steigen

**KM 7**  
**2** Kesselbruchweiher  
Dem Naturpfad folgen

**KM 11**  
**3** Stadtwaldhaus  
Der Wildnis auf der Spur

**KM 21**  
**4** Alteichen-Pfad  
Picknick zwischen Riesen

**KM 39**  
**5** Jacobiweiher  
Naturmomente festhalten

**KM 41**  
**6** Frankfurt Art Bar  
Livemusik am Waldrand



**KM 42,4 » ZIEL**  
S-Bahnhof Louisa

# GOETHE HÄTT'S GELIEBT



Ach was! Gefeiert! Hätte der Herr Dichter statt Pferdekutsche und Schusters Rappen schon die Chance gehabt, einen Drahtesel zu nutzen, den Stadtwald über seine vielen Waldwege zu durchkämmen und sich dabei ordentlich den Wind um die Nase wehen zu lassen – er hätte seiner Heimatstadt wohl nicht so leichtfertig den Rücken gekehrt. Oder sich zumindest öfter als Besucher blicken lassen ...

Zumal zu Goethes Zeiten ja so manches, was einen zwischen Fluglärm, Schnellstraßen und Borkenkäferschäden heutzutage am Frankfurter Forst stören kann, noch ferne Zukunft war. Genießen lässt sich Deutschlands größter Stadtwald trotz alledem in vollen Zügen. Das liegt auch daran, dass die Stadt Aufenthaltsqualität geschaffen und Radwege

ausgewiesen hat, die sich zwar nach Waldweg anfühlen, aber trotzdem mit jedem Fahrradmodell genießbar sind.

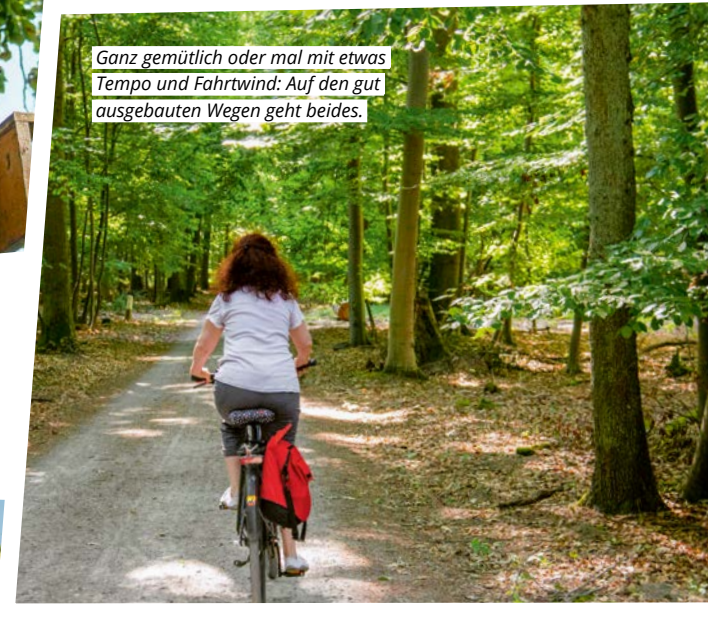
**WIEDER UND WIEDER TAUCHT  
MAN IN DEN KÜHLEN SCHATTEN  
DES WALDES EIN**

Einen großen Teil der Route folgt man dem Frankfurter Grüngürtel-Radweg, der sich auf 64 Kilometern Länge um die ganze Stadt und südlich des Mains einmal quer durch den Stadtwald zieht. Der brachte auch so einiges an kurioser Kunst in die Natur. Am Jacobiweiher hat es der berühmte Pinkelbaum auf unvorsichtige Passant:innen abgesehen, in Schwanheim liegen rund ums Jahr gigantische Eicheln als »Monsterkinder« unter einer ausladenden Eiche. Dahinter steckt der Künstler und Titanic-Mitgründer F. K. Wächter, der sich als einer von vielen Multi-Talenten der Neuen Frankfurter Schule mit Kunstwerken am Grüngürtel verewigt hat.

Die Kunstwerke sind aber lange nicht die einzigen Gründe, die große Stadtwaldrunde immer wieder für kleine Abstecher zu unterbrechen. Es geht dank **Goetheturm** zum schönsten Ausblick der Stadt, am **Kesselbruchweiher** in ein Meer aus Grüntönen und am **Stadtwaldhaus** ganz nah ran an einige Waldbewohner. Im Schwanheimer Wald wartet eine Entdeckungstour auf einem bizarren **Alteichen-Pfad**, und am **Jacobiweiher** ein Fotostreifzug durch einen der malerischsten Orte im Wald. Zum Abschluss lohnt sich kurz vorm Ziel ein Blick ins Programm der **Frankfurt Art Bar**, wo mehrmals wöchentlich Live-Konzerte am Waldrand gespielt werden.



Schilder mit den Namen der Wege und Schneisen sorgen im Stadtwald für Orientierung.



Ganz gemütlich oder mal mit etwas Tempo und Fahrtwind: Auf den gut ausgebauten Wegen geht beides.



Wildlife in der City: Auf den Lichtungen beim Schwanheimer Wald grasen Schafe.

# RADELN & GENIEßEN

## >> START

S-Bahnhof Louisa

Am Ausgang der S-Bahn Richtung Sachsenhäuser Landwehrweg fahren und der Straße bis zum Goetheturm folgen.



Grüner als der Skyline-Blick vom Goetheturm wird's nicht.

KM 3

Goetheturm

## 1 Dem Wald aufs Dach steigen

Neben den gläsernen Türmen des Frankfurter Bankenviertels mag der Frankfurter Goetheturm auf manche ein bisschen so gewirkt haben, wie der etwas einfache Cousin aus dem Wald – bis vor ein paar Jahren das Undenkbare geschah und Frankfurt zu der furchtbaren Nachricht erwachte, dass der 1931 erbaute Turm über Nacht abgebrannt war. Nach erfolgreicher Spendenaktion, originalgetreuem Wiederaufbau und Neueröffnung 2020 ist der Turm nun endlich wieder begehbar. Knapp 200 Stufen und über 40 Meter hoch geht's bis zur Aussichtsplattform, von der einem nicht nur die Stadt mit ihrer Skyline, sondern auch ein Meer aus Bäumen zu Füßen liegt. (April–Oktober von 8 Uhr bis Einbruch der Dunkelheit)

Dem Grüngürtel-Radweg in den Wald hinein folgen und an der Kesselbruchschnelse rechts abbiegen.

Am Naturpfad Weilruh kann man sich so richtig schön von der Natur faszinieren lassen.



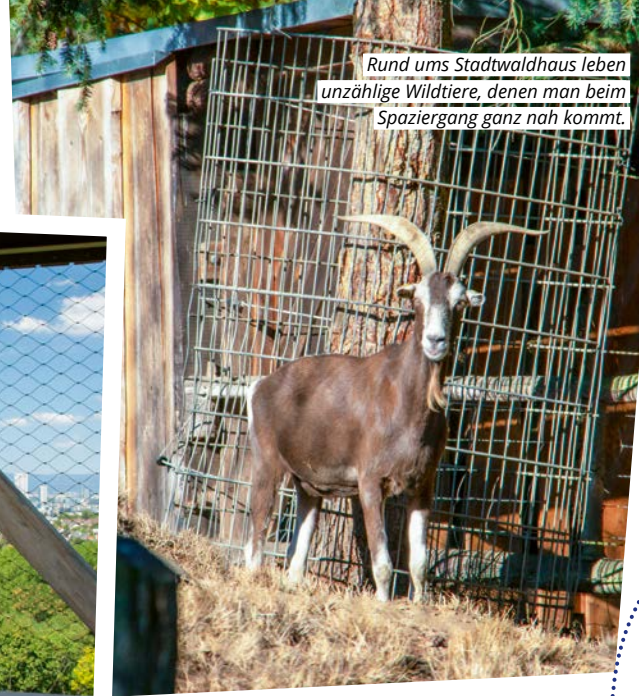
KM 7

Kesselbruchweiher

## 2 Dem Naturpfad folgen

Jetzt aber nichts wie rein in den 5000 Hektar großen Stadtforst, der jeden Gedanken an die Großstadt schon auf den ersten Metern ausradiiert. Vor allem, wenn man an einem seiner grünsten Orte, dem über und über von Seerosen bedeckten Kesselbruchweiher angekommen ist. Hier beantworten die Informationsschilder zum ausgewiesenen Naturpfad Weilruh, dem man von hier aus ein Stück zu Fuß folgen kann, jede Menge Fragen zu Flora und Fauna, die die Alltagsgedanken längst beiseitegedrängt haben.

Der Schillerschnelse weiter folgen, bis rechts der Hainer Weg zurück auf den Grüngürtel-Radweg abbiegt. An der Oberschweinstiege vorbei und dort über die Bahngleise.



Rund ums Stadtwaldhaus leben unzählige Wildtiere, denen man beim Spaziergang ganz nah kommt.

← WIE'S AUS DEM WALD RAUSSCHAUT ...



KM 11

Stadtwaldhaus

## 3 Der Wildnis auf der Spur

Zum Informationszentrum Stadtwaldhaus hinter den fotogenen Trambahn-Gleisen mitten im Wald gehört neben einigen Erlebnisrundwegen auch ein Waldladen, in dem man sich an einigen Nachmittagen pro Woche mit Frischem aus dem Wald eindecken kann. In großen Volieren werden verletzte Wildvögel gesundgepflegt, und auch in den Schutzgehegen von Waldbewohnern wie Wildschweinen, Sikahirschen und Mufflons gibt es auf dem Fasaneriegelände eine Menge zu entdecken. Wer dem Erlebnispfad folgt, kann den Waldboden auf einem kleinen Barfußweg auch in all seiner Vielfalt unter den Fußsohlen spüren. (stadtwaldhaus-frankfurt.de)

Über den Grüngürtel-Radweg in den Schwanheimer Wald.

An den Ufern der Seen und  
Weiher sind sonnige Pausen-  
plätzchen ganz nah.



## KM 39 5 Jacobiweiher Naturmomente festhalten

Zurück an der Oberschweinstiege ist man gewissermaßen auch wieder zurück bei Goethe. Der nämlich könnte mit dem Faust'schen Ausspruch vom Augenblick, der verweilen soll, wohl auch so einen Abstecher in den Frankfurter Stadtwald gemeint haben. Immerhin erzählt man sich, dass das Flanieren am Waldrand den berühmten »Osterspaziergang« inspiriert haben soll. Der Jacobiweiher, Frankfurts größter See, ist erst nach Goethes Lebzeiten entstanden, gehört aber heute zu den beliebtesten Orten des Waldes. Zum Glück lassen sich die Momente rund um das Gewässer dank moderner Technik inzwischen problemlos festhalten. Hier lohnt es sich selbst beim hundertsten Besuch, das Rad abzustellen und auf Fotostreifzug zu gehen.

Vorbei am Königsbrunnchen über den Welscher Weg zurück zur Louisa.



Das Grün des Waldes spiegelt  
sich im klaren Wasser der  
Waldseen besonders schön.

## EXTRA INFOS:

Wenn schon am Anfang oder gegen Ende der Tour der Magen knurrt, gibt's in einem der angenehmsten Biergärten der Stadt die passende Stärkung. Neben klassisch regionaler Küche gibt's in der **● Oberschweinstiege** auch duftende Waffeln. ([www.oberschweinstiege-frankfurt.de](http://www.oberschweinstiege-frankfurt.de))

Wer fürs Picknick im Schatten der Alteichen an Stopp 4 nichts eingepackt hat: Den passenden Proviant, von Obst bis Waffeln oder Oliven, gibt's ein Stück davor, beim **● Supermarkt** um die Ecke vom Waldfriedhof Goldstein.

## KM 21 4 Alteichen-Pfad Picknick zwischen Riesen

Wo früher Hirten mit Schweinen, Schafen und Ziegen die Flächen unter den ausladenden Eichen als Waldweide bewirtschafteten, ist heute der perfekte Platz für eine Picknickpause im Schwanheimer Wald. Und zu gucken gibt es zwischen Neupflanzungen, Baumriesen und vielen Infotafeln am Schwanheimer Alteichen-Pfad eine ganze Menge. Während einige der jahrhundertalten Baumgiganten noch immer in ihrer ganzen Pracht begeistern, haben andere Bäume mit der Zeit bizarre Formen angenommen und regen auch nach ihrem offiziellen Ableben noch zum Träumen an.

Über Turner- und Agendawaldschneise bis zu F. K. Wächters »Eiche mit Monsterkindern« und links abbiegen. Über die Hinkelsteinschneise zurück Richtung Sachsenhausen.

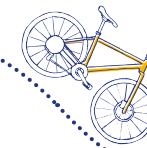


In Schwanheim setzen alte  
Baumstämme der Vergänglichkeit  
ein Denkmal.

## KM 41 6 Frankfurt Art Bar Livemusik am Waldrand

Bevor es mit der S-Bahn nach Hause geht, verbindet ein letzter Abstecher noch die verdiente Stärkung nach dem »Marathon« mit einer der coolsten Geheimtipp-Locations für Livemusik in der Stadt. Zwischen hessischer Küche, moderner Kulinarik, einem Hauch Irish-Pub-Atmosphäre und einer großen Portion Romantik hat sich die Frankfurt Art Bar eine Nische geschaffen, wie sie vielleicht sogar weltweit einzigartig ist. Regelmäßig finden in der Art Bar Konzerte und Jam Sessions statt, meist irgendwo zwischen Blues und Jazz. Bei gutem Wetter sitzt man auch gemütlich im Garten zwischen Kleingartenidyll und Waldrand. ([www.frankfurtartbar.de](http://www.frankfurtartbar.de))

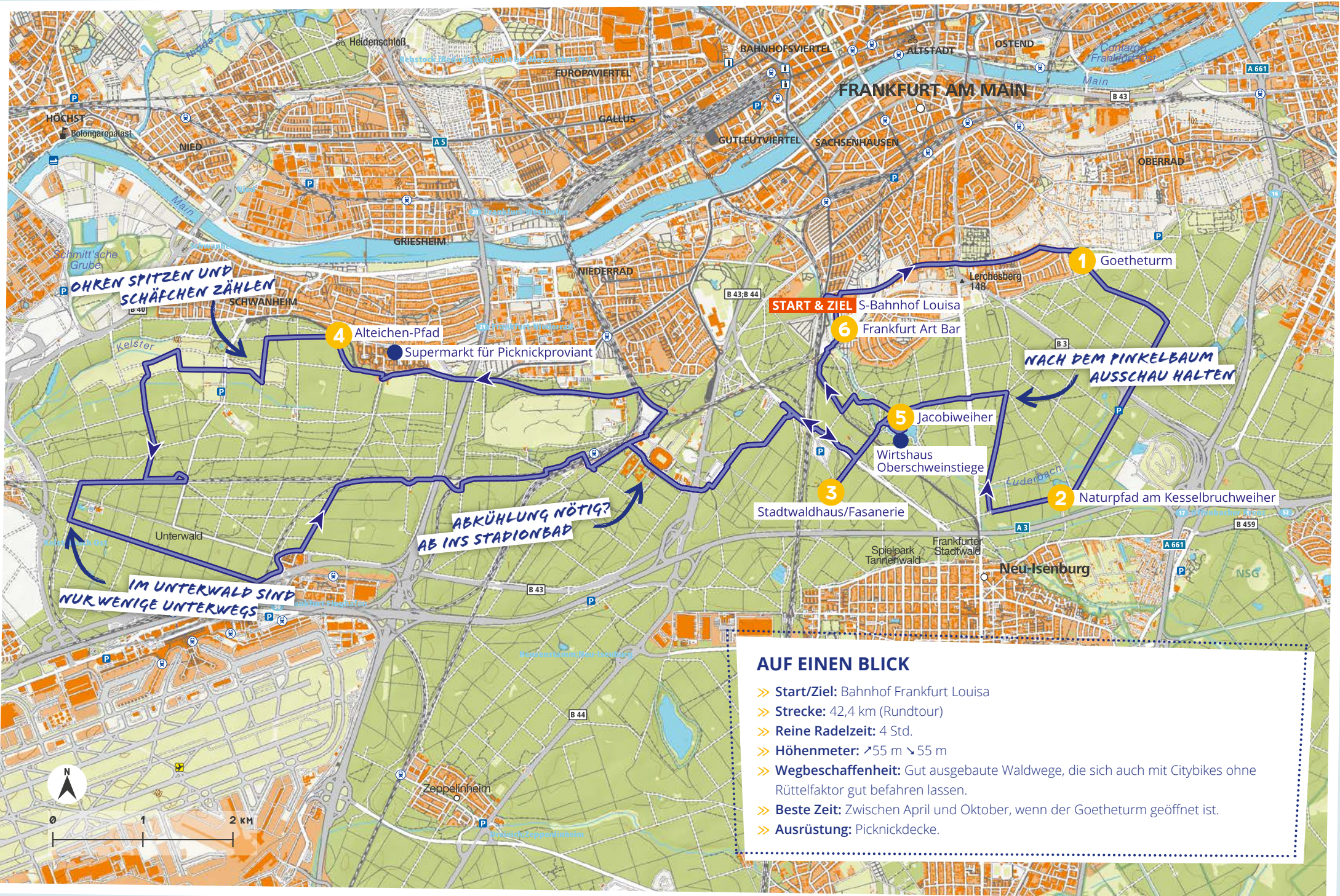
Am Ziegelhüttenweg rechts geht's in wenigen Metern zurück zur S-Bahn.



## KM 42,4 » ZIEL Bahnhof Frankfurt Louisa

Regelmäßig locken Konzerte sowie  
Jazz- und Blues-Sessions Musikfans  
an den Waldrand.





OHREN SPITZEN UND  
SCHÄPCHEN ZÄHLEN

NACH DEM PINKELBAUM  
AUSSCHAU HALTEN

ABKÜHLUNG NOTIG?  
AB INS STADIONBAD

IM UNTERWALD SIND  
NUR WENIGE UNTERWEGS

### AUF EINEN BLICK

- » Start/Ziel: Bahnhof Frankfurt Louisa
- » Strecke: 42,4 km (Rundtour)
- » Reine Radelzeit: 4 Std.
- » Höhenmeter: ↗55 m ↘55 m
- » Wegbeschaffenheit: Gut ausgebaute Waldwege, die sich auch mit Citybikes ohne Rüttelfaktor gut befahren lassen.
- » Beste Zeit: Zwischen April und Oktober, wenn der Goetheturm geöffnet ist.
- » Ausrüstung: Picknickdecke.