

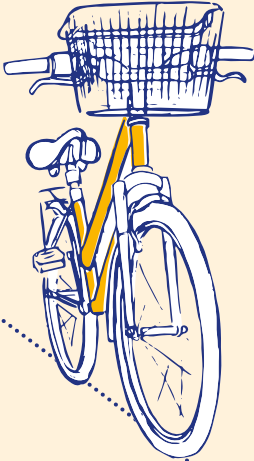
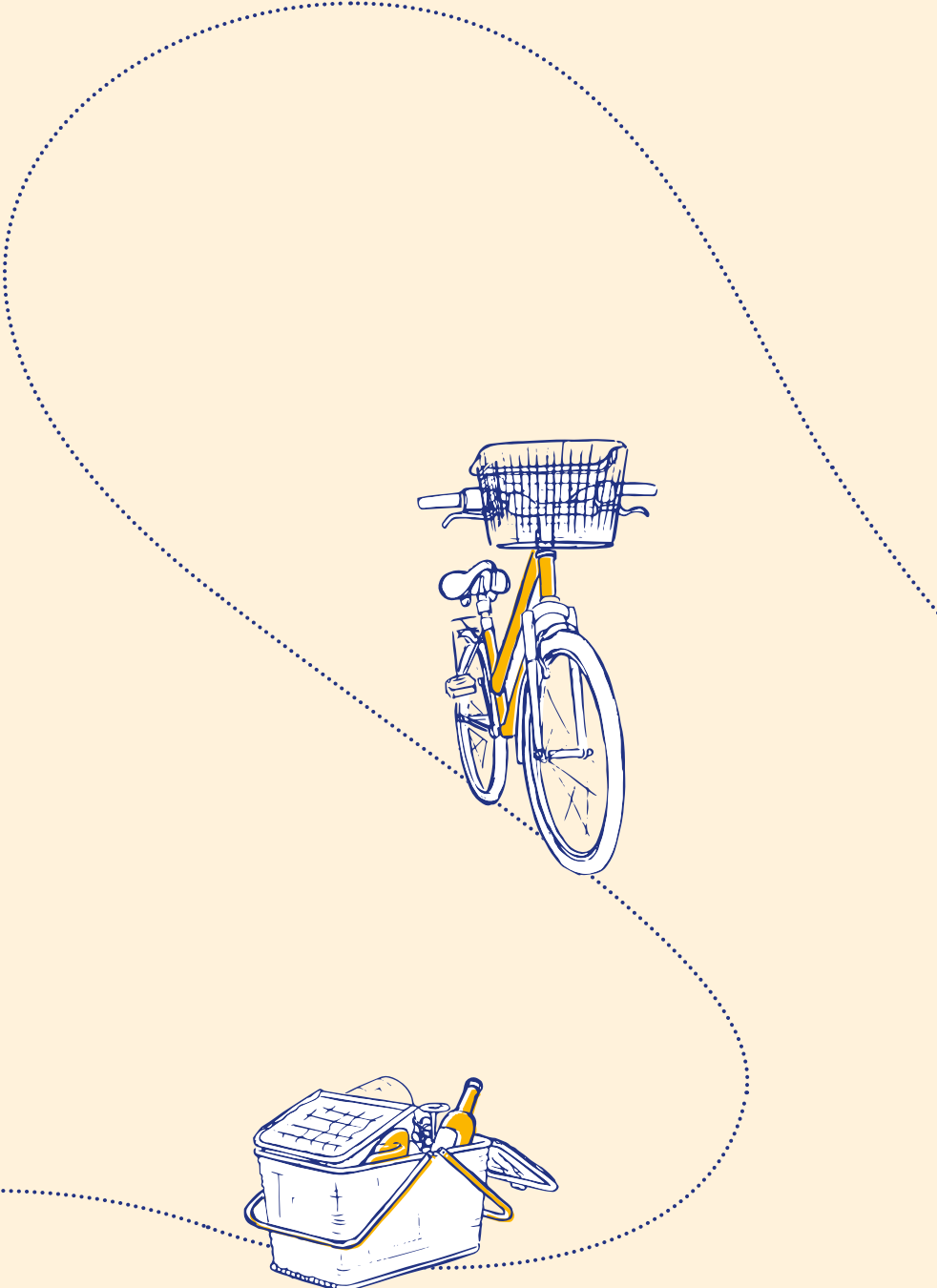
**DUMONT**

# RADELZEIT IN DER PFALZ

Herrlich entspannte Touren  
zum Runterschalten & Genießen



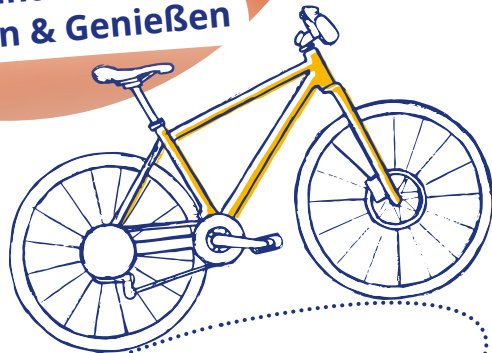
Thomas Diehl



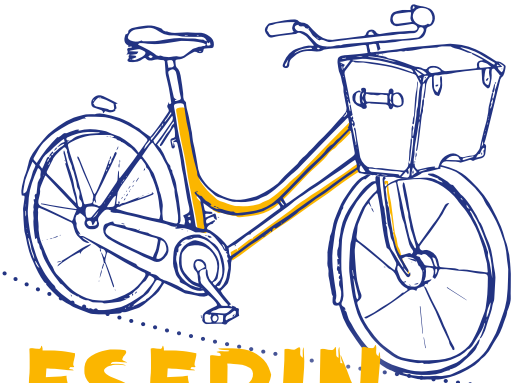
**DUMONT**

# RADELZEIT IN DER PFALZ

Herrlich entspannte Touren  
zum Runterschalten & Genießen



**Thomas Diehl**



# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

## THOMAS DIEHL

ÜBER  
MICH  
↓

... raus, raus, raus! Schon als kleines Kind wollte ich immer: raus. Und das hat sich bis heute gehalten. Mich bewegen, herumstromern, schauen, entdecken, tagträumen. Beim Radeln, Wandern, Bergsteigen oder Paddeln. Da lassen sich auch die vielen Stunden in geschlossenen Räumen besser aushalten – in meinem Hauptberuf als freiberuflicher Dozent, bei der Schreiberei und beim Pflegen meiner Website [www.wanderportal-pfalz.de](http://www.wanderportal-pfalz.de)

### Meine persönliche Radelweisheit:

» Sich immer mal wieder umdrehen – auch hinten spielt die Musik.

was für ein ideales Freizeitgerät doch so ein Fahrrad ist! Schnell genug, um in wenigen Stunden vieles zu erleben. Langsam genug, um mit allen Sinnen die Umgebung wahrzunehmen. Flexibel genug, um fast überall hinzukommen. Mit dem Tempo spielen. Mal flott, mal trödelig. Bei Aufstiegen und Abfahrten den Wechsel von Anspannung und Entspannung genießen. Seinen persönlichen Radelstil finden. Ob man dann unterwegs ist, um immer wieder genüssliche Pausen einzulegen oder ob man umgekehrt Pausen einlegt, um anschließend umso begeisterter wieder in den Sattel zu steigen – jeder kann nach seiner Fassung glücklich werden. Die Pfalz hat die richtige Landschaft dafür: stille Flusstäler und urwüchsige Wälder, Weinberge und Wooge, Felsen und Burgen.

*Eine herrlich entspannte Radelzeit wünscht*

*Thomas Diehl*

# INHALT



## UND SONST SO?

- #1 **Die Römer & die Reben** (24 km / 2 Std.) ..... Seite 14  
*Weinberge und Winzerdörfer rund um Freinsheim*
- #2 **Im Namen der Seerose** (39 km / 3 Std.) ..... Seite 24  
*Zauberhafte Wooge im Dahner Felsenland*
- #3 **Moorlos Glücklich** (28 km / 2 Std.) ..... Seite 34  
*Von Bruchmühlbach zum Ohmbachsee*
- #4 **Steinerne Riesen** (25 km / 2 Std.) ..... Seite 44  
*Felsenwunder zwischen Wilgartswiesen und Annweiler*
- #5 **Radeln im Walzertakt** (36 km / 3 Std.) ..... Seite 54  
*Zu den Mühlen im Wallhalbtal*
- #6 **Seelenwasser** (40 km / 3 Std.) ..... Seite 64  
*Zwischen Bundenthal und Ludwigswinkel*
- #7 **Das runde Dutzend** (30 km / 2 Std. 30) ..... Seite 74  
*Zwölf-Seen-Tour bei Enkenbach-Alsenborn*
- #8 **Bis ans Ende der Welt** (38 km / 3 Std.) ..... Seite 84  
*Von Waldfischbach ins obere Schwarzbachtal*
- #9 **Garten Eden auf Pfälzisch** (26 km / 2 Std.) ..... Seite 94  
*In einem weiten Bogen von Edesheim nach Rhodt*
- #10 **Wild, Worschd & Woi** (34 km / 2 Std. 30) ..... Seite 104  
*Von Bad Bergzabern zum Wild- und Wanderpark*

- » **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 **Winzerdörfer sammeln** (27 km / 2 Std.) ..... Seite 114  
*Von der Deutschen Weinstraße ins Trifelsland*
- #12 **Die pure Landlust** (36 km / 2 Std. 30) ..... Seite 124  
*Durch die Flusstäler von Glan und Lauter*
- #13 **Stadt-Fluss-Land** (50 km / 3 Std.) ..... Seite 134  
*Vom Speyerer Kaiserdom ins Gäu*
- #14 **Radeln im Geist des Zen** (44 km / 3 Std.) ..... Seite 144  
*Von Kandel durch den Bienwald*
- #15 **Dem Strom folgen** (53 km / 3 Std. 30) ..... Seite 154  
*Am Altrhein von Germersheim zur Blauen Adria*
- #16 **Pässe, Picknick & Pedale** (22 km / 2 Std.) ..... Seite 164  
*Von Godramstein zur Kleinen Kalmit*
- #17 **Kontrastprogramm** (33 km / 2 Std. 30) ..... Seite 174  
*Über den Gelterswoog zur Karlstalklamm*
- #18 **Buntsandsteinrausch** (43 km / 3 Std.) ..... Seite 184  
*Mitten hinein ins Dahner Felsenland*
- #19 **Zauberhafte Lauter** (32 km / 2 Std. 30) ..... Seite 194  
*Von Wissenbourg zum Berwartstein*
- #20 **Tierisch gut** (46 km / 3 Std. 30) ..... Seite 204  
*Wiesentäler zwischen Pirmasens und Zweibrücken*

# UNTERWEGS AUF DEN SCHÖNSTEN STRECKEN ...



**VOLLENDETE HARMONIE**

» Wie sich an der Südlichen Weinstraße Weinberge, Winzerdörfer und die Gipfilsilhouette des Pfälzerwaldes zu einem Ganzen fügen – ein unvergleichlicher Anblick. **Tour 16, von Godramstein zur Kleinen Kalmit, S. 170**



**ABGESCHIEDENHEIT GENIEßEN**

» Lust auf Waldeinsamkeit? Dann auf ins obere Schwarzbachtal! Am quellklaren Bach entlang radbummeln, Raubvögeln und Wildtauben lauschen, die reine Luft inhalieren. **Tour 8, von Waldfischbach ins obere Schwarzbachtal, S. 89**



**ZEITLOS**

» Mit formschönen Kegelbergen vor Augen auf einer ehemaligen Bahntrasse den Wechsel von Wald, Wiesen und Feuchtgebieten genießen. **Tour 6, zwischen Bundenthal und Ludwigswinkel, S. 70**



**SEEROSENZAUBER**

» Auf schnellem Asphalt mit einem hübschen Flüsschen um die Wette radeln und dann gemütlich zu den Seerosenteichen des Moosalbts. **Tour 2, zauberhafte Wooge im Dahner Felsenland, S. 29**



**FELSEN STUDIEREN**

» Aus dem Sattel heraus die Buntsandsteinwunder des Dahner Felsenlandes erkunden – nirgendwo geht das besser als auf dem Lautertal- und dem Raubritter-Radweg. **Tour 18, mitten hinein ins Dahner Felsenland, S. 189**



**ALTRHEINMAGIE**

» Undurchdringliche Auenwälder, ein elegant gewundener Flussarm, zauberhafte Inseln und ein Kiesstrand-Badesee auf einer Etappe am Otterstädter Altrhein. **Tour 15, von Germersheim zur Blauen Adria, S. 160**



**DIESES PRALLE LEBEN!**

» Nach einer Radelpause umgeben von Kunstobjekten und mediterraner Vegetation gemütlich hinunterrollen zu einem mittelalterlichen Städtchen. **Tour 1, Weinberge und Winzerdörfer rund um Freinsheim, S. 21**



# ALLE TOUREN IM ÜBERBLICK



# ... UND AUCH PAUSE MACHEN NICHT VERGESSEN



**PREMIUM-PICKNICK-PANORAMA**

» Würde es einen Wettbewerb um die schönsten Picknickplätze der Pfalz geben, wäre die Kleine Kalmit auf ewig der Champion der Champions. **Tour 16, Stopp 5, S. 171**



**EINFACH NICHTS TUN**

» Sitzen, atmen, schauen, lauschen. Sich nichts vornehmen. In Ruhe verharren. Nichts wollen. Der Rösselsweiher macht's leicht. **Tour 6, Stopp 4, S. 70**



**RITTERSPIELEN**

» Im Burggemäuer herumkraxeln, auf die höchste Zinne steigen, weit übers Land schauen. Und dabei immer mehr in die Haut von Rittern und Burgfräulein schlüpfen. **Tour 18, Stopp 4, S. 190**



**MOOR-ANWENDUNG GRATIS**

» Am Baden im Rohrwoogweiher scheiden sich die Geister: Die einen lieben das dunkle, samtweiche Moorwasser über alles, die anderen hätten's lieber klar und »sauber«. **Tour 2, Stopp 6, S. 31**



**RELAXEN AM K-TOWN BEACH**

» Auf dem Badesteg herumlungern. Mit den Zehen im Sand spielen. Durchs moorige Wasser gleiten. Am Gelterswoog, dem Strand von Kaiserslautern (K-Town). **Tour 17, Stopp 6, S. 181**



**LECKERES AM SEE**

» Es müssen nicht immer Leberknödel sein. Die kleine Hütte am Retzbergweiher bietet pffiffige Gerichte mitten im Naturschutzgebiet. **Tour 7, Stopp 3, S. 78**



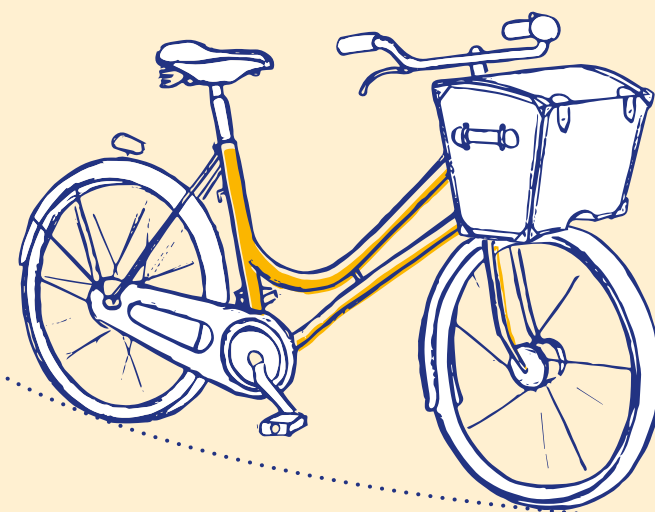
**IST DAS URIG!**

» Sich in einer gemütlichen Weinstube verwöhnen lassen. Oder am Dorfbrunnen den Rucksack plündern. Die Winzergasse von Gleiszellen liefert die perfekte Kulisse. **Tour 10, Stopp 3, S. 108**





# EINFACH LÖSRADELN



# DIE RÖMER & DIE REBEN

Weinberge und Winzerdörfer  
rund um Freinsheim

»Rebenmeer« – im Leingerland am Nordrand der Deutschen Weinstraße wird aus dem poetischen Begriff sinnliche Erfahrung: Schier endlos fallen die Weinberge hier in langen Wellen zur Rheinebene ab. Ein Radelgenuss!

## DIE RADELPAUSEN

»START  
Bahnhof Freinsheim

**KM 4**  
**1** Villa Rustica Weilberg  
Wein-Zeitreise

**KM 5**  
**2** Kallstadt  
Saumagen zum Saumagen

**KM 9**  
**3** Weisenheim am Berg  
Wein oder Secco?

**KM 11**  
**4** Fotostopp Neuleiningen  
Da möchte man  
doch mal hoch

**KM 21**  
**5** Reibold's Pfälzer Weinbergsgarten  
Picknick, mediterran

**KM 23**  
**6** Freinsheim  
Altstadtbummel

**KM 24 » ZIEL**  
Bahnhof Freinsheim



# IM FLACHLAND IST MAN HIER NICHT UNTERWEGS



Herxheim am Berg, Weisenheim am Berg, Bobenheim am Berg – die Ortsnamen der Winzerdörfer im Leiningerland verraten es. Und in der Tat: Den Haardtbergen ist eine Terrasse vorgelagert, die den Ausgangspunkt Freinsheim um mehr als 100 Meter überragt. Fernblick garantiert! Weine aus Premiumlagen ebenfalls.

**DER SCHÖNSTE MOMENT: DEN FLUG DER SCHWALBEN UND HEIDELERCHEN VOR DER SILHOUETTE DER HAARDTBERGE BEOBACHTEN**

Also hoch auf das Plateau mit seinen Bilderbuch-Weindörfern, das weinselige Leben genießen und nach Stunden gemütlich bergab ins schilfige Eckbachtal, wo sich früher eine Mühle an die andere reihte.

Dann führt ein letzter kleiner Anstieg zu einem Traum-Picknickplatz in der Weinlage Musikantenbuckel. Spätestens dort lernt man noch etwas Pfälzisch: Weisenheim heißt »Weisrem«, Freinsheim »Fränsem«.

Unterwegs wird sich jeder Radler-Typ das ihm Gemäße herauspicken: Der Typ Hermiten-Weindörfern ergötzt sich an den romantischen Ortskernen mit ihren malerischen Winzerhöfen und zählt die Weindörfer am Weg. Acht!

Der Im-Rausch-der-Sinne-Radelnde erfreut sich vor allem an der prallen Vegetation, lässt sich von der harmonischen Landschaft die Seele salben und nutzt jede Gelegenheit, um an Blumen zu riechen, Weinreben zu betasten oder sich an schön gelegenen Rastplätzen ein Lüftchen um die Nase wehen zu lassen.

Radelnde des Typs Mein-Magen-geht-mir-über-alles sind auch auf dieser Tour ganz der Tradition von Lukullus und Bacchus verpflichtet, verspeisen hier ein Winzersteak, dort einen Saumagen, probieren Grauburgunder, Muskateller, Gewürztraminer. Und hoffen, die so angesammelten Kalorien zwischendurch wegstrampeln zu können.

Der Ohne-Bildung-ist-alles-nix-Typ begeistert sich an der Villa Rustica in Ungstein, erweitert seine Weinkenntnisse auf einem der Kallstadter Weinpfade, besichtigt in Weisenheim eine Kirche mit mittelalterlichen Malereien.

Allen gemeinsam wird am Ende der Spaß an Freinsheim sein, am romantischen Zauber der schönsten historischen Altstadt der Pfalz.



*In Reibold's Pfälzer Weinbergsgarten: Wohl kein römisches Fundstück, diese Amphore. Trotzdem passend.*



*Die Andreaskirche in Kirchheim an der Weinstraße – hübscher Blickfang auf der Fahrt durch das Eckbachtal.*



*Ganz entspannt rollen lassen kann man das Rad, wenn es von Freinsheim auf die Haardtberge zugeht.*

# RADELN & GENIEßEN

## START Bahnhof Freinsheim

Auf dem Radweg nach Ungstein. Dort rechts hinauf zur Römervilla.

## KM 4 1 Villa Rustica Weilberg Wein-Zeitreise

Wie stolz man doch allerorten ist, wenn man auf Spuren der Römer verweisen kann! So auch in Ungstadt, wo römische Siedler schon zu Zeiten des Kaisers Augustus eine Villa Rustica, ein Landgut, errichteten und den Germanen zeigten, was man mit Trauben so alles anstellen kann. Der Standort am Weilberg ist mit Bedacht ausgewählt, gibt es dort doch nicht nur ertragreiche Böden und das so wichtige Quantum Sonne, sondern auch den freien Blick über die Rheinebene. Aus Villa wurde im Lauf der Zeit »Wile«, aus Wile »Weil« – und der Weilberg hatte seinen jetzigen Namen weg. Das Weingut ist heute ein Freilichtmuseum mit originalen Mauern und Säulen sowie teilrekonstruierten Gebäuden, darunter das Herrenhaus und ein Kelterhaus.

Von der Römervilla nicht weiter bergauf, sondern ein paar Meter zurück und linkshaltend nach Kallstadt.



Römische Säulen vor grünen Pfälzerwaldbergen. Alles echt!



Weingüter und Weinlokale verführen im Leiningerland immer wieder zu einem Stopp.



Da steckt Liebe drin, in dieser Fassade eines Winzerhofs.

## KM 9 3 Weisenheim am Berg Wein oder Secco?

Was wäre ein Besuch im Leiningerland ohne Weinprobe? In Weisenheim hat man die Qual der Wahl, bieten dort doch mehrere Weingüter Tropfen aus den Lagen Mandelgarten, Sonnenberg oder Vogelsang an. Größtes Haus am Platze ist das Weingut Holz-Weisbrodt mit einer modern gestalteten Vinothek, einer Secco-Hütte und einer traditionellen Gaststube im Stammhaus der Winzerfamilie ([www.holz-weisbrodt.de](http://www.holz-weisbrodt.de)). Dort weiß man vielleicht auch etwas über einen sympathischen Brauch, der bis ins achte Jahrhundert zurückreicht: Neubürger werden in Weisenheim beim alljährlich stattfindenden Stutzenfest mit einem Zeremoniell in die Dorfgemeinschaft aufgenommen – sofern sie die Vorgaben erfüllen. Mitzubringen sind nämlich zwölf Liter Wein und ein mit Brot, Nüssen und Handkäse gefüllter Hut.

Immer auf Radwegen entlang der Straße nach Bobenheim am Berg und weiter Richtung Kleinkarlbach.

## KM 5 2 Kallstadt Saumagen zum Saumagen

Saumagen trinken? In Kallstadt geht das, denn Saumagen bezeichnet hier nicht allein das berühmte-berühmte Pfälzer Traditionsgericht, sondern auch eine Spitzenweinlage am westlichen Ortsrand, in der vor allem Riesling angebaut wird. Diesem wird an einem Fest am ersten Septemberwochenende gehuldigt, der Saumagenkerwe. Kosten kann man die Saumagen-Saumagen-Kombination das ganze Jahr über in den Kallstadter Weinlokalen. Was das wohl mit der Radelfitness anstellt?

Durch den Ort Richtung Herxheim am Berg. Etwa einen Kilometer hinter dem Ortsausgang von Kallstadt nach links und auf einem unbeschilderten Asphalt-Wirtschaftsweg am Steilabbruch des Naturschutzgebiets Felsenberg-Berntal entlang hinauf zur Straße zwischen Leistadt und Weisenheim am Berg. Dort rechts.

TYPISCH  
WEINSTRASSE



## KM 11

### 4 Fotostopp Neuleiningen Da möchte man doch mal hoch

Zwischen Bobenheim am Berg und Kleinkarlbach rückt ein malerisch auf einer Bergkuppe thronendes Dörfchen ins Blickfeld: Neuleiningen. Schon vom Radweg aus lassen sich die Burgruine Neuleiningen, eine etwas überdimensionierte Burgkapelle, Wehrtürme und Reste der Stadtmauer erkennen. Jahrhundertlang herrschte das Adelsgeschlecht der Leiningen von hier aus über das Land um Bad Dürkheim und Grünstadt. Noch während man Neuleiningen im Foto festhält, nimmt man sich vor, irgendwann einmal dort hinaufzufahren. Konditionswunder und Leute mit E-Bike machen's gleich: 20 Minuten und über 100 Höhenmeter sind es vom Fotostopp bis zum Rundgang durch die Burganlage und zur Einkehr in der Burgschänke (burgschaenke-neuleiningen.de).



Kunst und lauschige Sitzplätze in Reibolds Pfälzer Weinberggarten.

*In Kleinkarlbach rechts und auf dem Radweg über Kirchheim und Bissersheim nach Großkarlbach. Dort zur Kirche und auf einem Landsträßchen Richtung Freinsheim. Hinter einer Passhöhe liegt rechts Reibolds Pfälzer Weinberggarten.*



In traumhafter Lage thront Neuleiningen auf einem Hügel über den Weinbergen.

## KM 21

### 5 Reibolds Pfälzer Weinberggarten Picknick, mediterran

Zwischen Großkarlbach und Freinsheim erstreckt sich der Musikantenbuckel, ein Kalkstein-Höhenzug, dessen Name auf die früher häufig hier vorbeiziehenden Musikerfamilien aus dem westpfälzischen Mackenbach verweist. An seinem von der Sonne verwöhnten Südhang hat die Freinsheimer Winzerfamilie Reibold ein ganz besonderes Kleinod geschaffen: Reibolds Pfälzer Weinberggarten, ein liebevoll angelegter Picknickplatz mit mehreren schattigen Tischen und Bänken. Inmitten von Kunstobjekten und mediterranen Pflanzen kann man sein Mitgebrachtes verzehren und den wunderschönen Blick auf Freinsheim und das Haardtgebirge genießen. Größere Gruppen sollten sich vorher anmelden (www.weingut-reibold.de).

*Weiter auf einem Landsträßchen Richtung Freinsheim. Am Kreisverkehr geradeaus und dann rechts durch die Weinsheimer Straße ins Ortszentrum.*



Das Innere Eisentor ist Teil der Stadtmauer von Freinsheim.

## KM 23

### 6 Freinsheim Altstadtbummel

Gute zwei Stunden kann man für das Weinbaustädtchen Freinsheim mit seiner pittoresken Altstadt einkalkulieren. Verlieben wird man sich auf der Stelle – in die Türmchen und Tordurchgänge, die weinumrankte Sandsteingemäuer, die Bauerngärtchen, die stolzen Bürgerhäuser und die schnuckeligen Wohnhäuser mit ihren liebevoll gestalteten Fassaden. Etwas länger dauert da schon der Rundgang durch die verwinkelten Gässchen und entlang der Stadtmauer. Und schließlich kommt ja noch die obligatorische Einkehr in einem der gemütlichen Restaurants oder Cafés dazu.

*Durch die Denkmalstraße und die Bahnhofstraße zum Bahnhof.*



## KM 24 » ZIEL Bahnhof Freinsheim



Nach herzhafter Kost, Weinprobe und Picknick: Ein Eis schließt den Magen.

Beim Aufstieg nach Weisenheim am Berg gibt es am Rande des Naturschutzgebiets Felsenberg-Berntal schöne Picknickplätze mit Bänken und Tischen. Beschaulich rasten kann man auch an den Winzerbrunnen in den Ortszentren, zum Beispiel in Ungstein, in Bobenheim am Berg oder in Kirchheim.

Einmal in einem liebevoll restaurierten ehemaligen Wasserwerk übernachten? Unmittelbar neben der historischen Stadtmauer von Freinsheim liegt in einem großen Garten das **Landhotel Altes Wasserwerk** (www.landhotel-altes-wasserwerk.de). Besonders pfiffig: die zwei Turmzimmer im mittelalterlichen Herzogturm der Stadtmauer.

## AUF EINEN BLICK

- **Start/Ziel:** Bahnhof Freinsheim (ca. 30 Min. ab/bis Ludwigshafen)
- **Strecke/reine Radelzeit:** 24 km (Rundtour), 2 Std.
- **Höhenmeter:** ↗ 229 m, ↘ 229 m
- **Wegbeschaffenheit:** Asphaltierte Radwege, innerorts Straße.
- **Beste Zeit:** Spätsommer und Herbst, wenn die Weinberge in bunten Farben leuchten.
- **Mitnehmen:** Sonnenschutz, Picknickproviant, Platz für Wein, Likör und andere Köstlichkeiten aus den Winzerläden.

