



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 Wasserrouen 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 Fahrradairbag 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