

Ernst Wrba

RAD



ELEN



FÜR DIE

SEELE

Wohlfühlouren

RheinMain

DROSTE



Ernst Wrba

RheinMain

Radeln für die Seele

15 Wohlfühl Touren

Droste Verlag



TOUR 1: HINTER DEN BERGEN

7

Durchs Ems- und Wörsbachtal

42 km | 175 Hm | 4 Std. | Rundtour



TOUR 2: DURCH TIEFE WÄLDER

21

Zwischen Offenbach und Seligenstadt

47 km | 60 Hm | 4 Std. | Rundtour



TOUR 3: GRÜNE OASEN

33

Wiesbadens grüne Idylle

26 km | 200 Hm | 3 Std. | Rundtour



TOUR 4: IM LAND DER WEINE

43

In Rheinhessen auf Bahntrassentour

33 km | 75 Hm | 3 Std. | Rundtour



TOUR 5: FARNE UND FOSSILIEN

51

Durch den Stadtwald von Darmstadt

25 km | 50 Hm | 2,5–3 Std. | Rundtour



TOUR 6: NATUR UND SKULPTUREN

63

Unterwegs in der Wickerbachaue

24 km | 50 Hm | 2–3 Std. | Rundtour



TOUR 7: MÄRCHENHAFTE RUNDE

75

Idylle nördlich des Odenwalds

44 km | 55 Hm | 4–5 Std. | Rundtour



TOUR 8: WOHLTUENDE RUHE

89

In der Abgeschiedenheit der Wetterau

28 km | 85 Hm | 3 Std. | Rundtour



TOUR 9: ALTES UND SCHÖNES

101

Von Bad Nauheim nach Münzenberg

30 km | 110 Hm | 3 Std. | Rundtour



TOUR 10: WÄLDER UND VILLEN

115

Idylle südlich von Frankfurt

38 km | 70 Hm | 3–4 Std. | Rundtour



TOUR 11: AN RHEIN UND REBEN

129

Durch Rheingau und Rheinhessen

36 km | 20 Hm | 3 Std. | Rundtour



TOUR 12: GRÜNE METROPOLE

143

Kleine Frankfurt-Runde

29 km | 30 Hm | 2,5 Std. | Rundtour



TOUR 13: PERLEN AM MAIN

155

Zwischen Frankfurt und Hanau

25 km | 25 Hm | 2–3 Std. | Rundtour



TOUR 14: RHEIN-MAIN PUR

167

Große Mainspitz-Runde

38 km | 15 Hm | 3–4 Std. | Rundtour



TOUR 15: ENDLOS BLAU & GRÜN

181

An den Wassern des Altrheins

49 km | 10 Hm | 4–5 Std. | Rundtour



Zwischen Nierstein und Nackenheim



In der Flörsheimer Schweiz

Liebe Leser und Genussradler,

wie abwechslungsreich und spannend, wie reich an Sehenswürdigkeiten und unberührter Natur das Rhein-Main-Gebiet ist, wurde mir wieder durch die intensive Beschäftigung mit der Region für dieses Buch deutlich, obwohl ich hier seit Jahrzehnten lebe. Es gab so viel Unbekanntes zu entdecken, Kleinodien, von denen noch kaum jemand gehört hat. Erstaunlich, wie waldreich die Region südlich von Frankfurt ist. Man kann über viele Kilometer durch Mischwälder fahren, ohne Menschen zu begegnen.

Die 15 Radtouren sind räumlich recht gleichmäßig über das Rhein-Main-Gebiet verteilt. Alle sind Rundtouren, sodass sich nie die Frage stellt, wie man zum Ausgangsort zurückkommt. Die Startpunkte sind so gewählt, dass man möglichst gut parken und sie gleichzeitig mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen kann. Natürlich kann man von jedem beliebigen Punkt der Strecke starten, der einem günstig gelegen scheint.

Da die Touren für Genussradler geplant sind, fallen die Steigungen moderat aus. Die meisten Routen verlaufen in Ebenen oder sind nur minimal hügelig, lediglich bei drei Touren müssen 100 bis 200 Meter überwunden werden, und das nie auf starken Steigungen. Alle Strecken sind weitgehend frei von Autoverkehr, abgesehen von sehr wenigen unvermeidlichen Abschnitten.

Das genussvolle Radeln, die Schönheit der Landschaft, unberührte Natur, verlockende Einkehrmöglichkeiten mit schönem Ambiente und natürlich gutem Essen hatten einen hohen Stellenwert bei der Tourenplanung, ebenso kulturelle Sehenswürdigkeiten. Gerade auch hier kann man viele Entdeckungen machen.

*Ich wünsche Ihnen viel Freude
beim Radeln und Entdecken*

Ihr Ernst Wrba



NATUR-INFO



KULTUR-INFO



TOUREN-/EVENT-INFO



GENUSS-INFO

- 
- * 42 Kilometer
 - * 175 Höhenmeter
 - * 4 Stunden
 - * Rundtour

Weiden am Wörsbach

Hinter den Bergen Durchs Ems- und Wörsbachtal



Am Parkplatz der **Sportanlage** Zissenbach am nördlichen Ortsrand von Idstein befindet sich eine Infotafel über die „Rundtour Ems- und Wörsbachtal“. Wir folgen der Zufahrtsstraße zum Parkplatz ein kurzes Stück leicht bergan bis zur Hauptstraße, an der wir rechts auf den begleitenden Radweg abbiegen. Rechts von uns schlängelt sich der Wörsbach durch das grüne Tal. Nach etwa 1,5 Kilometern erreichen wir am Ortsanfang von **Wörsdorf** einen Kreisverkehr, fahren zunächst geradeaus weiter und verlassen nach 150 Metern die Hauptstraße nach rechts auf einen asphaltierten Weg, dem wir nach 70 Metern nach links folgen. Am Ende dieses Weges vor einigen neuen Wohnhäusern machen wir einen kurzen Schlenker nach links und sofort wieder nach rechts, um dann an der übernächsten Straße rechts in die Ringstraße abzubiegen. Wir folgen dem Verlauf der Straße mit zwei leichten Linkskurven und überqueren die Hauptstraße geradeaus. Am Ortsende müssen wir aufpassen, um nicht kurz vor einer Verkehrsinsel den Radweg nach rechts unten zu verpassen.

Dieser Weg führt uns unweit des Wörsbachs über Felder und Wiesen, bis wir vor einem hohen **Eisenbahndamm** links auf eine kleine Straße abbiegen müssen. Nach 100 Metern treffen wir auf eine Landstraße, biegen rechts auf sie ab und unterqueren zunächst den Bahndamm durch einen Tunnel und bald danach die Autobahn **A3** und die ICE-Trasse. 50 Meter weiter verlassen wir die Straße nach schräg rechts auf einen Radweg. Ihm folgen wir bis auf Weiteres durch das



Bei unserer Tour folgen wir stets einer einheitlichen **Beschilderung**. Leider ist sie recht lückenhaft und oft missverständlich oder versteckt angebracht. Ein Abstecher von der Naturidylle in die ruhige Altstadt von Bad Camberg mit zahlreichen sehenswerten Bauten sowie am Ende der Tour in die Fachwerkaltstadt von Idstein sind unbedingt empfehlenswert.

immer idyllischer werdende **Wörsbachtal**. Zwischen Pferdekoppeln treffen wir auf eine T-Kreuzung, wo wir rechts abbiegen und kurz darauf an der nächsten Kreuzung links unserer Route folgen.

Wir fahren weiter, bis wir auf eine Straße treffen, die in einer Kurve aus **Wallrabenstein** kommt. Wir biegen rechts in die Straße ein, um sie nach 100 Metern nach schräg links auf einem asphaltierten Weg zu verlassen. Wenig später folgen wir an einer Gabelung dem Weg direkt entlang des Bachufers. Am Waldrand stoppen wir in einer Linkskurve an einer Bank, die uns zu einer kurzen Pause einlädt. Unten schlängelt sich das Band alter Bruchweiden am Bachlauf, umgeben von Wiesen, Bäumen und kleinen Wäldchen.

Wir folgen dem Weg an der nächsten Abzweigung geradeaus und passieren zwei ehemalige **Mühlen** im nun enger werdenden Tal, bevor es in einen Wald geht. Links von uns plätschert der Wörsbach, rechts begrenzen mächtige Schieferfelsen den Weg. Wenig weiter überqueren wir eine Landstraße auf den ge-



Radweg im Wörsbachtal



Für die Seele

Entspannte Tour am Rande des Hochtaunus durch das idyllische Tal des Wörsbachs, den Emsbach entlang, in das malerische Bad Camberg und mit dem Fachwerkidyll von Idstein.

genüberliegenden Fahrradweg. Kurz danach biegen wir auf einen Weg nach schräg links Richtung **Neumühle** zum Talgrund hin ab. Etwa 300 Meter nach der links liegenden Neumühle erreichen wir eine hölzerne Brücke, auf der wir für einen Moment anhalten, um dem Gluckern des Wassers und dem Zwitschern der Vögel zu lauschen.

Der schmale Weg steigt nun kurz steil an und trifft auf einen breiteren Forstweg, dem wir entlang einer Sumpfwiese talwärts folgen, bis er in einen dichten Wald eintaucht. Der Uferbereich des Wörsbachs rechts von uns bildet hier ein **Naturschutzgebiet**. Hinter einem kleinen Teich biegen wir rechts ab, überqueren den Bach und folgen dahinter dem Weg nach links. Den Waldrand erreichen wir an einem Feld, vor dem wir uns links halten.

Kurz vor Gnadenthal stoßen wir auf ein Sträßchen, auf das wir rechts abbiegen. Rechts von uns befindet sich ein kleines, modernes **Selbstbedienungscafé** **1 mit Terrasse**, hinter dem die Gebäude des ehemaligen **Zisterzienserinnen-Klosters Gnadenthal** liegen. Es ist heute das Zentrum der Ökumenischen Kommunität Jesus-Bruderschaft mit einem Café, einer Bibliothek und der offiziellen Radwegkirche. Gegenüber der Kirche steht ein schönes Fachwerkhaus, das ehemalige Äbtissinnenhaus. Im Café können wir die offizielle Radrundwegkarte des Ems- und Wörsbachtals kaufen.

Wir fahren weiter vorbei an einigen Gebäuden und biegen kurz vor Erreichen der Landstraße am **Neuhemia-Hof** links ab, hinter dem wir den Wörsbach



*Der **Emsbach** entspringt am Fuße des Kleinen Feldbergs im Taunus bei Glashütten, um nach 39 km in die Lahn zu münden. Der **Wörsbach**, der in der Nähe von Idstein entspringt, mündet nach 24 km bei Brechen in den Emsbach.*

überqueren und uns nach der Brücke rechts halten. Nun müssen wir für einen kurzen Anstieg in die Pedale treten, um dem Weg unter alten Eichen zu folgen. Schon bald geht es wieder bergab über einen Feldweg durch die Wiesen im Tal. An der **Aumühle** treffen wir auf die Landstraße, der wir nach rechts bis zur nächsten Kurve hinter der Brücke folgen, links abbiegen und 100 Meter weiter erneut links abbiegen.

Der nächste Ort, den wir erreichen, ist **Dauborn**. Am Ortsrand treffen wir auf die Eufinger Straße, auf die wir schräg links abbiegen und durch den Ort fahren. Kurz vor einer Linkskurve, in der die Straße über eine Brücke führt, biegen wir rechts ab in die Hessenstraße, dann gleich wieder schräg links in die Röderstraße. Wir bleiben auf dieser, bis sie die Alte Selterser Straße überquert. Hier fahren wir geradeaus weiter und erreichen gleich darauf das Ortsende, wo wir von Feldern umgeben sind.

Wir lassen die Räder stetig leicht bergab rollen, bis wir **Werschau** über die Hessenstraße erreichen, die zunächst durch ein Wohngebiet führt und dann im Ortskern auf die Hauptstraße trifft, in die wir links abbiegen. Die Kirche lassen wir rechts liegen und folgen der Hauptstraße über die Wörsbachbrücke, hinter der wir uns rechts halten, um kurz danach auf den Radweg rechts neben der Landstraße zu fahren. Auf diesem radeln wir stets parallel zur Landstraße, bis wir die Autobahn und ICE-Trasse unterqueren.

An der nächsten Rechtsabzweigung können wir uns entscheiden, ob wir der Route nach rechts folgen oder zuvor einen Abstecher zur knapp 1 Kilometer entfernten, rund 1000 Jahre alten **Berger Kirche 2** machen. Dazu müssten wir geradeaus weiterfahren und nach einer leichten Linkskurve auf den beschilderten Weg links den Berg hinauf abzweigen. Vom oberen Ende des Friedhofs, der die Kirche umgibt, hat man einen schönen Blick auf das **Emsbachtal**. Um zur Hauptroute zurückzukommen, müssen wir denselben Weg nehmen.



Kloster Gnadenthal

Berger Kirche



*Die dem heiligen Georg geweihte **Berger Kirche** liegt bei Werschau auf einem Hügel über dem Emsbachtal. Die im Jahr 910 erstmals erwähnte romanische Kirche ist eine der ältesten der Region. Sie war einst die Pfarrkirche des wüst gefallenen Ortes Bergen.*

Wir biegen nun in den Radweg an der **Bahnhofstraße** ein, überqueren ein letztes Mal den Wörsbach, der unweit von hier in den Emsbach mündet. Rechts hinter einem großen Parkplatz liegt das italienische **Restaurant Mühlenkeller** ③. An der nächsten Abzweigung am Ende des Radwegs sollen wir laut Wegweisung rechts in ein Gewerbegebiet abbiegen. Stattdessen fahren wir weiter auf der Straße, die uns nach einer Kurve über die Bahngleise und danach am **Bahnhof** vorbeiführt. Wir befinden uns nun wieder auf der offiziellen Rundtour „Ems- und Wörsbachtal“. Wir bleiben in der folgenden Linkskurve auf der Bahnhofstraße, bis wir ein Stück vor der nächsten größeren Kreuzung rechts in den Hof einer **Apfelweinkelterei** abbiegen.

Vor einer Pferdekoppel zweigt der Weg links ab, diesem folgen wir bis zu einer Kreuzung, an der wir

Durchs Ems- und Wörsbachtal

rechts abbiegen und einen beschränkten Bahnübergang überqueren. Wir fahren weiter auf dem Weg, der uns durch das flache und weite **Emsbachtal** führt. Vor uns am Horizont erkennt man die charakteristischen Türme des Feldbergs. Wenn sich der Weg dem Bach nähert, überqueren wir diesen über eine alte Backsteinbrücke und biegen danach gleich links ab, weiter dem Bachlauf folgend.

Nach etwa 2,5 Kilometern treffen wir in **Niederselters** auf eine Straße, auf die wir links abbiegen, unmittelbar danach überqueren wir eine Bahnlinie und folgen dem Verlauf der Straße Richtung Ortsmitte von Niederselters. An einem großen Gebäude mit blauem Fachwerk überqueren wir den Emsbach und biegen nach rechts in die Hauptdurchgangsstraße Limburger Straße ein. Wo die Vorfahrtsstraße rechts abknickt, fahren wir geradeaus durch den alten Ortskern. Hinter der Kirche halten wir uns rechts und biegen danach sofort links in einen Weg ab. Vor einer Brücke biegen wir links ab und radeln weiter den Emsbach entlang. Nach einem Sportplatz biegen wir am



Schwimmbad links ab. Vor der großen Kreuzung mit der **B 8** biegen wir rechts am Radwegweiser Richtung Idstein ab. Hier bietet der Italiener **Da Luca** ④ die Möglichkeit zu einer Einkehr.

Kurz vor dem Lokal überquert der **Radweg R 8** den Parkplatz und führt rechts weiter. Wir folgen dem Weg bis nach **Oberselters**, das wir an den Lagerhallen des bekannten Mineralbrunnens erkennen. Wir passieren das **Bürgerhaus** ⑤, in dem ein weiterer Italiener die Möglichkeit zur Rast bietet. An der folgenden T-Kreuzung fahren wir rechts, danach zweimal links. Vor dem Emsbach beginnt ein komfortabler, breiter Radweg mit Mittelstreifen. Schließlich biegen wir bei einer **Bürstenfabrik** links ab über den Bach und unmittelbar vor der Bundesstraße nach rechts auf den Radweg.

Unmittelbar nach der Tankstelle verlassen wir die **B 8** nach rechts, überqueren erneut den Bach und fahren geradeaus weiter, bis der Weg nach dem Sportgelände links abbiegt. Die nächste Landstraße überqueren wir geradeaus und folgen dem asphaltierten Feldweg (**R 8**) bis **Bad Camberg**. Unser Radweg führt stets geradeaus durch ein Wohngebiet. An der letzten Kreuzung, der Lisztstraße, sollten wir links abbiegen, um einen Abstecher in die **Altstadt** von Bad Camberg zu machen. **Am Marktplatz** ⑥ mit seinen hübschen Fachwerkhäusern kann man im netten **Café Kardamom & Co.** ⑦ die Szenerie auf sich wirken lassen. Von dort sind es nur wenige Meter bis zum **Amthof** ⑧, einer pittoresken historischen Gruppe von Fachwerkbauten.

Nach unserem Abstecher folgen wir wieder dem **Radweg R 8**, der nach der Lisztstraße zunächst leicht bergauf, dann leicht bergab über Felder nach **Würges** führt. Im Ort biegen wir vor einem gelben Haus links und an der nächsten T-Kreuzung rechts ab. Am Ende der Straße biegen wir nach links ab und bei der nächsten Möglichkeit wieder rechts in den Waldorfer Weg. Am Ortsende geht die Straße in einen asphaltierten Weg über. Bald sehen wir **Walsdorf** auf einem Hügel

Amthof in Bad Camberg



Marktplatz von Bad Camberg





vor uns liegen. Eine Kirche dominiert hier das Örtchen. Wenn wir den Fuß des Ortes erreicht haben, biegen wir rechts in die steil ansteigende Straße Richtung Kirche ab. Oben angekommen, halten wir uns unterhalb der Kirche links und folgen geradeaus der Untergasse. Diese endet als Kopfsteinpflasterstraße leicht bergab in der Kurve der Hauptdurchgangsstraße, der Idsteiner Straße, auf die wir rechts einbiegen und dem Verlauf bis zum Ortsende folgen. Erst hier beginnt links der Landstraße ein Fahrradweg.

Der Weg steigt stetig leicht bergan auf den **Höhenzug**, der die beiden Täler des Wörsbachs und Emsbachs trennt. Links hinter weiten Feldern erkennen wir wieder die Silhouette des Feldbergs. Kurz nachdem wir den höchsten Punkt erreicht haben, biegen wir links auf einen asphaltierten Feldweg ab, der uns einen fantastischen Rundumblick auf das herrliche Panorama der Berge und Hügel des Taunus bietet. Hinter einer Brücke über die Bundesstraße 275 biegen wir rechts ab und sausen den Berg hinunter bis zu unserem Startpunkt am Sportplatz.

Hier sollten wir zum Schluss einen Abstecher in die wunderschöne **Fachwerkaltstadt von Idstein** 9 machen. Direkt am Parkplatz vor den Altglascontainern startet ein Radweg in das knapp 1 Kilometer entfernte, historische Zentrum. 



Niederbrechen

Oberbrechen

Selters (Taunus)

Brechen

Niederselters

Eisenbach

Werschau

Hünfelden

Neesbach

Dauborn

Oberselters

Erbach

Gnadenthal

Bad Camberg

Beuerbach

Würges

Wallrabenstein

Walsdorf

Hünstetten

Wörsdorf

Idstein

Emsbach

Dauborn Straße

Eufinger Straße

Worsbach

4

5

1

6 7 8

Burgstraße

Schulstraße

Idtreiner Straße

Hohle Straße

Idtreiner Straße

9

2

3

8

417

3

DB

275

P

Entspannungsfaktor ★★★★★

Genussfaktor ★★★★★

Romantikfaktor ★★★★★



WIE & WANN:

Empfohlene Jahreszeit: Frühling bis Herbst; auf asphaltierten und wassergebundenen Wegen; weitgehend autofrei; in der ersten Hälfte kaum Einkehrmöglichkeiten

HIN & WEG:

Auto: Parkplatz an der Sportanlage Zissenbach in Idstein (GPS: 50.229556, 8.264800)
ÖPNV: Bf. Idstein-Wörsbach (RB), etwa 1 Kilometer zum Tourstart

ESSEN & ENTSPANNEN:

Café im Kloster Gnadenthal ❶ Hof-Gnadenthal e. V., 65597 Hünfelden, www.kloster-gnadenthal.de

Restaurant Mühlenkeller ❸ Bahnhofstraße 42 a, 65611 Brechen,
Tel. (0 64 38) 92 52 55, www.muehlenkeller.de

Restaurant Da Luca ❹ Am Schwimmbad 1 a, 65618 Selters,
Tel. (0 64 83) 22 91, www.daluca-selters.de

Restaurant Zum Bürgerhaus Oberselters ❺ Am Emsbach 1, 65520 Bad Camberg,
Tel. (0 64 83) 10 01, www.zum-buergerhaus-oberselters.de

Café Kardamom & Co ❷ Marktplatz 8, 65520 Bad Camberg,
Tel. (0 64 34) 9 05 35 10, www.kardamom-und-co.de

ENTDECKEN & ERLEBEN:

Berger Kirche ❷

Marktplatz Bad Camberg ❹

Amthof ❸ Altstadt Bad Camberg

Idstein Altstadt ❹