

Anja Vorspel

RAD 

ELEN 

FÜR DIE 

SEELE 



In und um

Düsseldorf

DROSTE

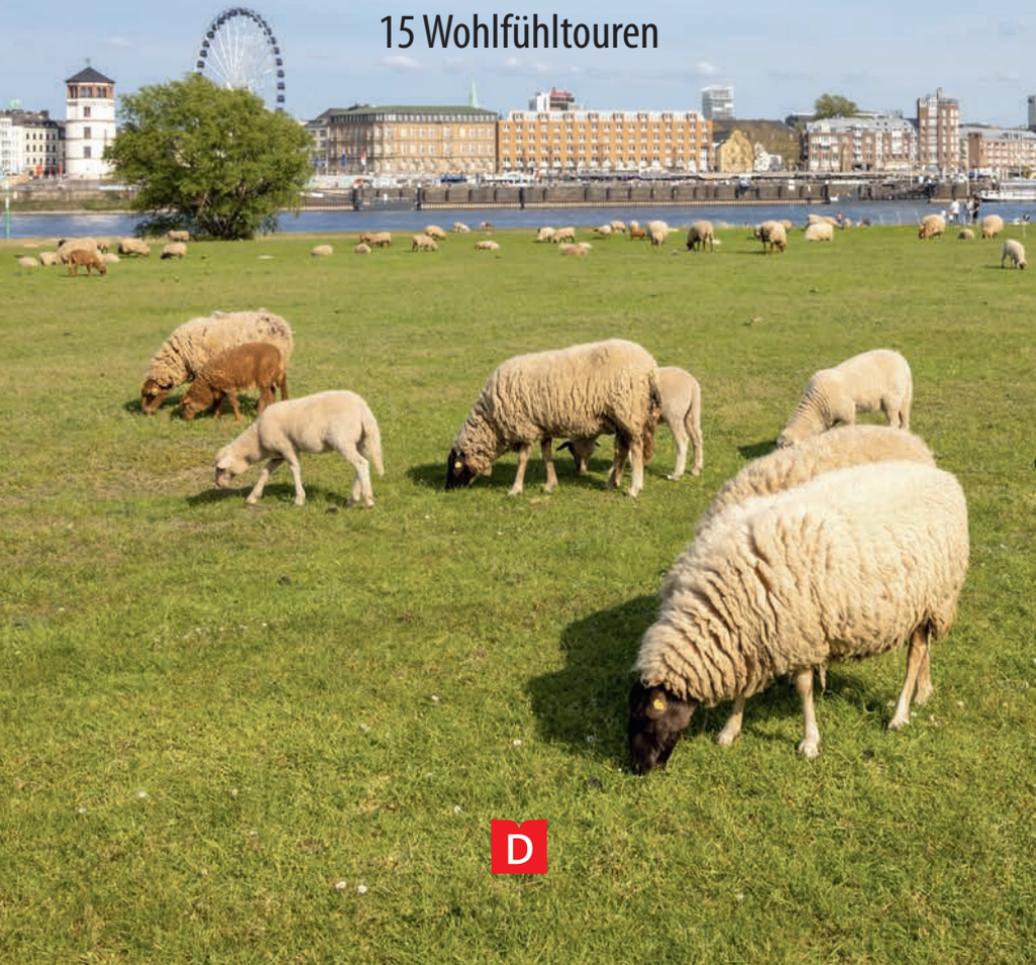


Anja Vorspel

In und um Düsseldorf

Radeln für die Seele

15 Wohlfühl Touren



Alle Touren auf einen Blick



AUSZEITEN

- | | |
|---|-----------|
| 1 Wälder und Seen | 7 |
| Durchs schöne Angerland
40,3 km 70 Hm 4 Std. Rundtour | |
| 2 Schäl Sick | 17 |
| Niederrhein vom Feinsten
31,5 km 60 Hm 3 Std. Rundtour | |
| 3 Kunst und Natur | 27 |
| Insel Hombroich und die Erftauen
39,4 km 60 Hm 4,5 Std. Rundtour | |
| 4 Romantik pur | 39 |
| Im Neandertal
22 km 100 Hm 2,5 Std. Strecke | |
| 5 Moorlandschaft | 51 |
| Durch die Ohligser Heide
37,6 km 140 Hm 4 Std. Rundtour | |



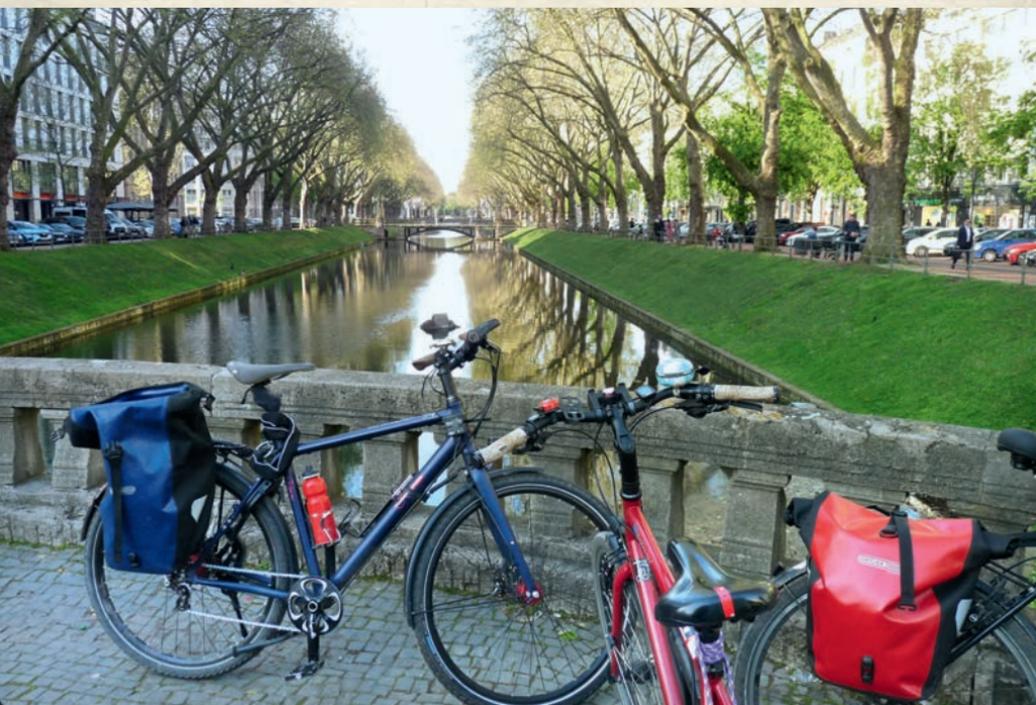
WEITBLICKE

- | | |
|---|------------|
| 6 Sieben Brücken | 65 |
| Am Rhein entlang
46 km 80 Hm 5 Std. Rundtour | |
| 7 Parks und Burgen | 79 |
| Um Flughafen und Kaiserpfalz
31,5 km 90 Hm 3,5 Std. Rundtour | |
| 8 Durchs Grüne | 93 |
| Im Düsseldorfer Süden entspannen
44,8 km 50 Hm 5 Std. Rundtour | |
| 9 Trassenzauber | 105 |
| Nordbahntrasse und Hattingen
55 km 80 Hm 5 Std. Strecke | |
| 10 Urlaubsfeeling | 117 |
| Zwei-Fähren-Tour am Niederrhein
38 km 40 Hm 4,5 Std. Rundtour | |



ENTSCHEUNIGUNG

- | | |
|---|------------|
| 11 Düsseldorf-Delta
Der Düsseldorf auf der Spur
30,5 km 50 Hm 3 Std. Rundtour | 129 |
| 12 Sieben Schlösser
Vom Süden in die Stadtmitte
33,9 km 40 Hm 3,5 Std. Strecke | 143 |
| 13 Wasser marsch!
Zu den Wasserspielplätzen
27,5 km 40 Hm 3 Std. Rundtour | 157 |
| 14 Tour de Grün
Lebendige Oasen in der Stadt
23 km 50 Hm 2,5 Std. Rundtour | 169 |
| 15 Kult(o)ur
Düsseldorfer Museenlandschaft
17 km 40 Hm 2 Std. Rundtour | 181 |





Liebe Leserinnen und Leser,

Düsseldorf ist eine lebendige und quirlige Großstadt am Rhein. Mit diesem Buch lade ich Sie ein, die **grünen Seiten** der Stadt und ihrer Umgebung näher kennenzulernen.

Als Highlights der Stadt stelle ich die Wasserspielplätze und besonders gelungene Urban-Gardening Projekte vor. Im näheren Umland genießen wir die typischen Niederrheinlandschaften mit dem Rhein als ständigem Begleiter. Andere Eindrücke gewinnen wir im romantischen Neandertal, an der Duisburger Seenplatte und in der außergewöhnlichen Ohligser Heide. Einen Tag wie im Urlaub erleben wir auf der berühmten Nordbahntrasse mit Industrieromantik.

Bei der Auswahl der Touren habe ich darauf geachtet, dass die Strecken weitgehend autofrei sind, damit das Radfahren **Genuss und Erholung** ist. Die Touren sind alle von mir persönlich erstellt und ich habe beim Testen der Strecken viel Spaß gehabt. Es gibt Touren für Menschen, die Düsseldorf kennenlernen wollen, aber für Kenner der Stadt sind auch **Überraschungen** dabei. Bei allen Touren gibt es Tipps für Restaurants, Biergärten und Eisdielen.

Entdecken Sie mit diesem Buch die **kleinen Paradiese** vor Ihrer Haustür. Dabei wünsche ich Ihnen viel Freude und immer genug Luft im Reifen.



Anja Vorspel 



Rahmer Benden

Wälder und Seen

Durchs schöne Angerland

Unsere nördlichste Tour beginnt am Bahnhof Düsseldorf Flughafen. Der Weg führt uns durch schöne ruhige Wälder bis zur Sechs-Seen-Platte nach Duisburg. Am Ende wird die Tour durch einen Besuch im Park von Schloss Heltorf gekrönt. Unterwegs gibt es nicht so viele Einkehrmöglichkeiten, allerdings tauchen immer wieder wunderschöne Bänke mit Tischen auf, die zu einem Picknick einladen.

Wir starten am östlichen Ausgang des Bahnhof Düsseldorf Flughafen und halten uns vor dem neu gebauten EUREF-Campus links in nördliche Richtung. Es geht auf dem Tiefenbroicher Weg entlang des Flughafenzauns, der sich zu unserer Linken befindet. Nach etwa 450 Metern biegen wir vor einem Spielplatz rechts ab und tauchen in ein Waldstück in der Nähe des **Lichtenbroicher Baggersees** ein, der bald rechts durch die Äste schimmert. An einer Rastmöglichkeit mit Infotafeln zweigen wir links ab und radeln durch den Wald weiter, bis wir wieder auf den Tiefenbroicher Weg stoßen. Dort fahren wir rechts zum Wanderparkplatz an der Kalkumer Schloßallee. Diese Straße müssen wir überqueren, wobei wir sehr vorsichtig sein müssen, da dort oft sehr schnell gefahren wird. Wir folgen dem Radweg, der uns bis zur **Anger** führt. Dort überqueren wir das Flüsschen und biegen vor dem Spielplatz An der Anger rechts ab. Links von uns erhebt sich der Wald, rechts dehnen sich Felder bis zur A 52 aus, von der Autogeräusche herüberwehen.

Es dauert nicht lange und wir werden auf beiden Seiten von Wald umschlossen. Wir



Kilometer: **40,3**

Höhenmeter: **70**

Stunden: **4**

RUNDTOUR

AUSZEITEN 1



Der **Überanger Mark Hinkesforst** ist einer von 75 Naturwaldzellen in Nordrhein-Westfalen und umfasst 13,6 Hektar. Seit 1971 bleibt ein Baum, der hier fällt, einfach liegen. Der entstehende Urwald kann auf Wander- und Radwegen erkundet werden.

nähern uns noch einmal kurz der Autobahn, biegen dann aber links ab und tauchen ein in die lebendige Ruhe des Waldes. Es ist immer wieder überraschend, dass es so nah an der Stadt einen so großen und schönen Wald gibt. Je weiter man sich in diesen Wald begibt, desto deutlicher bemerkt man, dass hier irgendetwas anders ist: Wir befinden uns in einer sogenannten **Naturwaldzelle**, einem besonders geschützten Gebiet, dem Naturschutzgebiet **1 Überanger Mark Hinkesforst**. Hier bleibt die Natur weitestgehend sich selbst überlassen. Totholz wird nicht entfernt, sondern trägt zur Biodiversität und Artenvielfalt bei. Wir erleben einen seltenen Eichen-Hainbuchen-Wald, in dem man auch teilweise Flatterulmen finden kann. Dabei haben wir Düsseldorf bereits verlassen und befinden uns in der Gemarkung der Stadt Ratingen.

Wir genießen die Fahrt durch den Wald und halten uns weiter in nördliche Richtung, bis wir auf einen

Waldkrokodil





Asphaltweg stoßen und rechts in ihn einschwenken. Wenig später bei einem Anwesen biegen wir halb links ab und erreichen bald den Spielplatz Hinkesforst, wo wir uns erneut nach links wenden. Rechts von uns plätschert der Hinkesforstgraben, ein kleines klares Bächlein. Wir radeln weiter durch den Wald, bis wir zur Landstraße L 139, der Lintorfer Waldstraße, gelangen. Dort biegen wir rechts ab und fahren 400 Meter auf dem Radweg, bis wir zum Langelterweg kommen, in den wir links einbiegen. Wir befinden uns nun in dem Waldstück **Rahmer Benden**, welches schon zur Stadt Duisburg gehört. Die Strecke führt immer geradeaus durch angenehmen Wald. Nach einiger Zeit überqueren wir die A 524 und etwas später den Neuensbaumweg. Manchmal begegnen wir unterwegs auch **Krokodilen**, die sich geschickt im Unterholz verstecken.

Dann kreuzen wir den Druchter Weg und stoßen an der nächsten Verzweigung auf einen **② Grenzstein**. Dieser wurde vom örtlichen Bürgerverein neu aufgestellt, um auf diese über 230 Jahre alte Kreuzung hinzuweisen. Auch hier fahren wir weiter geradeaus und merken, dass es langsam etwas belebter wird. Wir nähern uns einem beliebten Naherholungsgebiet der Stadt Duisburg, der **Sechs-Seen-Platte**. An dem Weg mit dem netten Namen **Zum Verschwiegenen Zoll** biegen wir links ab und können links schon den **Haubachsee** sehen. Hier lohnt ein kleiner Stopp, um an einem Holzhäuschen einen Blick auf die Vogelwelt des Sees zu werfen. Bei der Weiterfahrt queren wir den Wambach und kommen zu einem Radweg, der uns links zur **③ Gelben Brücke** über den Durchstich zwischen Wolfsee und Masurensee führt.

Bei schönem Wetter und guten Windverhältnissen gleiten viele Segelboote über die Seen. Falls wir gerade keine Möglichkeit haben, das Stand-up-Paddling zu

Für die Seele

Eintauchen in die Ruhe des Waldes,
in die Blütenpracht eines Schlossparks
und ins kühle Freibad.

AUSZEITEN 1

testen, weil wir mit dem Fahrrad unterwegs sind, sollten wir aber auf jeden Fall an der ④ **Imbissbude** am Eingang des **Freibades** eine Pause einlegen und die legendären Pommes probieren. An heißen Tagen bietet sich auch ein Besuch des Freibades am Wolfsee an.

Unser Weg führt weiter zwischen **Wambachsee** und **Böllertsee**. Nachdem wir den Dickelsbach überquert haben, biegen wir links ab in den Weg Im Dickelsbachgrund und fahren nun wieder zurück mit südlicher Hauptrichtung. Direkt an unserer Route befindet sich der Landeplatz der **Rettungshubschrauber** des BG Unfallklinikums Duisburg. Wenn diese landen, kann es schon mal für kurze Zeit sehr laut und windig werden. Hinter dem Klinikum machen wir noch eine kleinen Links-rechts-Schlenker, um auf den schönen Weg entlang des **Wildförstersees** zu gelangen. An dessen letztem Zipfel halten wir uns zweimal rechts, stoßen wieder auf Im Dickelsbachgrund und folgen dem Weg nach links bis zur Saarner Straße. An ihr zweigen

Niedermoor





Schloss Heltorf

wir links ab, um direkt bei der nächsten Möglichkeit rechts in den Grindbruchsweg einzubiegen. Wir fahren nun durch das **5 kleine Moor des Naturschutzgebiets Rahmer Benden**, eine der schönsten Passagen der Tour. In Jahren mit normalem Regenfall kann man hier wunderschöne stimmungsvolle Fotos machen. Das macht Lust auf mehr!

Wir fahren bis zum Neuenbaumsweg, in den wir rechts einbiegen und den wir bis zur Fichtenstraße durchfahren, der wir nach links folgen. Erneut überqueren wir die A 524 und halten uns weiter südlich, bis wir das Ende des Waldes an der Angermunder Straße erreichen, in die wir rechts einbiegen. Nach etwa 100 Metern zweigen wir an der Weggabelung links in den Weg Am Rahmer Bach ab. Wir queren den Rahmer Bach und schwenken 300 Meter weiter links in den Grünen Weg ein. Bald passieren wir eine **Rosenzüchtere**i und der Name des Wegs ändert sich in Goldackerweg.

Am Kalkweg biegen wir rechts ab und fahren über die Eisenbahnlei



Seit 1993 wird in den **Rahmer Benden** das Niedermoor wiederhergestellt. Es ist ein wildromantisches Kleinod, in dem es fast zu jeder Jahreszeit summt, brummt, zwitschert, blüht und duftet.

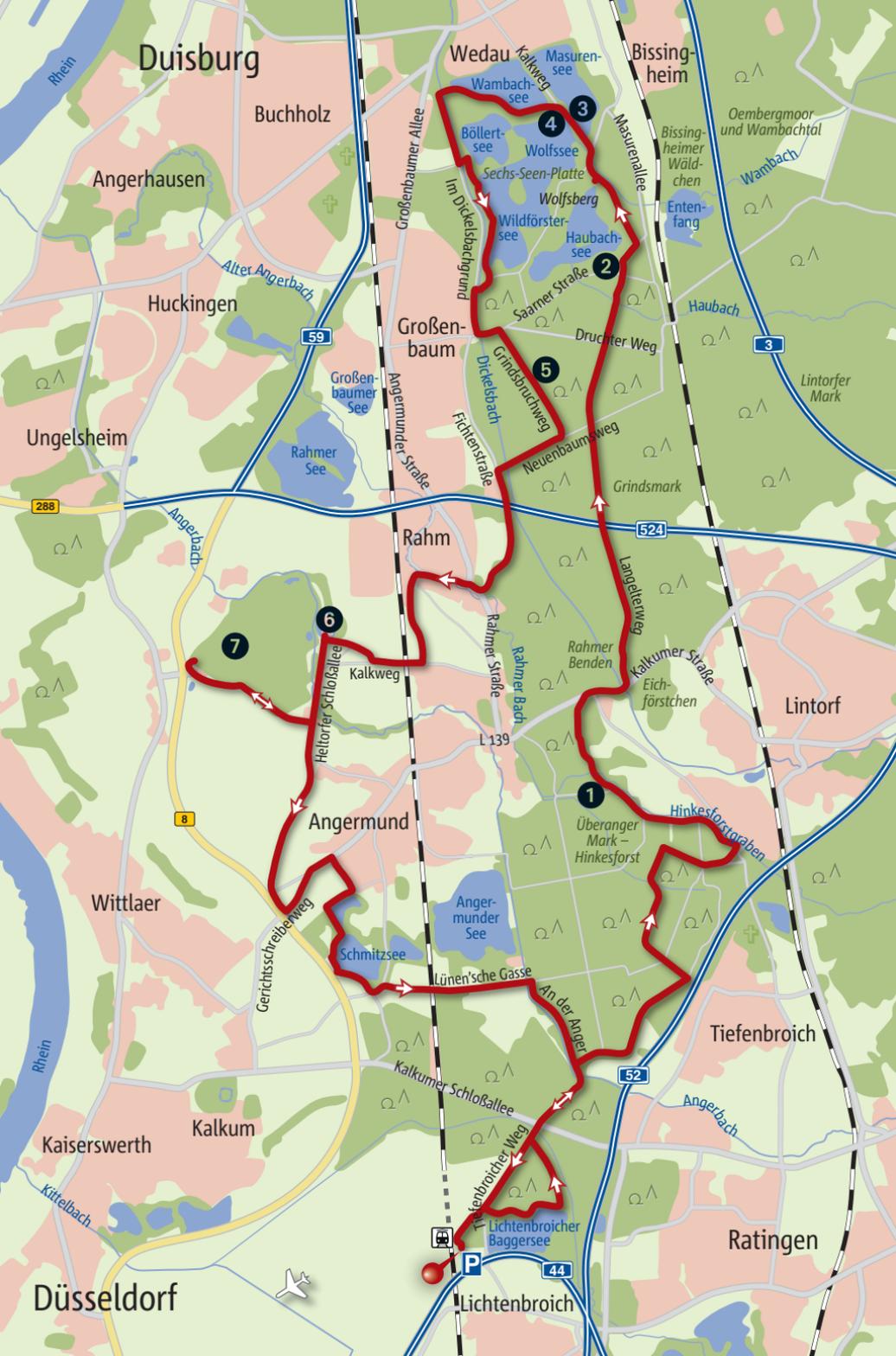
Felder und wir folgen der Beschilderung der **Nieder-Rheinroute Ost**. So nähern wir uns unserem nächsten Ziel, dem **6 Schloss Heltorf**. Dieses Schloss befindet sich in Privatbesitz und kann leider nur von außen besichtigt werden. Allerdings gibt es die Möglichkeit, den **7 Schlosspark** zu besuchen. Ein Besuch lohnt sich besonders im Mai, wenn das Rhododendronparadies in voller Blüte steht. Auch der alte Baumbestand ist sehr beeindruckend. Dazu fahren wir die Heltorfer Schloßallee nach Süden und biegen dann rechts in die Straße Am Burgacker ab, die uns zu einem Kreisel führt. Wir halten uns schon vor ihm rechts und können etwa 100 Meter weiter erneut nach rechts zum westlichen Parkeingang rollen.

In dem ausgedehnten Park bieten sich die verschiedensten Wege zur Erkundung an. Anschließend fahren wir vom westlichen Tor zurück zur Heltorfer Schloßallee, schwenken nach rechts in sie ein und radeln über den Rahmer Kirchweg weiter durch offene Landschaft. Kurz vor der Schnellstraße B 8 machen wir eine scharfe Rechtskurve und fahren bis kurz vor den Ortseingang von **Angermund**. Dort biegen wir rechts in einen Feldweg und radeln zum **Schmitzsee**, dem kleinen Angermunder Baggersee. Diesen umfahren wir, den See zu unserer Linken, bis wir an der Viehstraße auf den **EUROGA-Radweg Ost** stoßen. Der Weg geht hier links bis zur Weggabelung weiter, wo wir rechts in die Lünen'sche Gasse einbiegen. Hier überqueren wir noch mal die Eisenbahngleise und fahren bis zum Waldrand. An der kleinen Brücke biegen wir nach rechts in die Straße An der Anger und radeln diese immer weiter bis zur Kalkumer Schloßallee.

Hier sind wir wieder ganz in der Nähe des Flughafens angekommen, stoßen auf den Weg, den wir ganz am Anfang schon gefahren sind, und radeln am Zaun entlang zum Bahnhof Düsseldorf Flughafen, wo unsere Tour endet.







Duisburg

Buchholz

Angerhausen

Huckingen

Ungelsheim

Wedau

Bissingheim

Großbaum

Rahm

Angermund

Wittlaer

Kaiserswerth

Kalkum

Düsseldorf

Lichtenbroich

Ratingen

Tiefenbroich

Lintorf

Angermund

Überanger Mark - Hinkesforst

Rahmer Benden

Grindsmark

Großbaum

Rahm

Angermund

Wittlaer

Kaiserswerth

Kalkum

Düsseldorf

Lichtenbroich

Ratingen

Tiefenbroich

Lintorf

Angermund

Überanger Mark - Hinkesforst

Rahmer Benden

Grindsmark

Großbaum

Rahm

Angermund

Wittlaer

Kaiserswerth

Kalkum

Düsseldorf

Lichtenbroich

Ratingen

Tiefenbroich

Lintorf

Angermund

Überanger Mark - Hinkesforst

Rahmer Benden

Grindsmark

Großbaum

Rahm

Angermund

Wittlaer

Kaiserswerth

Kalkum

Düsseldorf

Lichtenbroich

Ratingen

Tiefenbroich

Lintorf

Angermund

Überanger Mark - Hinkesforst

Rahmer Benden

Grindsmark

Großbaum

Rahm

Angermund

Wittlaer

Kaiserswerth

Kalkum

Düsseldorf

Lichtenbroich

Ratingen

Tiefenbroich

Lintorf

Angermund

Überanger Mark - Hinkesforst

Rahmer Benden

Grindsmark

Großbaum

Rahm

Angermund

Wittlaer

Kaiserswerth

Kalkum

Düsseldorf

Lichtenbroich

Ratingen

Tiefenbroich

Lintorf

Angermund

Überanger Mark - Hinkesforst

Rahmer Benden

Grindsmark

Großbaum

Rahm

Angermund

Wittlaer

Kaiserswerth

Kalkum

Düsseldorf

Lichtenbroich

Ratingen

Tiefenbroich

Lintorf

Angermund

Überanger Mark - Hinkesforst

Rahmer Benden

Grindsmark

Großbaum

Rahm

Angermund

Wittlaer

Kaiserswerth

Kalkum

Düsseldorf

Lichtenbroich

Ratingen

Tiefenbroich

Lintorf

Angermund

Überanger Mark - Hinkesforst

Rahmer Benden

Grindsmark

Großbaum

Rahm

Angermund

Wittlaer

Kaiserswerth

Kalkum

Düsseldorf

Lichtenbroich

Ratingen

Tiefenbroich

Lintorf

Angermund

Überanger Mark - Hinkesforst

Rahmer Benden

Grindsmark

Großbaum

Rahm

Angermund

Wittlaer

Kaiserswerth

Kalkum

Düsseldorf

Lichtenbroich

Ratingen

Tiefenbroich

Lintorf

Angermund

Überanger Mark - Hinkesforst

Rahmer Benden

Grindsmark

Großbaum

Rahm

Angermund

Wittlaer

Kaiserswerth

Kalkum

Düsseldorf

Lichtenbroich

Ratingen

Tiefenbroich

Lintorf

Angermund

Überanger Mark - Hinkesforst

Rahmer Benden

Grindsmark

Großbaum

Rahm

Angermund

Wittlaer

Kaiserswerth

Kalkum

Düsseldorf

Lichtenbroich

Ratingen

Tiefenbroich

Lintorf

Angermund

Überanger Mark - Hinkesforst

Rahmer Benden

Grindsmark

Großbaum

Rahm

Angermund

Wittlaer

Kaiserswerth

Kalkum

Düsseldorf

Lichtenbroich

Ratingen

Tiefenbroich

Lintorf

Angermund

Überanger Mark - Hinkesforst

Rahmer Benden

Grindsmark

Großbaum

Rahm

Angermund

Wittlaer

Kaiserswerth

Kalkum

Düsseldorf

Lichtenbroich

Ratingen

Tiefenbroich

Lintorf

Angermund

Überanger Mark - Hinkesforst

Rahmer Benden

Grindsmark

Großbaum

Rahm

Angermund

Wittlaer

Kaiserswerth

Kalkum

Düsseldorf

Lichtenbroich

Ratingen

Tiefenbroich

Lintorf

Angermund

Überanger Mark - Hinkesforst

Rahmer Benden

Grindsmark

Großbaum

Rahm

Angermund

Wittlaer

Kaiserswerth

Kalkum

Düsseldorf

Lichtenbroich

Ratingen

Tiefenbroich

Lintorf

Angermund

Überanger Mark - Hinkesforst

Rahmer Benden

Grindsmark

Großbaum

Rahm

Angermund

Wittlaer

Kaiserswerth

Kalkum

Düsseldorf

Lichtenbroich

Ratingen

Tiefenbroich

Lintorf

Angermund

Überanger Mark - Hinkesforst

Rahmer Benden

Grindsmark

Großbaum

Rahm

Angermund

Wittlaer

Kaiserswerth

Kalkum

Düsseldorf

Lichtenbroich

Ratingen

Tiefenbroich

Lintorf

Angermund

Überanger Mark - Hinkesforst

Rahmer Benden

Grindsmark

Großbaum

Rahm

Angermund

Wittlaer

Kaiserswerth

Kalkum

Düsseldorf

Lichtenbroich

Ratingen

Tiefenbroich

Lintorf

Angermund

Überanger Mark - Hinkesforst

Rahmer Benden

Grindsmark

Großbaum

Rahm

Angermund

Wittlaer

Kaiserswerth

Kalkum

Düsseldorf

Lichtenbroich

Ratingen

Tiefenbroich

Lintorf

Angermund

Überanger Mark - Hinkesforst

Rahmer Benden

Grindsmark

Großbaum

Rahm

Angermund

Wittlaer

Kaiserswerth

Kalkum

Düsseldorf

Lichtenbroich

Ratingen

Tiefenbroich

Lintorf

Angermund

Überanger Mark - Hinkesforst

Rahmer Benden

Grindsmark

G

ALLES AUF EINEN BLICK



Entspannung 

Abenteuer 

Vielfalt 

WIE & WANN

Wald- und Feldwege, kaum Autoverkehr. Beste Zeit: April bis Oktober.
Besonders zur Rhododendronblüte zu empfehlen.

HIN & WEG

Auto: Q-Park Flughafen Bahnhof, Ahrensplatz, 40472 Düsseldorf (Lohausen)
ÖPNV: Bahnhof Düsseldorf Flughafen

ESSEN & ENTSPANNEN

④ Imbissbude am Hotspot Beach, Kalkweg 262, 47279 Duisburg (Wedau),
Tel. (01 78) 4 12 42 14, www.hotspotbeach.de

ENTDECKEN & ERLEBEN

- ① Überanger Mark Hinkesforst
- ② Grenzstein
- ③ Gelbe Brücke
- ⑤ Kleines Moor Naturschutzgebiet Rahmer Benden
- ⑥ Schloss Heltorf
- ⑦ Schlosspark, www.forst-graf-spee.de/schlosspark-heltorf