

Kerstin Biehl

RAD



ELEN



FÜR DIE

SEELE

Wohlfühl Touren

Rhön

DROSTE



Kerstin Biehl

Rhön

Radeln für die Seele

15 Wohlfühl Touren



Alle Touren auf einen Blick



AUSZEITEN

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1 Heilende Quellen | 7 |
| Durch das Sinnthal
45 km 270 Hm 4,5 Std. Rundtour | |
| 2 Hallo Elvis | 21 |
| Rhönexpress nach Wildflecken
28 km 210 Hm 3 Std. Strecke (hin und zurück) | |
| 3 Wein trifft Fluss | 33 |
| Von Bad Kissingen nach Ramsthal
31 km 340 Hm 3,5 Std. Rundtour | |
| 4 Barockradeln | 47 |
| Rund um Fuldas Prachtbauten
24 km 190 Hm 2 Std. Rundtour | |
| 5 Durch den Tunnel | 59 |
| Auf dem Milseburgradweg
28 km 280 Hm 2,5 Std. Strecke | |



WEITBLICKE

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------|------------|
| 6 Urige Hütten | 71 |
| Durch die Schwarzen Berge
24 km 460 Hm 3 Std. Rundtour | |
| 7 Im Vulkanreich | 85 |
| Auf dem Kegelspiel-Radweg
46 km 380 Hm 5 Std. Rundtour | |
| 8 Hessens Höchster | 97 |
| Wasserkuppe und Rotes Moor
25 km 510 Hm 3,5 Std. Rundtour | |
| 9 MTB statt Skier | 111 |
| Von Gersfeld auf den Simmelsberg
15 km 430 Hm 2,5 Std. Rundtour | |



10 Die Hohe Rhön **121**

Rund ums Schwarze Moor
15 km | 160 Hm | 2 Std. | Rundtour

11 Der Heilige **133**

Von Bischofsheim zum Kreuzberg
21 km | 550 Hm | 3,5 Std. | Rundtour



ERFRISCHUNG

12 In vino veritas **143**

Radeln an Thulba und Saale
25 km | 190 Hm | 3,5 Std. | Rundtour

13 Von Wasser umgeben **155**

Bäderweg an der Saale
25 km | 120 Hm | 3 Std. | Rundtour

14 Forellenglück **169**

Durchs Fulda- und Rommerner Tal
24 km | 310 Hm | 3 Std. | Rundtour

15 In die Wildnis **181**

Vom Schondratal zum Wasserfall
28 km | 350 Hm | 3 Std. | Rundtour





Liebe Radelnde,

„das Leben ist wie Fahrradfahren. Um das Gleichgewicht zu halten, muss man in Bewegung bleiben“, wusste bereits Albert Einstein. Und genau so fühlt sich Radfahren in der Rhön an: Man tritt in die Pedale und mal radelt es sich fast wie von allein, mal geht's mit kräftigen Tritten den nächsten Anstieg hinauf – um kurz darauf mit einem wunderbaren Ausblick ins **Land der offenen Fernen** für die Mühe belohnt zu werden.

Die Rhön ist für mich Weite und Freiheit – und ein bisschen wie ein alter Freund: vertraut, überraschend, manchmal herausfordernd, aber **immer liebenswert**. Diese un-nachahmliche Rhöner Mischung möchte ich in diesem Buch teilen.

Die Touren machen die Vielfalt der Rhön erlebbar: Sich gemächlich dahinziehende Radwege auf ehemaligen Bahnstrecken wechseln sich ab mit kleinen, verschlungenen Waldpfaden, breiten Feldwegen inmitten von Blumenwiesen und natürlich der ein oder anderen Strecke, die den Puls steigen lässt. Aber keine Sorge, dafür gibt es unterwegs genügend Möglichkeiten, **sich zu belohnen**. Etwa mit Kreuzbergbier auf dem heiligen Berg der Franken oder mit Rhönforellenbrötchen am Anglerteich.

Lassen Sie sich von der Lust packen und erleben Sie ein **kleines Radabenteuer!** Also: Helm auf und los geht's!

Viel Spaß beim Radeln und Entdecken!



Ihre Kerstin Biehl 



Im Kurpark des Staatsbads Bad Brückenau



Heilende Quellen

Durch das Sinntal

Auf dieser Tour radeln wir durchs wunderschöne Sinntal. Die bezaubernde Auenlandschaft, durch die die naturbelassene Sinn mäandert, verbindet die nord-östlichen Ausläufer des Spessarts mit der Rhön – zwei Mittelgebirge, wie sie unterschiedlicher kaum sein könnten. Ersteres ist geprägt von dicht bewaldeten Hügeln und kleinen Bergen, letzteres ist auch bekannt unter dem Namen „Land der offenen Fernen“. Einkehrmöglichkeiten findet man hier zuhauf – außer einer Flasche Wasser müssen wir also nichts weiter mitnehmen.

Wir starten am **Bahnhof Jossa** und befinden uns damit einstweilen noch im Hessischen. Den Bahnhof verlassen wir in Richtung Würzburger Straße und orientieren uns an den Radwegschildern, die uns direkt hinunter ins Sinntal führen. Wir queren dieses auf den **1 Sinnwiesen von Altengronau**. Hier wächst jedes Frühjahr eine ausgesprochene Seltenheit: die **Schach(brett)-blume**. Ihr zu Ehren werden im April in den umliegenden Gemeinden Feste gefeiert, Führungen angeboten und die Besucherströme mithilfe von Flatterband durch das Blumenmeer gelotst.

Wir orientieren uns an den Wegweisern des **Rhön-Sinntal-Radwegs** und folgen diesen in Richtung Altengronau. Dabei radeln wir gespannt am Waldrand entlang, bis uns der Weg nach rund 3 Kilometern in **Altengronau** auf den **Rhönexpress Bahn-Radweg** bringt. Zuvor haben wir, wenn wir clever waren und die Badehose eingepackt haben, die Gelegenheit, im wunderschönen **2 Altengronauer**



Die **Schach(brett)-blume** steht unter Naturschutz. Nur an wenigen Standorten wächst diese sensible Pflanze. Die Feuchtwiesen des Sinntals im bayrisch-hessischen Grenzgebiet gelten als bedeutendster Vorkommensort dieses Liliengewächses.



Kilometer: **45**

Höhenmeter: **270**

Stunden: **4,5**

RUNDTOUR



Schloss Zeitlofs



Auf dem **Rhönexpress Bahn-Radweg** wird ein Stück Rhöner Bahngeschichte inszeniert, mit vielen Gestaltungselementen und Rastmöglichkeiten. 2019 wurde er eröffnet und führt auf 26 Kilometern von Altengronau bis nach Wildflecken durchs malerische Sinntal.

Naturschwimmbad ein paar Bahnen zu ziehen. Auf dem Rückweg kommen wir hier erneut vorbei, die Frage ist also: ein paar Bahnen zum Aufwärmen am Anfang oder ein kühles Bad zur Erfrischung am Ende? In jedem Fall führt uns der Radweg von hier weiter entlang einer ehemaligen Bahntrasse. Durch die moderate, gleichmäßige Steigung ist die Strecke für Jung und Alt attraktiv.

Von Altengronau geht es für uns über die **hessisch-bayerische Grenze** nach Zeitlofs. Dabei radeln wir unter der **Sinntalbrücke**, einer 700 Meter langen Eisenbahnbrücke der Strecke Hannover–Würzburg, hindurch. Das Tolle an dem ersten Teil dieser Tour: Wir müssen uns nicht mit Hinweisschildern oder Wegweiserapps an der richtigen Wegführung orientieren, sondern folgen einfach immer dem Bahn-Radweg. In **Zeitlofs** angekommen, bietet sich für Liebhaber schöner Architektur ein Abstecher zum Schloss Zeitlofs an.

Hierzu radeln wir nach links auf die **Altengronauer Straße** und biegen rechts auf **Knottrain** und dann gleich wieder rechts ab – ein prächtiger Anblick empfängt uns. ③ **Schloss Zeitlofs** mit seiner beeindruckenden Fassade und dem Zwiebelturm entstand als Neubau



anstelle des einst prächtigen Wasserschlosses von 1682. Dieses hatte der Familie Thüngen bis ins 18. Jahrhundert als Wohnsitz gedient, erwies sich jedoch als baulich unsicher. Deshalb wurde es abgerissen und durch das heutige Schloss ersetzt, das sich mittlerweile in Privatbesitz befindet.

Zurück auf dem Bahn-Radweg führt uns dieser nach **Trübenbrunn** und **Rupboden**, wo es sich lohnt, einen erneuten kurzen Stopp einzulegen. Bisweilen bekommt man nämlich direkt am Kiosk neben dem Bahn-Radweg ein kühles Getränk und einen kleinen Snack. Hier, am **ehemaligen Rupbodener Bahnhof**, steht ein **4 roter Waggon**. Früher war er dort unterwegs, wo wir heute entlangradeln – auf der Bahnstrecke zwischen Jossa und Wildflecken. Nun hat er eine andere Aufgabe zugewiesen bekommen. Er ist gleichermaßen Schmuckstück und Nostalgiebote. In seinem Schatten nehmen wir gern unser erstes gekühltes Getränk des heutigen Tages zu uns. Wer seine Muskeln zusätzlich zum Ra-

Für die Seele

Nein, das ist kein Gemälde: Die Sinn schmiegt sich wie ein wundervolles Bild in die Auenlandschaft.

Imbiss Rupboden





Siebener Park



*König Ludwig I. von Bayern (1786–1868) machte **Brückenau** zu einem bedeutenden bayerischen Kurort. Zwischen 1818 und 1862 besuchte er das Bad 26-mal und regierte Bayern zeitweise von dort aus. Ludwigs Einfluss ist in Brückenau noch heute sichtbar.*

deln noch etwas stärken möchte, kann dies im benachbarten kleinen **Outdoor-Fitnesspark** tun.

Von Rupboden aus setzen wir die Fahrt auf dem Rhönexpress Bahn-Radweg weiter in Richtung **Staatsbad Bad Brückenau** fort, das wir auf dem Hinweg zunächst sprichwörtlich links liegen lassen. Diesen Leckerbissen heben wir uns für den Rückweg auf und folgen dem Rhönexpress weiter in Richtung Stadt Bad Brückenau.

Immer weiter folgt der Rhönexpress Bahn-Radweg dem früheren Verlauf der Bahnlinie. Die Strecke führt angenehm gleichmäßig durch offene kleine Waldstücke, die den Blick ins wunderschöne Sinntal freigeben. Die Steigung ist nur mäßig und so ist das Fahren entspannt. Abseits des Straßenverkehrs lässt sich die Ruhe der Umgebung gut wahrnehmen und so überlassen wir uns für den Moment einfach dem gemächlichen Charakter des alten Bahntrassenwegs, der sich geradlinig und angenehm durch die Landschaft zieht.

Dann radeln wir nach **Bad Brückenau** hinein. Die kleine Kurstadt in der bayerischen Rhön ist bekannt für ihre lange Tradition als Heilbad. Das Städtchen hat rund 6500 Einwohner. Es schmiegt sich malerisch ins



Tal und ist von bewaldeten Hängen umgeben. Am **ehemaligen Ostbahnhof** verlassen wir den Bahn-Radweg, überqueren die **Ancenis-Straße** und die Sinn, zu der der Rhönexpress Bahn-Radweg ein Stück weit parallel verlaufen ist, und radeln auf der gegenüberliegenden Seite auf dem Rad- und Fußweg weiter bis zum **tegut-Markt**. Würden wir weiterfahren, würde uns der Weg bis nach Wildflecken führen. Doch keine Angst, diesen ebenfalls sehr reizvollen Teil des Bahn-Radwegs werden wir noch auf einer anderen Tour in diesem Buch (Tour 2) kennenlernen.

Wir folgen links der Straße **Gänsrain**, bis wir ebenfalls linksseitig auf den **Siebener Park** mit der gleichnamigen **5 Quelle Siebener Sprudel** stoßen. Hier können wir das schwefelhaltige Heilwasser direkt kostenlos aus dem Brunnen trinken. Im „Siebener“, wie die Brückenauser ihren kleinen Park liebevoll nennen, legen wir eine kurze Erholungspause ein, schauen den Kindern beim Spielen und Toben am Wasserspielplatz zu und bewundern die liebevoll bepflanzten Blumenbeete.

Dann setzen wir unsere Fahrt in Richtung Altstadt fort. Von der **Kissinger Straße** kommend, biegen wir links in die **Altstadt** ein. Die farbenfrohen Häuser mit ihren Halbwalmdächern sind vom großen Stadtbrand 1876 verschont geblieben und wunderschön anzuschauen. Ein Tipp fürs Wiederkommen: der Besuch der **Rhön-Lichtspiele**. Ein wunderbares familiengeführtes Kino, heimelig und authentisch.

Wer Hunger hat, wird in einem Brückenauser Traditionsgasthaus, dem **6 Gasthof zum Stern**, lecker satt.



*Es war im Jahr 1906, als sich sieben Brückenauser, die **Siebener**, zusammengetan und die Quelle gebohrt haben. Dem damaligen Brückenauser verhalfen sie damit zu großem Aufschwung, die Kur kam so auch in der Kernstadt an und später kam der Titel Bad dazu.*



Quelle Siebener Sprudel



Altstadt Bad Brückenau



Altes Rathaus



Wir biegen rechts in die **Ludwigstraße** ein, die zentrale Einkaufs- und Geschäftsstraße von Bad Brückenua. Imposante historische Gebäude erinnern an die lange Geschichte der Stadt.

Wer keine Lust auf eine große Einkehr hat, dem sei die **7 Metzgerei Schuricht** am Marktplatz ans Herz gelegt. Der Brückenuaer Traditionsmetzger bietet eine Mittagskarte. Wir entscheiden uns fürs Wurstbrötchen auf die Hand und radeln weiter. Gleich drei Eisdieleu finden sich hier: Wo es das beste Eis gibt, muss jeder selbst entscheiden. Dann bestaunen wir das **Alte Rathaus** mit seinem Springbrunnen davor und setzen unsere Tour über die **Ernst-Putz-Straße** fort. Wen es jetzt noch nach etwas Süßem gelüftet, dem sei ein kurzer Stopp bei der **8 Bäckerei und Café Vogler** ans Herz gelegt. Die Spezialität: der Rehrücken, ein wunderbar feiner Nusskuchen.

Genug geschlemmt, es geht weiter in den **Georgi-Kurpark**, den wir nach wenigen Metern auf der Ernst-Putz-Straße erreichen und in den wir links einschwenken. Damit sind wir an der nächsten Brückenuaer Quelle angelangt: der **9 Georgi-Quelle**. Das Heilwasser wird vor allem für Trinkkuren genutzt. Auch hier können wir kostenfrei am Trinkbrunnen in der Georgi-Kurhalle probieren und uns nebenan die Beine im **Kneippbecken** vertreten. Ein Wohlgenuss für unsere Radlerwaden!

Wir schwingen uns wieder in den Sattel und radeln auf dem **Kirkham Weg** weiter. Er führt uns über die Sinn und weiter durch den Park, dann durch vor sattem Grün strotzende Auen der Sinn, vorbei am



An der Wandelhalle Staatsbad



Im Kurpark

Washingtonplatz, bis wir wieder auf die **Ernst-Putz-Straße** stoßen. Und damit treffen wir auf ein weiteres wundervolles Café, das **10 Café Hexenhäuschen**, das schon von außen so einladend liebevoll dekoriert ist.

Weiter geht es auf der Ernst-Putz-Straße, von der wir nach 150 Metern nach links in den Kurpark des Staatsbads einbiegen, nochmals die Sinn queren und am Waldrand in Richtung Kuranlagen weiterfahren. Kurz darauf liegen die historischen Kuranlagen des **11 Kurparks des Bayerischen Staatsbads Brückenau** vor uns. Und diese wollen wir uns natürlich nicht entgehen lassen – auch wenn es zunächst bedeutet, uns an das wohlbekannte Sprichwort zu halten: „Wer sein Rad liebt, der schiebt“, denn wir wollen die Kurgäste schließlich nicht in ihrer Erholung stören. Hier im Kurpark finden wir, egal in welche Himmelsrichtung wir blicken, eine Vielzahl an Sehenswürdigkeiten: Fürstenhof, Kellerbau, Kursaalgebäude, Wandelhalle mit Quellentempel, 1000-jährige Eiche, einen kleinen Tierpark und, und, und.

Im Quellentempel der Wandelhalle laufen alle fünf staatlich anerkannten Heilquellen des Staatsbads



zusammen. Dort können wir etwa von der König-Ludwig-I.-Quelle kosten. Diese älteste Heilquelle Bad Brückenaus, die den Weltruf des Bads Brückenaus begründete, wurde erstmals im Jahr 1747 gefasst und 1966 tiefer gebohrt bis auf 300 Meter. Als Sauerling ist sie auch für Badezwecke geeignet und findet Anwendung bei Blutarmut, Herz- und Kreislaufleiden, Durchblutungsstörungen sowie vegetativen Störungen. Die Wernarzer Quelle, die seit 1747 bekannt ist, befindet sich in 60 Metern Tiefe und weist nur geringe Anteile an festen Mineralstoffen auf. Es handelt sich um einen natrium- und chloridarmen Sauerling mit natürlicher Kohlensäure, der Bad Brückenaus als Nierenheilbad besonders auszeichnet. Seit 1749 ist die Sinnberger Quelle bekannt. Die anerkannte Heilquelle ist rund 50 Meter tief: ein Sauerling mit reichlich Kohlensäure, der wegen

Kursaalgebäude



AUSZEITEN 1

seines vorzüglichen Geschmacks und feinperligen Charakters auch Bad Brückenaauer Champagner genannt wird. Die Lola-Montez-Quelle zählt zu den jüngeren Quellen und ist ein erfrischender Säuerling mit natürlicher Kohlensäure in 260 Metern Tiefe. Die Bad Brückenaauer Vitalquelle schließlich ist ebenfalls eine der jüngeren Quellen des Staatsbads. Ihr Geschmack ist säuerlich und mineralisch. Kennzeichnend ist der außergewöhnlich hohe Gehalt an gelöstem Kohlenstoffdioxid. Um von den Heilquellen im Staatsbad kosten zu können, muss allerdings eine Gästekarte erworben werden. Aber auch das Kulinarische kommt im Staatsbad nicht zu kurz: egal ob Kaffee und Kuchen, deutsche, indische oder italienische Küche oder nur ein kleiner Snack an der Minigolfanlage.

Fast schon ein Pflichtbesuch für uns Radelnde ist das **12 Deutsche Fahrradmuseum**. Dafür halten wir uns am Kursaalgebäude rechts, verlassen den Kurpark


Deutsches Fahrradmuseum





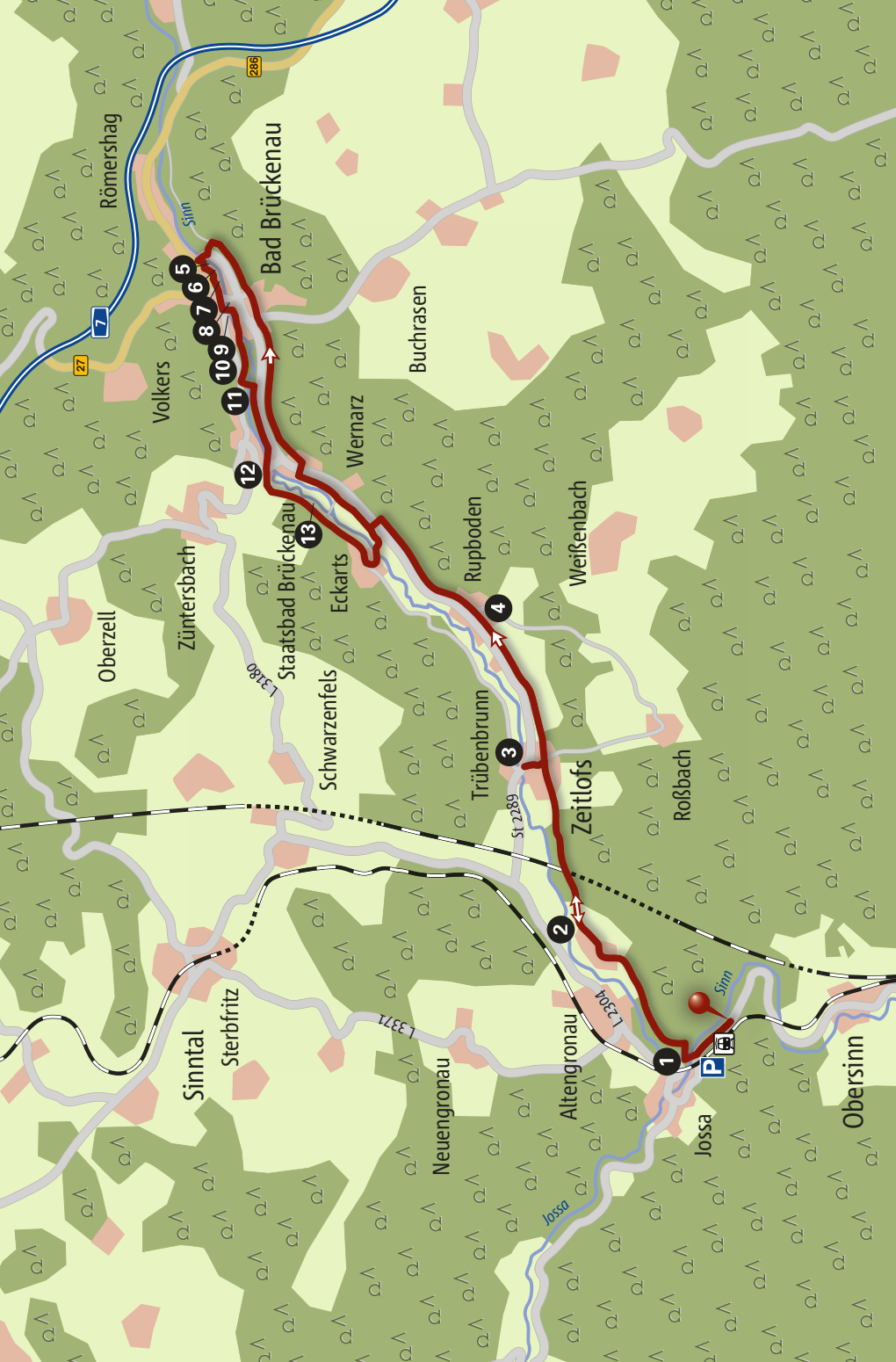
und biegen in die **Heinrich-von-Bibra-Straße** ein. Auf zwei Etagen in 18 Räumen ist dort die umfangreichste und qualitativ hochwertigste Sammlung Deutschlands zu über 200 Jahren Fahrradgeschichte vereint. Im Außenbereich gibt es Geschicklichkeits- und Spaßräder zum Ausprobieren. Zudem ist ein gemütliches Café angegliedert.

Wir setzen unsere Tour auf der Heinrich-von-Bibra-Straße fort, die wir immer weiter geradeaus radeln, und lassen die letzten Häuser des Staatsbads hinter uns. Nach ungefähr 1,5 Kilometern haben wir die Möglichkeit, einen Abstecher zur **13 Biberplattform** an der Alten Sinn zu machen. Dafür folgen wir den Hinweisschildern dem Feldweg entlang links nach unten zur Sinn. Von der Aussichtsplattform aus können Besucher die Arbeit der Biber bewundern. Staudämme, Tümpel und Biberburgen prägen die Landschaft. Informationstafeln bieten Wissenswertes über die Nager und mit etwas Glück lässt sich sogar ein Biber blicken.

Zurück auf unserem Radweg geht es weiter in Richtung **Eckarts**, wo wir auf der **Badstraße** die Ortsgrenze passieren und der Straße folgen, bis wir an einer Kreuzung links auf die **Züntersbacher Straße** einbiegen, die uns wieder auf altbekannte Wege bringt, nämlich auf den Rhönexpress Bahn-Radweg, den wir von dort in umgekehrter Richtung zurück zu unserem Ausgangspunkt, dem Bahnhof in Jossa, radeln. 



Über die Sinn



Bad Brückenau

5

6

7

8

9

10

11

12

13

Oberzell

Züntersbach

Staatsbad Brückenau

Schwarzenfels

Eckarts

Buchrasen

Wernarz

Rupboden

4

Weissenbach

3

Trübenbrunn

Zeitlofs

Roßbach

2

Altengronau

Jossa

Obersinn

Sinntal

Sterbfritz

Neuengronau

Römershag

Sinn

Jossa

Sinn

286

27

1340

St 2289

1334

1335

7

ALLES AUF EINEN BLICK



Entspannung 

Abenteuer 

Vielfalt 

WIE & WANN

Fast durchgehend autofrei, größtenteils asphaltiert. Das ganze Jahr befahrbar.

HIN & WEG

Auto: Parkplätze am Bahnhof Jossa, 36391 Sinnthal

ÖPNV: Bahnhof Jossa

ESSEN & ENTSPANNEN

- 4 Roter Waggon am ehemaligen Rupbodener Bahnhof**, Kohlgraben 1, 97799 Zeitlofs
- 6 Gasthof zum Stern**, Altstadt 6, 97769 Bad Brückenau, Tel. (0 97 41) 7 38 97 69, gasthofzumstern.de
- 7 Metzgerei Schuricht**, Ludwigstraße 30, 97769 Bad Brückenau, Tel. (0 97 41) 24 30, metzgerei-schuricht.de
- 8 Bäckerei und Café Vogler**, Bahnhofstraße 2, 97769 Bad Brückenau, Tel. (0 97 41) 37 60
- 10 Café Hexenhäuschen**, Ernst-Putz-Straße 52 a, 97769 Bad Brückenau, Tel. (0 97 41) 9 39 96 99, cafe-hexenhäuschen.de

ENTDECKEN & ERLEBEN

- 1 Sinnwiesen von Altengronau**
- 2 Altengronauer Naturschwimmbad**, Aspenweg, 36391 Sinnthal
- 3 Schloss Zeitlofs**
- 5 Quelle Siebener Sprudel**
- 9 Georgi-Quelle**
- 11 Kurpark des Bayerischen Staatsbads Brückenau**
- 12 Deutsches Fahrradmuseum**, Heinrich-von-Bibra-Straße 24, 97769 Bad Brückenau, Tel. (0 97 41) 93 82 55, deutsches-fahrradmuseum.de
- 13 Biberplattform**