



Anja Zeller

# HESSSEN ERRADELN

Die schönsten Fahrradtouren



Von Nordhessen  
bis in den  
Odenwald,  
vom Rheingau  
in die Rhön

societäts\verlag

Anja Zeller



Hessen erradeln

## Danksagung

Vielen Dank fürs Mitradeln an: Yasemin Grasmück, Knut Heiland, Jan Holle, Cafer Kilicarlan, Tim Rothenbücher und Ulrich Wüstenhagen.

Alle Touren wurden mit der Radroutenplaner Hessen App recherchiert.

Der Umwelt zuliebe nicht in Folie verpackt.

## Impressum

### 1. Auflage

Alle Rechte vorbehalten · Societäts-Verlag  
© 2025 Frankfurter Societäts-Medien GmbH  
Hedderichstraße 49 · 60594 Frankfurt am Main  
vertrieb@societaets-verlag.de  
Der Verlag behält sich das Text- and Data-Mining nach § 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist.

Gestaltung & Satz: Julia Desch, Societäts-Verlag  
Umschlaggestaltung: Bruno Dorn, Societäts-Verlag  
Druck und Verarbeitung: Finidr Printing House  
Printed in EU 2025  
ISBN 978-3-95542-502-9

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.societaets-verlag.de](http://www.societaets-verlag.de)





Anja Zeller

# HESSEN ERRADELN

Die schönsten Fahrradtouren

societäts\verlag

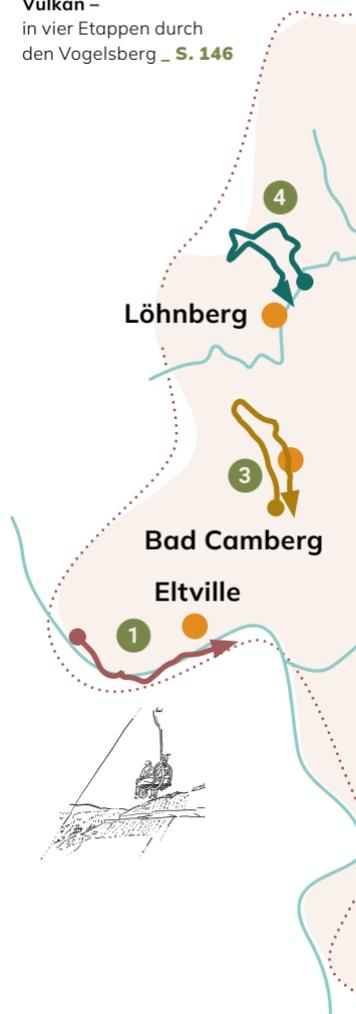
# TOURENÜBERBLICK

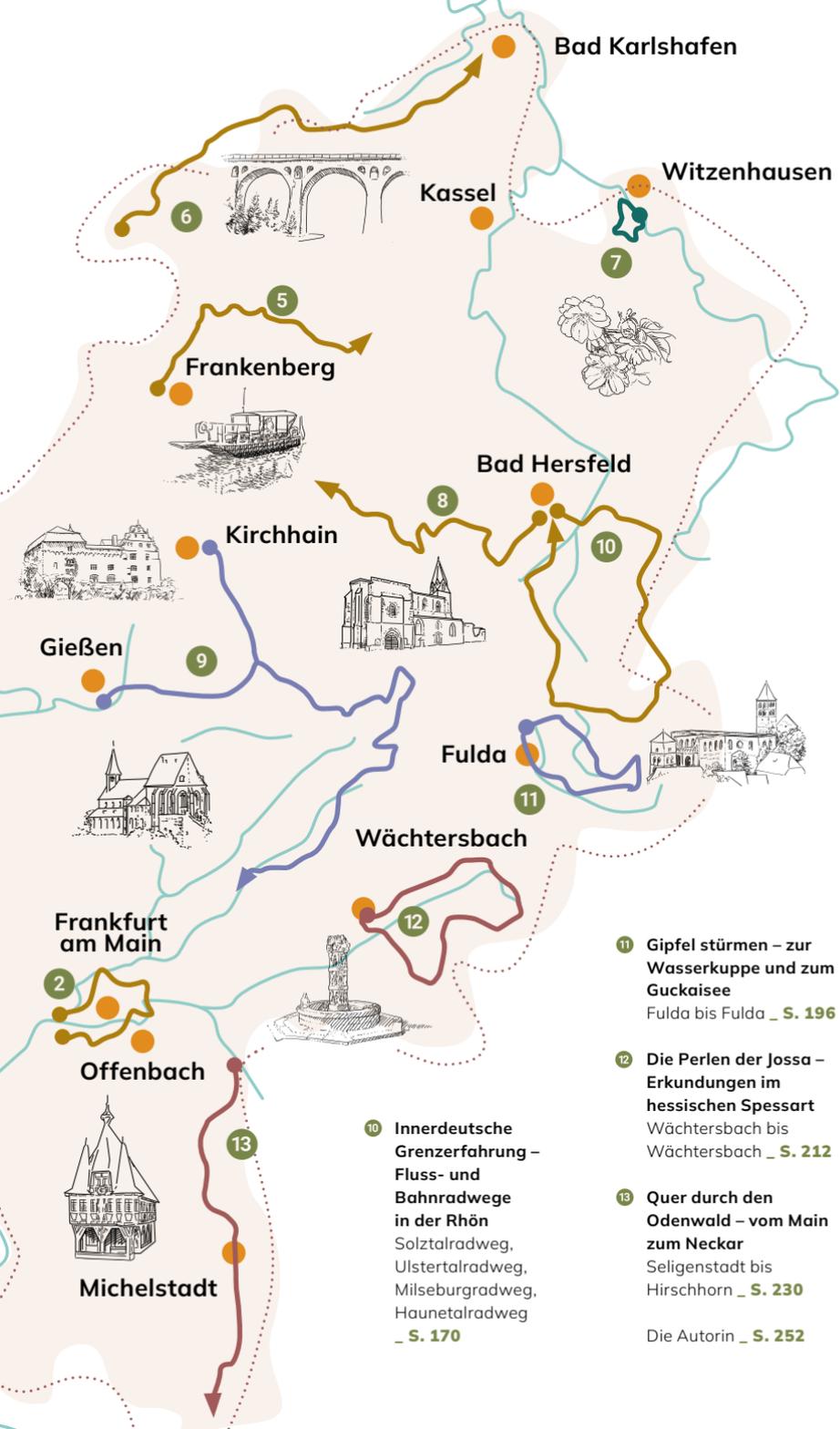
- »Ausdauer & Fitness« (■)
- »Mit Kindern unterwegs« (■)
- »Kultur, Natur & Genuss« (■)
- »Für Neugierige & Entdecker« (■)

Einleitung \_ S. 6

- 1 Tief im Westen – Radwandern am Rhein**  
Lorch – bis Eltville \_ S. 8
- 2 Frankfurts Radklassiker – auf dem GrünGürtel einmal um die Stadt**  
Offenbach bis Höchst \_ S. 26
- 3 Zur Urselters-Quelle – Von Idstein in den Hintertaunus**  
Idstein bis Idstein \_ S. 44
- 4 Sonne, Wind und Wasser – Ulmtal- und Kallenbachradweg**  
Leun-Stockhausen bis Löhnberg \_ S. 58
- 5 Immer die Eder entlang – von Frankenberg nach Fritzlar**  
Frankenberg bis Fritzlar \_ S. 76
- 6 Hoch im Norden – von Willingen bis zur Weser auf dem Diemelradweg**  
Usseln bis Bad Karlshafen \_ S. 98
- 7 Im Zickzack durchs Kirschenland – Witzenhausen und die Politik der Pflanzen**  
Witzenhausen bis Witzenhausen \_ S. 120
- 8 Bahnradweg Rotkäppchenland – in sanften Wellen von der Fulda an die Schwalm**  
Bad Hersfeld bis Neustadt \_ S. 132
- 9 In Hessens grüne Mitte und hoch auf den Vulkan – in vier Etappen durch den Vogelsberg \_ S. 146**

VON NORDHESSEN  
BIS IN DEN  
ODENWALD,  
VOM RHEINGAU  
IN DIE RHÖN





Bad Karlshafen

Witzenhausen

Kassel

Frankenberg

Bad Hersfeld

Kirchhain

Fulda

Wächtersbach

Gießen

Frankfurt  
am Main

Offenbach

Michelstadt

**11** Gipfel stürmen – zur Wasserkuppe und zum Guckaisee  
Fulda bis Fulda **\_ S. 196**

**12** Die Perlen der Jossa – Erkundungen im hessischen Spessart  
Wächtersbach bis Wächtersbach **\_ S. 212**

**13** Quer durch den Odenwald – vom Main zum Neckar  
Seligenstadt bis Hirschhorn **\_ S. 230**

**10** Innerdeutsche Grenzerfahrung – Fluss- und Bahnradwege in der Rhön  
Solztalradweg, Ulstertalradweg, Milseburgradweg, Haunetalradweg **\_ S. 170**

Die Autorin **\_ S. 252**

# EINLEITUNG

Nur, wo du mit dem Rad warst,  
bist du auch wirklich gewesen.  
*(frei nach Johann Wolfgang von Goethe)*

---

**N**aturerlebnis Hessen: In den Mittelgebirgen, entlang der Flüsse, auf alten Bahntrassen, immer im Grünen und meist weit ab vom Massentourismus. Ein Ausflug übers Wochenende kann wie ein kleiner Urlaub sein. Die Höhenzüge der Rhön, des Vogelsbergs oder des Westerwalds bieten sich an sommerlichen Tagen an. Das mediterrane Rheingau und die Mainebene sind im Frühling und Spätherbst zu empfehlen.

Mit der Bike & Bahn-Kombi kann man Hessen hervorragend kennenlernen und ist zudem nachhaltig unterwegs. Zum Glück ist die Fahrradmitnahme in Hessen kostenfrei. Zwar gibt es keine Garantie, in den Stoßzeiten immer mitgenommen zu werden, doch klappt es meistens besser, als man denkt. Die Vorteile überwiegen: Wer seine Fahrradreise an einem Bahnhof beginnt, muss nicht zwingend zum Ausgangspunkt zurück. Jede Tour in diesem Buch startet und endet an einem barrierefreien Bahnhof. Fahrräder steile Treppen hinauf- oder hinunterzutragen macht nämlich wenig Spaß. Manchmal ist der Ausgangsbahnhof aber auch das Ziel. Drei Rundrouten finden Sie in diesem Buch.

Wir folgen der Diemel von der Quelle bis zur Mündung, genießen die frische Brise an der Mümling. Und kommen immer wieder an den längsten hessischen Fluss: die Fulda. In der Eder genießen wir ein frisches Bad. Alle hessischen Flussradwege eignen sich für Anfänger, Familien und Genießer. Ohne größere Steigungen führen sie durch Felder und Wiesen und sind meist von schattenspendenden Baumkronen gesäumt. Die Kombination ist einmalig: Ausblicke aufs Wasser, Rast- und Einkehrmöglichkeiten und viele kulturelle Stopps.

Auch auf den Bahnradwegen kommen Jung und Alt, Klein und Groß entspannt voran. Lange eingestellte Nebenzugstrecken wurden in den letzten Jahrzehnten in Premium-Radrouten umgewandelt. Ob im Rotkäppchenland, durchs Ulmbachtal oder auf dem Hessischen BahnRadweg (der inklusive Vulkan- und Milseburgadweg über 400 Kilometer weit bestens ausgeschildert ist), gibt es bequeme Möglichkeiten, die Mittelgebirge zu erfahren, ohne sportliche Höchstleistungen erbringen zu müssen. Ganz besondere Erlebnisse sind die schaurigen ehemaligen Bahntunnel, die heute für den Radverkehr (im Winter nur für Fledermäuse) freigegeben sind.

Die abwechslungsreichen Landschaften machen, wie übrigens auch die Radwege, nicht an der Landesgrenze halt. Schließlich ist Hessen von sechs Bundesländern umgeben und teilt sich Naturparks und Freizeitregionen mit den jeweiligen Nachbarn. Das Schöne allerorten: Einsame Touren durch abwechslungsreiche Landschaften können in belebten Fachwerkstädtchen beschlossen werden. Ob kurzer Ausflug am Nachmittag, Wochenendtrip oder Langstrecken-Radtour – die Wege in Hessen sind vielfältig und meist so schön wie ihr Ziel.

Was bei der Routenauswahl wichtig war: zuverlässige Beschilderung, überwiegend gute Wegequalität, radtouristische Dienstleistungen, Übernachtungs- und Einkehrmöglichkeiten, die auch regionale Produkte verwenden und auf Nachhaltigkeit achten. Wichtig: Trinkflasche und Stulle gehören in jedes Radgepäck! Es gibt nicht in jedem Ort Einkaufsläden und einige Gaststätten haben nur am Wochenende geöffnet.

Viele hessische Regionen haben sich auf Gäste eingestellt, die mit dem E-Bike unterwegs sind. Abschließbare Keller und Lademöglichkeiten stehen bei den Unterkünften zur Verfügung. Besonders in den Mittelgebirgen kann ein E-Bike den Spaß am Radfahren erhöhen.

Bei der Radtourenplanung sehr hilfreich ist:

**[www.radroutenplaner.hessen.de](http://www.radroutenplaner.hessen.de)**

**Und jetzt viel Spaß und ab auf den Sattel!**

# TIEF IM WESTEN – RADWANDERN AM RHEIN

ROUTE 1

Lorch

Lorch – Assmannshausen –  
Rüdesheim – Geisenheim – Oestrich-Winkel –  
Hattenheim – Erbach im Rheingau – Eltville

Assmannshausen

Rüdesheim

Geisenheim

Winkel

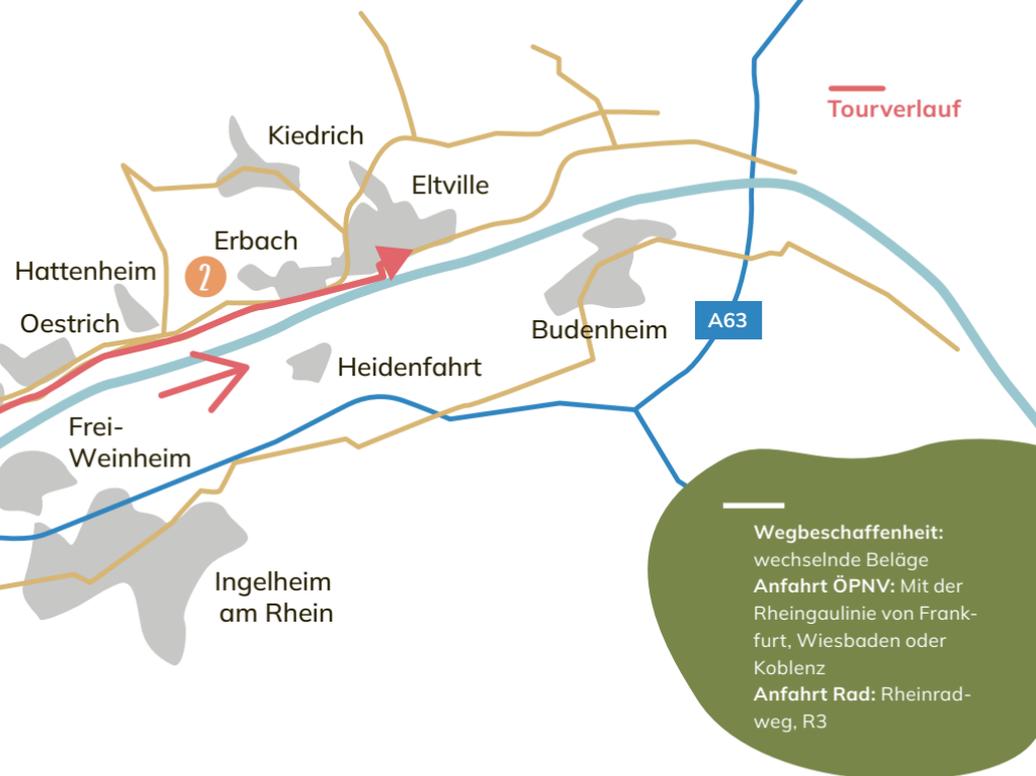
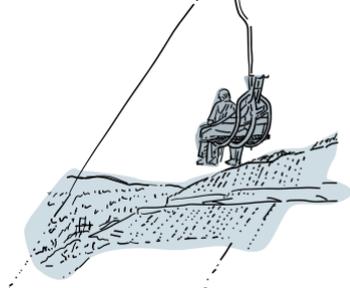
Rhein

Bingen

A60

- 32 km
- ▬ 250 m
- ⌚ 2 Stunden
- ✕ Kultur, Natur & Genuss, anspruchsvoll



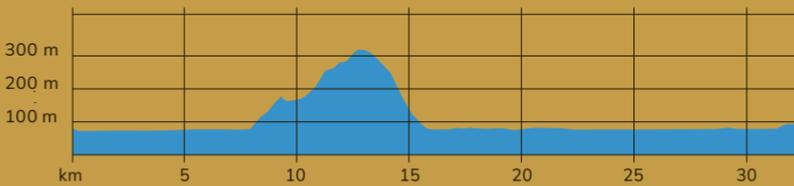


Vom UNESCO-Weltkulturerbe Oberes Mittelrheintal bis ins romantische Rosenstädtchen Eltville. Flach am Flussufer und knackig in den Weinbergen. Die Sonnenseite des Rheintals ist mit viel Genuss zu erobern: ob an den vielen Weinprobierständen, am Niederwalddenkmal, bei den Rheinromantikern oder dem Erfinder der Buchdruckkunst, Johannes Gutenberg. Erweitern wir den geistigen und den kulinarischen Horizont!



Blick auf die Rotweinglagen  
von Assmannshausen.

#### HÖHENPROFIL LORCH AM RHEIN → ELTVILLE





Lorch zählt zum UNESCO-Weltkulturerbe Oberes Mittelrheintal.

Die Rheingauer Radwandertour beginnen wir am **Lorcher Bahnhof**. Gleich neben den Gleisen verläuft nicht nur die B42, sondern direkt über dem Flussufer, größtenteils auf Kragarmen, auch ein 2023 eingeweihter Geh- und Radweg. Geländer sichern uns im engen Mittelrheintal zur Wassenseite und zum Autoverkehr hin ab. So gut geschützt kann man sich kaum verfahren, dafür den Blick auf die andere Rheinseite genießen. Der Verkehrslärm trübt das Radvergnügen allerdings schon nach einer kurzen Weile.

Wir verlassen den Rhein-Radweg deshalb in **Assmannshausen** schon wieder und begeben uns in die steilen Weinberge. Dafür neh-

#### WESTLICHSTER ORT, TIEFSTER

**PUNKT** — Um zu Hessens westlichem Punkt zu kommen, muss man den Zug bis Kaub nehmen, das bereits in Rheinland-Pfalz liegt, und entlang der Rheinuferstraße B42 zwei Kilometer zurück nach Hessen radeln. Grenzübertritt ist bei Flusskilometer 544 in die Gemarkung von Lorchhausen. Im »UNESCO-Weltkulturerbe Oberes Mittelrheintal«, das von Koblenz bis Rüdesheim/Bingen reicht, befindet sich hier mit 72,4 Meter über Normal-Null auch der tiefste Punkt Hessens. Das erstmals 1211 in einer Urkunde erwähnte Lorchhausen ist seit 1971 Stadtteil von Lorch. Von Kaub bis zum Bahnhof Lorch, Ausgangspunkt der Rheingau-Tour, sind es zusätzliche 6,5 Kilometer mit dem Fahrrad.



Tourismus hat in Assmannshausen Tradition.

**LORCH AM RHEIN** — Lorch ist einer von vielen traditionsreichen **Weinorten** des Rheingaus, der durch Schifffahrt und Weinhandel von der sehr engen Lage im Rheintal profitiert hat. Vom alten Reichtum zeugt das **Hilchenhaus**, ein vornehmer Renaissancebau mit Gewölbekeller, das über eine verwinkelte Treppe und der Sohlersgasse mit dem Kirchhof verbunden ist. In der katholischen **Pfarrkirche St. Martin** befindet sich der mit 15 Metern höchste monochrome Schnitzaltar deutscher Gotik und eine Orgel mit Riesling-Register. Die Wisper mündet, aus dem Taunus kommend, in den Rhein. Zwischen 1918 und 1923 wurde der kuriose Freistaat Flaschenhals ausgerufen. Im Alten Schulhaus kann man in ehemaligen Klassenräumen übernachten und wunderbar frühstücken.



Durchgang am Hilchenhaus.

men wir zunächst die Unterführung zum schmalen Ortskern mit **Heilig-Kreuz-Kirche**, Eisverkauf, einigen Hotels und Restaurants. Beliebt ist beispielsweise die **Pizzeria La Romantica** am alten Bahnhof. Knackig geht es die Niederwaldstraße hoch, vorbei an der **Seilbahnstation**, dann scharf rechts unter den Gondeln hindurch auf den Bohrenweg. Hier ist ein Fußweg zur Burgruine Ehrenfels ausgeschildert. Mit Rücksicht auf Wandernde müssen auch ein paar Meter steinig-erdiges Gelände gemeistert werden. Wir sind nun auf dem **Riesling-Wanderweg**, auch wenn wir uns noch in der Rotweingemeinde mit der größten zusammenhängenden Spätburgunderfläche Deutschlands befinden.

Der steile Anstieg in die Weinlagen lohnt: Panorama gibt es im engen Rheintal nur von oben, und ruhiger ist es allemal! Mitten in den Reben folgen einmalige Ausblicke auf die **Burgruine Ehrenfels** und den **Mäuseturm**, einst Zollstation auf einer Insel mitten im Rhein, die man so schnell nicht wieder vergisst. Auf der rheinland-pfälzischen Seite fließt die Nahe durch Bingen und mündet in den Rhein. Eindrucksvoll ist die historische **Drususbrücke**.





Blick auf die Burgruine Ehrenfels, den Mäuseturm und Bingen auf der anderen Rheinseite.

FOTO  
TIPP

Der Großteil des Weges oberhalb der Burgruine Ehrenfels ist für Radfahrende einfach zu fahren: feiner Schotter oder Asphalt. Immer wieder laden Bänke zum Pause Machen ein. Kleine **Weindepots** ermöglichen allen, die eine Kreditkarte dabei haben, die Rebensäfte in Selbstbedienung zu probieren.

Wir nehmen nach dem Burg Ehrenfels-Blick den Abzweig nach links oben. Zwischenziel ist die **Aussichtsterrasse am Niederwalddenkmal** hoch über Rüdesheim. Wir gelangen am ehemaligen Kutschenwendeplatz in den Niederwald, die letzten Meter wieder auf erdig-steinigem Weg, und biegen rechts zur Aussichtsterrasse, die sich zu Füßen des monumentalen Germania-Denkmal ausbreitet.

Alternative: Wer mit dem Rad lieber in der Ebene bleiben will, hat die Möglichkeit, am Rheinufer bis Rüdesheim weiter

#### MIT DER SEILBAHN ZUM JAGDSCHLOSS

— Die Seilbahn in Assmannshausen pendelt seit 1953 in dreiminütiger Auffahrt zum **Jagdschloss** im Niederwald. Im Juli 1948 fand im Grünen Salon des Jagdschlusses die Niederwald-Konferenz statt. Elf westdeutsche Ministerpräsidenten legten die Grundlage zum Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland. Auf dem Plateau gibt es entlang des Rheinsteigs Ausblicke und Attraktionen wie die **Zauberhöhle**, uralte Eichen und Burgruinen. Beliebt ist der Spaziergang auf dem Osteinschen Weg, der bis zur Rüdeshheimer Sesselbahn-Bergstation auf fast 5 Kilometern als Rundweg führt.

1



FOTO  
TIPP

Der Monopteros oder Niederwaldtempel von 1790 ist ein besonderer Ort der Rheinromantik mit Blick ins Rheintal.

zu radeln (gefährliche Stelle derzeit noch vor dem Ortseingang), sein Rad dort abzustellen und mit der Seilbahn über die Weinberge zum Niederwalddenkmal hin und zurück zu schweben (keine Fahrradmitnahme in den beiden Seilbahnen).

**NIEDERWALDDENKMAL** — Das 38 Meter hohe **Germania-Denkmal** auf dem Plateau im Niederwald über Rüdesheim erinnert an die Gründung des Deutschen Kaiserreichs 1871 und den Sieg über Frankreich. Die 10,5 Meter große Figur der Germania wiegt 32 Tonnen. In der rechten Hand hält sie die wiedererlangte Kaiserkrone, in der linken das Reichsschwert. Im Relief an der Front ist Kaiser Wilhelm auf hohem Ross zu sehen. Nach dem Ersten Weltkrieg erwogen die Franzosen die Germania zu sprengen, doch sie steht bis heute. Die Aussicht von den Besucherterrassen auf den Rhein und das gegenüberliegende Rheinhessen ist ebenfalls grandios.

Hat man einmal den Anstieg mit dem Rad absolviert und das Niederwalddenkmal und Panorama gebührend gewürdigt – an den Monumenten bitte schieben –, kann man sich im Restaurant **Am Niederwald**, Imbiss an der Terrasse, Besucherzentrum und in den öffentlichen Toiletten an der Gondelstation erfrischen und über die Geschichte des Ortes informieren.

Zur Weiterfahrt halten wir uns an den Pkw-Parkplatz an der Land-



---

Das Niederwalddenkmal mit der Germania ist ein beliebter Aussichtspunkt am Rhein.



Mit der Seilbahn über den Weinbergen schweben.

**RHEINGAUER RIESLING** — Zwischen Rhein und Taunuskamm wird von rund 280 hauptberuflichen Winzerinnen und Winzern auf rund 3.600 Hektar überwiegend Riesling angebaut. Die milden Temperaturen begünstigen den Weinanbau, steigende Sonnenstunden machen der über 500 Jahre alten weißen Rebsorte aber zu schaffen. An der Hochschule Geisenheim wird zu den Auswirkungen der Klimakrise auf die Trauben geforscht. Seit 1976 ist der »Rheingauer Rieslingpfad« mit einem stilisierten Römerkelch von Kaub über Lorch, Rüdesheim, Schloss Johannisberg und Vollrads, Kloster Eberbach und Kiedrich bis nach Wicker für Weinwanderer markiert. Am Schiersteiner Hafen und der Rheinpromenade von Biebrich trifft er auf den Hessischen Radfernerweg R3.

**KLOSTERCAFÉ ST. HILDEGARD**  
Abtei St. Hildegard 1, 65385 Rüdesheim  
am Rhein Di. – So. 9.30 – 17.30 Uhr  
(im Winter bis 16 Uhr)  
→ [www.klostercafe-st-hildegard.de](http://www.klostercafe-st-hildegard.de)

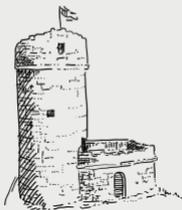
straße »Zum Niederwalddenkmal« und radeln zur (geschlossenen) Jugendherberge. Wer möchte, kann einen Abstecher zu den geschäftstüchtigen Nonnen der Benediktinerinnenabtei **St. Hildegard** einlegen.

Auf der Landstraße folgt eine sehr flotte Abfahrt hinunter nach Rüdesheim und zurück an den Rhein. Gute Bremsbeläge sind notwendig, es geht von 352 auf 90 Meter hinunter. Auch mehrere Wirtschaftswege führen unter den Gondeln durch die Weinberge hinunter nach **Rüdesheim**, die vor allem von Zufußgehenden genutzt werden. Eiscafé, viele kleine Geschäfte, ein internationaler Weihnachtsmarkt und die berühmte **Drosselgasse** laden zum Verweilen in der Touristenhochburg ein, die Menschen aus aller Welt an-



---

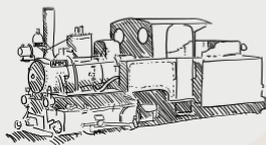
Viele Wege führen von Rüdesheim  
hoch zum Niederwald.



# LOSRADELN UND HESSENS SCHÖNSTE SEITEN ENTDECKEN

Hessen hat so wunderbare und vielfältige Landschaften! Einige davon lassen sich besonders gut vom Sattel eines Rades aus entdecken. Dieser Band vereint 13 hessische Fahrradrouten und wundervolle Orte für Tagesausflüge und Wochenendtrips.

Man kann den hessischen Westerwald auf zwei Rädern entdecken, ebenso wie den Spessart, den Hintertaunus oder den Odenwald. Die Stadt Frankfurt wird komplett im Grünen umrundet genauso wie abwechslungsreiche Mittelgebirgslandschaften im Vogelsberg, im Rotkäppchenland oder entlang der Diemel. Und selbstverständlich bietet auch der beliebte Edersee ein Highlight für Radtourende.



ISBN 978-3-95542-502-9



9 783955 425029

18,00 Euro

Klimaneutral produziert

societäts\verlag