adfc
Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club

Raderlebnis Hessischer Westerwald und Lahn-Dill-Bergland (Nordkarte)

Herzlich willkommen im Hessischen Westerwald und dem nördlichen Bereich des Naturparks Lahn-Dill-Bergland sowie in den umliegenden Landkreisen, die in der Karte noch teilweise abgebildet sind.
Diese landschaftlich vielseitige Region von den Höhen des Westerwaldes bis hinüber ins Lahntal ist durch zum Teil gut ausgebaute Radwege, viele historisch interessante Sehenswürdigkeiten und den vielen abwechslungsreichen landschaftlichen Höhepunkten, gepaart mit einem guten Freizeitangebot für Fahrradtouren sehr zu empfehlen. Zwar bleibt kaum eine Strecke ohne Steigungen, doch durch die geschickte Routenwahl findet hier jeder Radfahrer seine Strecken – vom gemütlichen Einsteiger- und Seniorenradler bis zum sportlich ambitionierten Mountainbiker.
Rauf auf's Rad! Um die Wege brauchen Sie sich nicht zu kümmern. Wir zeigen Sie Ihnen!

Viel Spaß beim Radeln!
Ihr Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club und MeKi Landkarten GmbH

Das Radwandernetz

Die Karte im Maßstab 1:30.000 ist ein sehr detailliertes Kartenwerk, mit dem Sie auch unausgeschilderte Wegeführungen innerorts sicher finden können. Die Radwege sind in verschiedene Kategorien eingeteilt. **Bitte beachten Sie hierzu die Zeichenerklärungen der Karte.**

Die Tourenvorschläge

Die Tourenvorschläge des ADFC sind als violette Routen in der Karte eingezeichnet. Die Routen sind teilweise – vor allem wenn sie über den Dilltalradweg, den Hessischen Radfernweg R8, den Aartalsee-Radweg, den Salzböderadweg oder den Seenradweg verlaufen - mit Hinweisschildern ausgezeichnet. Die übrigen Routenverläufe sind nur teilweise ausgeschildert und werden deshalb in ihrem Verlauf genauer beschrieben. Die Tourenvorschläge wurden vom ADFC Lahn-Dill e. V. ausgearbeitet.
Weder der ADFC noch die MeKi Landkarten GmbH können, trotz gründlicher Recherche, Gewähr für die Richtigkeit der Angaben in der Karte übernehmen. **Das Befahren aller Wege erfolgt auf eigene Gefahr.** Bitte rechnen Sie mit Verschmutzungen auf landwirtschaftlichen Wegen und herunter gefallenen Ästen z. B. auf Waldwegen (Wegsperrungen bei Waldarbeiten bitte beachten). Zur Erntezeit sind bei der Landwirtschaft schwere Maschinen im Einsatz! Bei Begegnungen mit land- und forstwirtschaftlichen Fahrzeugen ist es sinnvoll, kurz auf die Seite zu fahren. Ein Fahrradhelm schützt im Falle eines Sturzes wirksam vor schweren Kopfverletzungen.
Die hier beschriebenen Touren finden Sie auch im Internet unter www.adfc-tourenportal.de.

Die Rettungspunkte sind in der Karte abgebildet (siehe Legende Vorderseite). Diese sind in der Natur durch grüne Schilder mit weißem Kreuz und einer Kennnummer markiert. Die Rettungspunkte sollen auch u.a. von Radfahrern, die im Wald verunfallen, in Anspruch genommen werden. **Bei einem Unfall gehen Sie bitte wie folgt vor:**
1. Rettungsleitstelle, Telefon 112 anrufen (Handy am Körper tragen) und soweit möglich Angaben zu Art und Schwere der Verletzung geben.
2. Genaue Ortsangabe und Angabe der Kennnummer des nächstmöglichen Rettungspunktes. Die Rettungspunkte sind in der Karte mit der jeweiligen Kennnummer des entsprechenden Forstamtes gekennzeichnet. Sollten die Schilder in der Natur über zusätzliche Kennungen verfügen, geben Sie diese bitte auch an. Um Missverständnisse zu vermeiden, reicht es auch aus,wenn Sie z.B. die Kennnummer und den nächsten Ort nennen.
3. Lotsen (Begleitung, Familienmitglieder, Freunde oder Bekannte) zum Rettungspunkt schicken.
4. Der Lotse leitet das Rettungsfahrzeug zur verletzten Person.
5. Evtl. das Rettungsfahrzeug zum öffentlichen Straßennetz zurückleiten.

Notrufnummern:

112 Rettungsdienst/Feuerwehr-Notruf
110 Polizei-Notruf

Die ersten Minuten am Unfallort bis zum Eintreffen der Rettungskräfte sind oft entscheidend. Nehmen Sie daher regelmäßig an Ersthelfer-Kursen teil und schauen Sie nicht weg, wenn Sie eine hilflose Person liegen sehen. Benachrichtigen Sie zumindest sofort den Rettungsdienst per Notruf, wenn Sie sich alleine nicht hintrauen. Erinnern Sie sich noch an **die fünf „W's"** zum korrekten Notruf absetzen?

WO ist etwas geschehen?
WAS ist geschehen?
WIE VIELE Personen sind verletzt?
WELCHER Art sind die Verletzungen?

WARTEN auf Rückfragen!

Rad und Bahn

Mitten durch das Kartengebiet führt die Bahnlinie Gießen – Siegen mit den Bahnhöfen Sinn, Herborn, Burg, Niederscheld, Dillenburg, Sechshelden, Haiger, Rodenbach, Fellerdilln, Dillbrecht. Von Dillenburg aus verkehrt auch die Hellerthal-Bahn über Sechshelden, Haiger, Allendorf, Niederdresselndorf, Holzhausen, Würgendorf und weiter bis Betzdorf.

RMV-Fahrradbus „Blaue Linie"

Viele Touren können mit dem Fahrradbus „Blaue Linie" verkürzt werden

Vom 1. Mai bis Ende September verkehrt der Fahrradbus „Blaue Linie" mit großem Fahrradanhänger auf drei verschiedenen Strecken in dem Gebiet und ermöglicht damit so manche Tour, die ohne den Bus vielleicht zu anstrengend geworden wäre.

Linie 520
Herborn (ZOB) – Abzweig Hörbach – Schönbach – Roth – Heiligenborn – Driedorf – Mademühlen – Krombachtalsperre und zurück.

Linie 521
Herborn (ZOB) – Burg – Neuhaus – Uckersdorf – Amdorf – Schönbach – Roth – Heiligenborn –Driedorf – Heisterberger Weiher – Waldaubach (zur Fuchskaute) – Hohenroth – Mademühlen – Krombachtalsperre und zurück.

Linie 407
Herborn – Herbornseelbach – Ballersbach – Bicken – Offenbach – Niederweidbach (Aarena) – Bischoffen – Günterod – Bad Endbach – Hartenrod und zurück.

Die Haltestellen der „Blauen Linie" sind in die Karte eingearbeitet!

ADFC-Tour 1: Burg- und Glockentour

Vom Dilltal aus erscheint die Burg Greifenstein hoch oben auf den Höhen für Radfahrer nahezu „uneinnehmbar". Und doch gibt es die Tour mit dem Fahrrad zur Burg und dem dort beheimateten Deutschen Glockenmuseum. Für die Durchführung der Tour stehen zwei Alternativen zur Verfügung:

Burg- und Glockentour ab Herborn:
Wer die gesamte Tour fahren möchte, startet in Herborn. Zunächst geht es auf dem Dilltalradweg aus Herborn in nördlicher Richtung hinaus nach Burg. Ab hier steht nun der Hessische Radfernweg R8 bis hinauf nach Mademühlen zur Verfügung. Durch das Ambachtal windet sich dieser Radweg zunächst bis nach Schönbach. Nach einem kurzen kräftigen Steigungsstück in Schönbach wird am Friedhof in Schönbach die alte Bahntrasse der Westerwaldbahn erreicht. Mit moderaten, gleichmäßigen Steigungen gewinnt man immer mehr Höhe und hat von unterwegs immer wieder beeindruckende Ausblicke zurück ins Dilltal und hinüber zur Burg Greifenstein.
Viele Rastplätze mit Tischen, Bänken und herrlichen Aussichten laden zur Rast ein, bevor man über Driedorf Mademühlen erreicht.

Burg- und Glockentour ab Mademühlen:
Wer sich den Aufstieg hinauf in den Westerwald ersparen möchte, kann an Wochenenden von Herborn aus den Fahrradbus „Blaue Linie" benutzen, der ab dem ZOB Herborn stündlich verkehrt.
Am Ortsausgang Mademühlen führt der Weg hinter dem Penny-Markt zunächst in östlicher Richtung und nach ca. 1 km geht es auf der Kreisstraße K85 rechts ab Richtung Münchhausen. Hinter Münchhausen wird unterhalb des Friedhofs wieder ein Wirtschaftsweg erreicht, der bis nach Seilhofen führt. Vorbei an einem Aussiedlerhof und dem Sportgelände führt der zunächst asphaltierte Weg nun auf einem schmalen Waldweg am Waldrand entlang bis zu einer großen Kreuzung. Hier geht es rechts ab und nach 325 m wieder links. Die Route verläuft nun durch den Wald und erreicht nach 1,4 km die Kreisstraße K88, die überquert wird. Weiter geht es am Wald entlang zu einer „Wegespinne". Die Wandermarkierung „Drei-Burgen-Wanderweg" zeigt den Weg Richtung Greifenstein. Nach ca. 1,5 km öffnet sich der Wald und die Burg Greifenstein liegt zum greifen nahe vor uns.

Auf der Burg Greifenstein kann das Deutsche Glockenmuseum besichtigt werden

Eine Burgbesichtigung und die Besichtigung des Deutschen Glockenmuseums sind möglich und empfehlenswert. Einkehrmöglichkeiten bieten die Gaststätte auf der Burg oder auch die Gaststätte „Berghütte" mit herrlichem Ausblick auf das Dilltal und das Lahn-Dill-Bergland.
Vorbei an den Tennisplätzen verläuft die Radtour nach rechts durch den Wald in mehreren Schleifen – teilweise steil - nach Fleisbach hinunter. Hier geht es vorbei am Friedhof hinab zur Dill und über den ausgeschilderten Dilltalradweg über Sinn zurück nach Herborn.
Streckencharakter: Die Strecke ist – vor allem bei Benutzung der „Blauen Linie" – für Familien mit Kindern gut geeignet, wenn auch ein kurzes Stück auf der wenig befahrenen K85 zurückgelegt werden muss. Der Waldweg von Greifenstein hinunter nach Fleisbach ist geschottert und teilweise steil. Es sollte langsam gefahren werden!

Zusatzschleife: Umrundung Krombachtalsperre
Von Mademühlen aus kann zunächst die nahe Krombachtalsperre umrundet werden. Auf gut befestigtem Radweg führt der Weg in einer weiten Schleife um die Talsperre und lädt an einer Aussichtsplattform mit interessanten Informationstafeln zur Vogelwelt an der Krombachtalsperre zu einer Pause ein.

Streckendaten: Herborn – Mademühlen:
Länge: 20,5 km –
Höchster Punkt: 505 m – Steigungen 304 m – max 4,3 %
Tiefster Punkt: 207 m – Gefälle: 6 m – max. 1,0 %

Mademühlen – Greifenstein:
Länge: 11,4 km
Höchster Punkt: 513 m – Steigungen 51 m – max 3,1 %
Tiefster Punkt: 438 m – Gefälle 127 m – max. 4,3 %

Greifenstein – Herborn
Länge: 11,6 km
Höchster Punkt: 439 m – Steigungen 29 m – max 3,4 %
Niedrigster Punkt 198 m – Gefälle 260 m – max. 7,9 %

Umrundung Krombachtalsperre
Länge: 8,8 km
Höchster Punkt: 547 m – Steigungen 42 m – max 2,2 %
Niedrigster Punkt: 513 m – Gefälle: 42 m – max 3.0 %

Quelle: Gerd Ortmann, ADFC Lahn-Dill e. V.

ADFC-Tour 2: Hauberg- und Keltentour

Start- und Zielort: Haiger, Marktplatz
Das obere Dilltal und das Rossbachtal sind seit Jahrhunderten geprägt durch die Haubergswirtschaft. Deutlich erkennt man auf den Hängen links und rechts der Täler die unterschiedlichen Höhen des Waldbewuchses. Alle 18 bis 20 Jahre wird hier der Wald „geschlagen".
Über die Bedeutung und die Bewirtschaftung der Hauberge informiert ein großes Informationsgelände, das der Heimat- und Geschichtsverein Offdilln im oberen Dilltal angelegt hat. Der Verein erhielt im Jahr 2009 den Denkmal- und Naturschutzpreis des Lahn-Dill-Kreises für seine hervorragenden Aktivitäten.
Während der gesamten Radsaison gibt es auf dem Gelände viel zu sehen und zu erleben: Lohschälen, Kornernte, Korndreschen und Brotbacken, aber auch das Leben der Kelten, die hier vor Urzeiten die Gegend besiedelten. Als besonderes Schmuckstück gilt der Nachbau eines Rennofens, der einzige seiner Art, mit dem wirklich noch Eisen geschmolzen wird. Daneben wird auch das Köhlerhandwerk erläutert und alle zwei Jahre wird der Kohlenmeiler angezündet. An Pfingsten ist der Maimann unterwegs.
Informationen über das interessante Schaugelände:
www.heimatundgeschichtsvereinoffdilln.de - Volker Braas, Offdilln, Tel. 02774-51240

Unsere Tourenvorschläge zum Schauhauberg beginnen und enden am Marktplatz in Haiger. Von hier aus gibt es gleich zwei landschaftlich wunderbare Routen hinauf nach Offdilln.

Die Familienroute:
Die Familienroute führt zunächst auf dem Dilltalradweg bis Rodenbach und wechselt hier in das Rossbachtal. Auf alten „Haubergswegen" führt der Weg immer ausgeschildert am Fuße der Hauberge entlang bis Weidelbach.

Die sportliche Route:
Die sportliche Route führt zunächst auf dem Dilltalradweg nach Sechshelden und von hier aus nach Manderbach und hinauf zur Auerhahnhütte. Hierbei sind einige Höhenmeter und Steigungen zu bewältigen. Der landschaftlich schöne Weg und die lange Abfahrt nach Weidelbach entschädigen jedoch für die Mühen.

Gemeinsamer Weiterweg
Auf gemeinsamer Route führt der Weg nun auf der ruhigen Kreisstraße L 3442 über einen Hügel hinüber nach Offdilln. Hier gilt es allerdings auf einer Strecke von 800 m noch einmal 55 Höhenmeter zu überwinden, bevor der Schauhauberg oberhalb des Sportplatzes erreicht ist. Das vielfältige Angebot, das sich hier auf einem Rundweg bietet, entschädigt aber für die letzten Steigungsmeter, die auch geschoben werden dürfen.
Der Rückweg von Offdilln führt über den gut ausgebauten Dilltalradweg wieder zurück nach Haiger.

Charakteristik:
Die Fahrradwege im Gebiet von Haiger sind allesamt gut ausgebaut und ausgeschildert. Die „sportliche Route" verläuft mit erheblichen Steigungsmetern auf Waldwegen hinauf bis zur Auerhahnhütte und von dort weiter nach Weidelbach. Dieser Weg ist mit Mountainbikes und Treckingrädern jedoch gut zu befahren.

Streckendaten:

Haiger – Rodenbach – Weidelbach – Offdilln (Familienroute)
Länge: 14,4 km –
Höchster Punkt: 450 m – Steigungen 176 m – max 5,2 %
Tiefster Punkt: 272 m – Gefälle: 112 m – max. 5,2 %

Haiger – Sechshelden – Auerhahnhütte – Weidelbach - Offdilln:
Länge: 20,9 km
Höchster Punkt: 517 m – Steigungen 360 m – max. 6,4 %
Tiefster Punkt: 245 m – Gefälle 139 m – max. 8,0 %

Offdilln Haiger (Rückweg)
Länge: 10,8 km
Höchster Punkt: 384 m – Steigungen 5 m – max. 1,0 %
Niedrigster Punkt 272 m – Gefälle 115 m – max. 3,7 %

Quelle: Gerd Ortmann, ADFC Lahn-Dill e. V.

ADFC-Tour 3: Hinterland-Tour

Start: Hartenrod (Benutzung des Fahrradbusses „Blaue Linie" ab Herborn)
Das Gebiet des Hessischen Hinterlandes liegt in der Region Mittelhessen und konzentriert sich um den Altkreis Biedenkopf, also den westlichen Teil des heutigen Landkreises Marburg-Biedenkopf, wozu auch Gebiete des heutigen Lahn-Dill-Kreises (Eschenburg-Simmersbach, -Roth) gehören. Das Hinterland war ursprünglich jener zu Hessen-Darmstadt gehörige und von diesem nahezu vollständig isolierte Bereich der Ämter Blankenstein (Gladenbach) mit dem Breidenbacher Grund, Biedenkopf und Battenberg (Eder). Später blieb die Bezeichnung an dem ehemaligen Kreis Biedenkopf hängen.
Die „Blaue Linie" Richtung Aartal-See (Linie 407) fährt jeden Samstag und Sonntag bis Hartenrod, dem Startort unserer Hinterland-Tour. Vom Busbahnhof in Hartenrod führt die Strecke ein kurzes Stück auf der Kreisstraße K23 nach Schlierbach, dort rechts ab und nach ca. 450 m links ab durch das Hülsbachtal hinauf nach Hülshof. Weiter geht es auf gut ausgebautem Wirtschaftsweg nach Bottenhorn. Links der Kirche führt der Weg hinauf zum Friedhof und weiter nach Steinperf, Obereisenhausen und Niedereisenhausen. Ab hier geht es weiter auf dem ausgeschilderten Seenradweg, bis zum Ortseingang von Breidenbach. Nun wechselt unsere Tour auf den Hessischen Radfernweg R8, dem wir bis Oberdieten folgen. In Oberdieten verlassen wir den R8. Nach Überquerung der Bundesstraße geht es auf der Feldstraße hinauf zum Achenbacher Berg und nach Roth.
In dem schönen Höhendörfchen „Auf dem Roth" beginnt ein Planetenlehrpfad, der von den Schülern der Holderbergschule in Eschenburg-Eibelshausen angelegt wurde. Diesem Planetenlehrpfad folgen wir zunächst Richtung Mandeln (vorbei an der Silbergrube) und können nun schon die „ersten Planeten" am Wegrand entdecken. Von Mandeln bis zum Hammerweiher (geeignet als Raststation) verläuft ein Radweg neben der Straße. Am Hammerweiher führt die Radstrecke zunächst nach links (Richtung Roth) und anschließend (hinter dem ehemaligen Bahnübergang) nach rechts als Radweg Richtung Eibelshausen. Unterwegs findet man nun bis zur Holderbergschule in Eibelshausen weitere Planeten, die immer näher an der Sonne stehen, die sich an der Sporthalle der Holderbergschule befindet.
Der Weiterweg führt zunächst über eine Brücke über die B 253 und erreicht den Hessischen Radfernweg R8. Die Route verläuft nun weiter auf dem R8 über Wissenbach und Frohnhausen nach Dillenburg, von wo aus nun der Dilltalradweg bis Herborn benutzt wird.

Hinweis:
Natürlich kann die Tour auch in entgegengesetzter Richtung gefahren werden. Hier sollte man jedoch darauf achten, den letzten Bus von Hartenrod oder Bad Endbach zu erreichen.

Streckendaten:

Hartenrod – Bottenhorn – Breidenbach – Boxbach – Roth – Eibelshausen – Dillenburg-Herborn
Länge: 58,5 km –
Höchster Punkt: 501 m – Steigungen 326 m – max 7,5 %
Tiefster Punkt: 205 m – Gefälle: 464 m – max. 5,3 %

In Gegenrichtung
Länge: 58,5 km
Höchster Punkt: 501 m – Steigungen 464 m – max. 5,3 %
Tiefster Punkt: 205 m – Gefälle 326 m – max. 7,5 %

Quelle: Gerd Ortmann, ADFC Lahn-Dill e. V.

ADFC-Tour 4: Westerwälder Höhentour

Start: Waldaubach (Benutzung des Fahrradbusses „Blaue Linie" ab Herborn)

Die „Blaue Linie" macht es möglich: Eine Höhentour über den höchsten Punkt des Westerwaldes, die Fuchskaute bis hinunter ins Dilltal nach Dillenburg und Herborn! Die „Blaue Linie" fährt als Linie 521 vom 1. Mai bis Ende September an jedem Samstag und Sonntag vom ZOB Herborn mit einem Fahrradanhänger bis kurz unter die Fuchskaute nach Waldaubach.

Die Tour startet an der Haltestelle der Blauen Linie (Linie 521) in Waldaubach in der Straße „Zur Fuchskaute". Der Weg führt mit einer moderaten Steigung vorbei am Sportplatz hinauf zum höchsten Punkt, dem Ausflugslokal auf der Fuchskaute. Ab hier verläuft die Route auf dem ausgeschilderten „Rothaarsteig" der Westerwaldvariante Richtung Dillenburg. Der Wiesenweg ist zwar anfangs nicht gut zu befahren, dafür aber umso abwechslungsreicher. Immer wieder eröffnen sich weite Ausblicke in das Naturschutzgebiet Fuchskaute. Der ausgeschilderte Weg führt weiter bis zur Kreisstraße K80. Auf dieser wenig befahrenen Straße geht es rechts ab und bereits nach 350 m wieder links in einen Feldweg. Nach 400 m mündet der Weg wieder an einem aussichtsreichen Rastplatz auf den Rothaarsteig. Über die freie Wiesenlandschaft, die in früheren Zeiten als Viehweide benutzt wurde, geht es über Rabenscheid hinab zum Aubach, der auf einem kleinen romantischen Holzsteg „schiebend" überquert werden muss. Hinter der Brücke verlässt die Route zunächst den Rothaarsteig-Hauptweg und verläuft nun auf dem

Durch Wiesenlandschaften am Kornberg bei Donsbach

Rothaarsteig-Zubringer Breitscheid Süd. Vorbei geht es am Hofgut „Begegnungen" (Café ist am Wochenende geöffnet) nach Breitscheid hinein und von dort aus auf dem Rothaarsteig-Zubringer Breitscheid Nord weiter. Immer wieder überraschen die Ausblicke über die Höhen des Westerwaldes und nach Nordosten über das Lahn-Dill-Bergland. An einem Rastplatz mit einer „Baumallee der Bäume des Jahres" trifft der Zubringer wieder auf die Westerwaldvariante des Rothaarsteiges, die nun auf der „Alten Rheinstraße" Richtung Dillenburg verläuft. Hinter der Querung der Kreisstraße K40 oberhalb von Donsbach sollte man sich einen Abstecher auf den Kornberg gönnen. Die Aussicht in alle Richtungen ist beeindruckend und in Richtung Süden ist sogar der Feldberg im Taunus zu entdecken.
Kurz hinter dem Kornberg verlässt die Route die Alte Rheinstraße, quert die Kreisstraße K39 und verläuft zunächst weiter auf dem Rothaarsteig. Auf dem folgenden Waldweg biegt der Rothaarsteig links ab. Die Radroute sollte jedoch geradeaus weiter gewählt werden, um auf den Waldspielplatz Dillenburg zu gelangen. Von hier aus ist dann schon der Wilhelmsturm, das Wahrzeichen Dillenburgs und damit der nächste spannende Aussichtspunkt auf der Tour zu entdecken. Auch bietet sich hier die Möglichkeit zur Besichtigung der Museumsanlage mit dem Museum im Turm, dem Wirtschaftsmuseum in der Villa Grün und der unterirdischen Befestigungsanlage des früheren Dillenburger Schlosses. Zurück vom Wilhelmsturm führt der Weg durch den Kutschenweg und die Marbach in die Innenstadt Dillenburgs und auf den Dilltalradweg. Auf diesem wird nach 7 km wieder der Ausgangspunkt Herborn erreicht.
Von Dillenburg aus führt die letzte Etappe über den Dilltalradweg zurück nach Herborn.
Tipp für sportliche Radler:
Statt der „Blauen Linie" darf natürlich auch mit dem Rad bis zur Fuchskaute gefahren werden! Hierbei empfiehlt sich folgende Route: Von Herborn nach Burg und auf dem R8 bis nach Mademühlen (siehe „Burg- und Glockentour). In Mademühlen nun auf der K84 nach Hohenroth. Dort vorbei an den Windrädern, ein Stück Bundesstraße B255 und hinauf zur Fuchskaute.

Streckendaten:
Waldaubach – Fuchskaute – Rabenscheid – Breitscheid – Donsbach – Dillenburg - Herborn
Länge: 33,0 km
Höchster Punkt: 657 m – Steigungen 162 m – max 6,2 %
Tiefster Punkt: 205 m – Gefälle: 543 m – max. 6,7 %
Herborn – R8 – Mademühlen - Hohenroth - Fuchskaute
Länge: 26,8 km
Höchster Punkt: 657 m – Steigungen 436 m – max. 4,7 %
Tiefster Punkt: 205 m – Gefälle 13 m – max. 1,6 %

Quelle: Gerd Ortmann, ADFC Lahn-Dill e. V.

ADFC-Tour 5: Schokoladentour

Start: Herborn (Alternativ Bischoffen, bei Benutzung des Fahrradbusses „Blaue Linie" 407)

Testen Sie braune, zartbittere oder weiße Trinkschokolade! – Den Spezialisten hierfür finden Sie in der Lahn-Dill-Bergland-Therme in Bad Endbach. Und vielleicht legen Sie ja gleich noch eine Pause in der neuen Therme ein! Gleich drei interessante Themen-Radwege streifen Sie auf dieser Tour und können sich so auch gleich einen Eindruck vom Charakter dieser Themenradwege verschaffen. Die Tour beginnt und endet am Marktplatz in Herborn. Alternativ kann aber auch bis Bischoffen wieder der Fahrradbus „Blaue Linie" – Linie 407 – benutzt werden.

Nach dem Start am Marktplatz geht es durch den Stadtpark/Alter Friedhof und Richtung Burg auf den Aartalseeradweg. Dieser Radweg wird z. Z. weiter ausgebaut und verbessert. Er führt durch das Aartal bis zum Aartalsee und weiter hinauf nach Hohensolms. Auf der Schokoladentour wird der Aartalseeradweg bis Bischoffen benutzt. Besonders schön für Radler ist hier das Teilstück durch Mittenaar und besonders Bicken. Der Radweg verläuft hier auf der alten Bahntrasse der Aartal-Bahn. In Bicken lädt der Rastplatz „Radlers-Ruh" zum Verweilen ein.

In Bischoffen verlässt unsere Route den Aartalseeradweg. Durch einen engen Tunnel unter der Bundesstraße hindurch muss das Fahrrad nun auf den Seenradweg geschoben werden. Auf dem Seenradweg geht es weiter bis Eisemroth, wo das Naturschwimmbad mit der Jausenstation zu einer weiteren Rast einlädt. Ab hier muss nun die Kreisstraße K54 genutzt werden. Aber vielleicht wird es ja doch bald noch etwas mit dem Ausbau des Radweges durch den Tunnel zwischen Eisemroth und Hartenrod. Ca. 3,8 km hinter dem Naturschwimmbad in Eisemroth verlässt unsere Route den Seenradweg und kommt nach einer kurzen Steigung in das Salzbödetal und auf den Salzböderadweg. Bis Bad Endbach geht es nun auf diesem Radweg über Hartenrod zügig bergab. Fahren Sie langsam – genießen Sie die herrliche Gegend und die Aussichten! Nach wenigen km wartet nun die neue Lahn-Dill-Bergland-Therme, in der die verschiedenen Sorten Trinkschokolade verkostet werden können.

Nach der Weiterfahrt verlassen wir in der Ortsmitte Bad Endbachs das Salzbödetal und fahren auf dem Radweg Richtung Günterod. Auf den nächsten Steigungskilometern können wir uns überschüssige Kalorien wieder abstrampeln. Auch in Günterod hat die Steigung noch kein Ende – es geht noch hinauf Richtung Mellberg. Dort ist nun wirklich die letzte Höhe erreicht und in weiten Bogen durch den Wald führt der Weg hinab zum Aartalsee.
Zurück nach Herborn geht es wieder auf dem gleichen Weg wie bei der Hinfahrt.

Streckendaten:
Herborn - Bischoffen
Länge: 14,5 km
Höchster Punkt: 256 m – Steigungen 63 m – max 1,6 %
Tiefster Punkt: 205 m – Gefälle: 12 m – max. 0,8 %
Bischoffen – Eisemroth – Hartenrod – Bad Endbach - Bischoffen
Länge: 26,8 km
Höchster Punkt: 435 m – Steigungen 309 m – max. 4,9 %
Tiefster Punkt: 205 m – Gefälle 309 m – max. 7,5 %
Bischoffen – Herborn
Länge: 14,5 km
Höchster Punkt: 245 m – Steigungen: 12 m – max. 0,8 %
Tiefster Punkt: 205 m – Gefälle 63 m – max. 1,6 %

Quelle: Dr. Fritz Wengler, ADFC Lahn-Dill e. V.

ADFC-Tour 6: Wilhelmstour

Was haben die drei „Wilhelms", die wir auf dieser Tour besuchen, miteinander zu tun? Eigentlich gar nichts, außer dass sie die Eckpunkte für eine wunderbare Tour durch den Schelder Wald und die Umgebung Dillenburgs bilden.

Start dieser Tour ist der Wilhelmsplatz in Dillenburg, der Stadt am Fuße des Wilhelmsturms. Namenspatron für Turm und Platz ist natürlich Wilhelm von Oranien, der große Sohn Dillenburgs, auch als Wilhelm der Schweiger bekannt. Er gilt als „Befreier der Niederlande". Der Wilhelmsturm ist kein Überrest des Dillenburger Schlosses, sondern wurde erst in den Jahren von 1872 bis 1875 zum Gedenken an Wilhelm von Oranien erbaut. In ihm befindet sich heute ein Museum.

Vom Wilhelmsplatz aus führt die Tour zunächst durch die Fußgängerzone in nördlicher Richtung auf dem R8 aus der Stadt hinaus. An der B253 verlassen wir jedoch den R8, überqueren an der Ampelanlage die Bundesstraße, anschließend die Dietzhölze und die Bahnstrecke und biegen nach links ab. Dieser Weg ist die schönere Alternative zum R8, der lange Zeit direkt an der Bundesstraße verläuft. Auch in Frohnhausen – vorbei an dem Schützenhaus und dem ehemaligen Bahnübergang – bleiben wir auf diesem Weg und halten uns an der „Bergmannruh" links. Zwischen Frohnhausen und Wissenbach führt die Route über ein kurzes Stück Wiesenweg, bevor wir den R8 wieder kurz berühren, aber dann auf geteertem Weg Richtung Eiershausen weiterfahren. Von dort aus benutzen wir noch einmal den R8 bis zur „Wasserscheide" hinter Simmersbach. Der ausgeschilderte Weg führt nun vorbei an der Grillhütte hinauf auf die „Hirzenhainer Höhe". Einen kleinen Abstecher zur alten Segelflughalle und der Skihütte sollte man nicht versäumen und den grandiosen Ausblick von dort in das Dietzhölztal und hinüber zu den Höhen des Rothaargebirges genießen.

Rastplatz am Naturdenkmal Wilhelmsteine

Von Hirzenhain aus führt ein Ortsverbindungsweg zum Ortsteil Hirzenhain Bahnhof. Die Route erreicht den Seenradweg, dem wir nun hinauf zur Angelburg und den Wilhemsteinen folgen. Die Wilhelmsteine sind eine Felsengruppe aus Eisenkiesel, die sich direkt an der Gemeindegrenze zwischen Eschenburg und Siegbach befinden. Entstanden ist diese Felsengruppe durch untermeerischen Vulkanismus vor ca. 360 Mio. Jahren. Benannt sind sie nach Wilhelm von Nassau, der kurz nacheinander sowohl im Fürstentum Nassau-Weilburg als auch im Herzogtum Nassau-Usingen an die Herrschaft kam. Dadurch kam das Herzogtum Nassau in die Form, in der es bis 1866 existierte. 1830 besuchte Wilhelm von Nassau die bis dahin „Buschsteine" genannte Felsengruppe im Schelderwald. Das hohe Ansehen, das er in der Bevölkerung genoss, führte dazu, dass die Felsgruppe bald nach seinem frühen Tod 1839 seinen Namen erhielt (nach dem Text der Schautafel an den Wilhelmsteinen).

Von den Wilhelmsteinen führt die Route zunächst auf der „Hohen Straße" weiter Richtung Tringenstein. Doch schon an der nächsten Kreuzung verlassen wir die „Hohe Straße" wieder, um eine kurze Schleife in das „Irrscheldetal" einzulegen. Ca. 950 m nach Querung der Kreisstraße K53 biegen wir links ab und kommen nach kurzer Steigung zu einem Rastplatz an einem Steinbruchweiher. Der Weg führt zurück zur Kreisstraße K53, die wir am Ortseingang von Tringenstein wieder verlassen und nun den Weg wieder auf der „Hohen Straße" fortsetzen. Über die Oberndorfer Viehweide führt der Weg mit vielen Ausblicken in das östliche Lahn-Dill-Bergland

Herliche Aussichten von der Oberndorfer Viehweide

vorbei an einer Grillhütte bis zur Querung der Landstraße L3363 Richtung Grube Falkenstein und von dort weiter ins Monzenbachtal, dem wir bis zum Aartalseeradweg zwischen Burg und Herbornseelbach folgen. Auf dem Aartalsee-Radweg führt die Route zunächst nach links nach Herbornseelbach. Nun müssen wir eine letzte Steigung hinauf zur „Alsbach" in Herborn bewältigen, um auch dem dritten „Wilhelm" einen Besuch abzustatten. Wer bei der Fahrt zum Bahnhof Herborn und weiter auf dem Dilltalradweg Richtung Dillenburg die Augen offen hat, wird das Denkmal „Wilhelm I." sicher entdecken, das die Herborner zu Ehren des Deutschen Kaisers 1903 dort errichteten.
Über den Dilltalweg erreichen wir wieder unseren Ausgangspunkt, den „Wilhelmsplatz" in Dillenburg.

Streckendaten:
Dillenburg – Simmersbach - Hirzenhain - Wilhelmsteine
Länge: 26,0 km
Höchster Punkt: 578 m – Steigungen 446 m – max 6,1%
Tiefster Punkt: 234 m – Gefälle: 94 m – max. 3,5 %
Wilhelmsteine – Tringenstein – Herbornseelbach – Herborn - Dillenburg
Länge: 27,9 km
Höchster Punkt: 584 m – Steigungen 110 m – max 2,8 %
Tiefster Punkt: 204 m – Gefälle 462 m – max. 6,5 %
Greifenstein – Herborn
Länge: 11,6 km
Höchster Punkt: 439 m – Steigungen 29 m – max 3,4 %
Niedrigster Punkt 198 m – Gefälle 260 m – max. 7,9 %
Umrundung Krombachtalsperre
Länge: 8,8 km
Höchster Punkt: 547 m – Steigungen 42 m – max 2,2 %
Niedrigster Punkt: 513 m – Gefälle: 42 m – max 3.0 %

Quelle: Gerd Ortmann, ADFC Lahn-Dill e. V.

Bett und Bike
Fahrradfreundliche Gastbetriebe

Schlafen Sie gut...
... in fahrradfreundlichen Gastbetrieben
zertifiziert vom
Allgemeinen Deutschen Fahrradclub.
Wenn Sie für Ihre Radtour noch ein Quartier suchen, empfehlen wir Ihnen das Bett & Bike-Verzeichnis (Bestellmöglichkeit unter www.bettundbike.de). Hier finden Sie auf 500 Seiten eine Zusammenstellung von rund 4.800 fahrradfreundlichen Gastbetrieben in ganz Deutschland, die sich verpflichtet haben, die ADFC-Qualitätskriterien für fahrradfreundliche Gastbetriebe zu erfüllen.
Die ADFC-Kriterien sind:
• Aufnahme von Rad fahrenden Gästen auch für nur **eine Nacht** oder Unterstützung bei der Quartiersuche, wenn der eigene Betrieb belegt ist.
• Abschließbarer Raum zur **unentgeltlichen Aufbewahrung** der Fahrräder über Nacht.
• Möglichkeit zum **Trocknen für Kleidung und Ausrüstung.**
• Angebot eines **vitamin- und kohlehydrathaltigen Frühstücks** oder einer Kochgelegenheit.
• Aushang, Verleih oder Verkauf von **regionalen Radwanderkarten** sowie **Bus- und Bahnfahrplänen**, Schiffs- und **Fährangeboten.**
• Bereitstellen der **wichtigsten Fahrradwerkzeuge** sowie Information über die **nächste Fahrradreparaturwerkstatt** für größere Reparaturen.

Alle Anschriften der Bett & Bike-Betriebe sind auch im Internet abrufbar unter www.bettundbike.de.

Der ADFC stellt sich vor

Wenn Sie die vielen schönen Radwege und Radtouren im Hessischen Westerwald und Lahn-Dill-Bergland zunächst einmal in einer Fahrradgruppe kennen lernen möchten, bietet der ADFC während der gesamten Fahrradsaison viele geführte Touren an:
Einfache Touren für Senioren und Einsteiger: (ca. 20 – 25 km)
- jeden Dienstag ab Herborn (Marktplatz)
- jeden Montag abwechselnd von Haiger (Marktplatz) und Dillenburg (Wilhelmsplatz)
Feierabendtouren: (ca. 25 – 30 km)
- jeden Donnerstag ab Herborn (Marktplatz)
- jeden Mittwoch abwechselnd von Haiger (Marktplatz) und Dillenburg (Wilhelmsplatz)
Halbtages-, Tages-, Familientouren in verschiedenen Schwierigkeitsgraden
nahezu an jedem Wochenende
Informationen zu den ADFC-Touren erhalten Sie bei
ADFC Lahn-Dill e. V. c/o Gerd Ortmann, Alter Bahnhofsweg 1, Tel. 02777 911143, Fax 02777 911991 – gerd.ortmann@adfc-dill.de oder im Internet unter www.adfc-dill.de
Schauen Sie vorbei – lernen Sie nette Menschen kennen! Gäste werden gerne mitgenommen (für Nichtmitglieder kostenlos oder gegen freiwillige Spende). Allerdings ist der ADFC bedeutend mehr als nur ein Radtourenveranstalter. **Eine kurze Übersicht:**
Der ADFC...
... ist ein bundesweit tätiger Verein besonders für Alltags- und Freizeitradler mit über 120.000 Mitgliedern, der die Interessen von Radfahrern/innen und nicht motorisierten Verkehrsteilnehmern aller Altersgruppen vertritt
... setzt sich ein für die Förderung des Radverkehrs (berät z. B. die örtlichen Planungsämter im Bereich Radverkehrsplanung)
... ist föderal organisiert in Landes-, Kreis- und Ortsverbänden
... ist parteipolitisch neutral, aber parteilich, wenn es um die Interessen Rad fahrender Menschen geht
... versichert seine Mitglieder als Radfahrer, Fußgänger und Benutzer öffentlicher Verkehrsmittel
... leistet auf Bundesebene in den ehrenamtlichen ADFC Fachausschüssen Facharbeit rund um den Radverkehr, die von vielen Institutionen anerkannt ist

Eine Codierung Ihres Fahrrads durch den ADFC schreckt wirkungsvoll Langfinger ab!

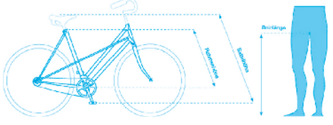
... berät und informiert seine Mitglieder exklusiv bei Fragen rund um das Thema Fahrrad (Magazin Radwelt, Rechtdatenbank im Internet usw.)

ADFC- Kontakte in der Region

ADFC Lahn-Dill e. V. (Kreisverband für den Lahn-Dill-Kreis) c/o Gerd Ortmann, Alter Bahnhofsweg 1, Tel. 02777 911143, Fax 02777 911991 – gerd.ortmann@adfc-dill.de oder im Internet unter www.adfc-dill.de
ADFC Dill (Ortsverband für Herborn, Haiger, Dillenburg und Umgebung)
Günther Nordhausen, Schulstraße 6, 355687 Dillenburg, Tel. 02771 82057 – g.nordhausen@adfc-dill.de
ADFC Wetzlar (Ortsverband für Wetzlar und Umgebung)
Helmut Weil, Am Rasselberg 1, 35578 Wetzlar, Tel. 06441 921480 – h.weil@adfc-dill.de
Benachbarte ADFC-Kreisverbände:
ADFC Gießen Hartwig Leuer, Stettiner Straße 3, 3544 Biebertal, Tel. 06409 1056
ADFC Marburg-Biedenkopf Am Glaskopf 14, 35039 Marburg, Tel. 06421 482014
ADFC Limburg Jeffrey Rhodes, Am Bruchborn 24, 65589 Hadamar, Tel. 06433 943835

Bitte vor der Fahrt beachten

Bevor man sich aufs Rad schwingt, sollte man sein Fahrrad in einen optimalen Zustand gebracht haben. Sind die Reifen fest aufgepumpt? Läuft die Kette gut oder muss sie gepflegt werden? Der Mehraufwand an Kraft, wenn man mit quietschender Kette und halbplatten Reifen fährt, ist enorm. Der Reifendruck steht inzwischen bei fast allen Reifen außen drauf (min/max). Am besten eignet sich dazu eine Standpumpe mit Druckanzeige. Daneben sollten auch die Bremsen und Schaltung in einem guten Zustand sein, ebenso wie die Lichtanlage am Rad, wenn man eventuell erst im Dunkeln heimradelt. Wenn nun auch nichts am Rad klappert oder schleift, dürfte dem Ausflug nichts mehr im Wege stehen. Bevor man sich aber nach langer Abstinenz wieder aufs Rad schwingt, sollte man sich erst langsam herantasten.



Wer zweimal pro Woche mindestens 20 bis 30 Minuten radelt, trainiert Herz und Kreislauf, baut Übergewicht ab und sorgt zudem für seelische Entspannung.

Aber: Nur wenn Rahmengröße, Sattelhöhe und Sattelposition stimmen, ist auch die Sitzposition auf dem Fahrrad richtig. Und das ist entscheidend, um vor allem einer Überlastung von Rücken, Hüfte und Kniegelenken vorzubeugen. Ist beispielsweise der Sattel zu hoch, muss man beim Treten das Knie jedes Mal voll durchstrecken. Die Folge: Statt der gesunden Beanspruchung von Ober- und Unterschenkelmuskulatur belastet man das Kniegelenk. Sind Sattel und Lenker zu weit voneinander entfernt, muss man sich zu weit nach vorne beugen — es liegt zu viel Gewicht auf den Handgelenken, und die Wirbelsäule wird übermäßig beansprucht. Für Menschen mit gesundem Rücken ist die beste Haltung, wenn der Oberkörper etwa im 45°-Winkel nach vorne gebeugt ist. Wer mit der Wirbelsäule Probleme hat, sollte eher gerade sitzen. Die Sattelhöhe ist dann richtig, wenn man mit gestrecktem Knie die Ferse im unteren Totpunkt auf das Pedal stellen kann. Mit den Zehenspitzen des anderen Fußes sollte man den Boden berühren können. In Längsrichtung ist der Sattel passend eingestellt, wenn das Lot von der Vorderkante des Knies knapp vor der Pedalachse liegt.

Die beste Geschwindigkeit bei Radtouren ist, wenn man sich locker und leicht unterhalten kann, wobei man versuchen sollte, nicht zu schwer in die Pedale zu treten. Lieber einen Gang herunter schalten und in einem kleineren Gang oft treten, als es in einem hohen Gang „knirschen" zu lassen. Das tut weder den Gelenken noch dem Fahrrad gut. Auch sollte man nicht mit dem Mittelfuß, sondern mit dem Fußballen in die Pedale treten. Die Kraftübertragung ist wesentlich besser und es ist angenehmer für den Fuß.

Dieses Begleitheft ist urheberrechtlich geschützt. Nachdruck oder sonstige Vervielfältigungen, auch auszugsweise, sind verboten. Da Landkarten ständigen Veränderungen unterworfen sind, nehmen wir Hinweise, die unsere eigenen Erkundungen ergänzen, dankend entgegen. Irrtümer vorbehalten! **Das Befahren aller Wege erfolgt auf eigene Gefahr.**
Für Korrekturhinweise und den Vertrieb ist zuständig:

© MeKi Landkarten GmbH, info@meki-landkarten.de, www.meki-landkarten.de

Unser Dank gilt den beteiligten Personen des **Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club und im Besonderen Herrn Gerd Ortmann.** Das Bildmaterial wurde durch den ADFC und Herrn Gerd Ortmann zur Verfügung gestellt.