

Die Pfalz bietet Radlern eine vielfältige Spielwiese. Im Westen atmet der Pfälzer Wald klare Luft aus. Richtung Norden lädt die »Alte Welt« zu einsamen Fahrten ein und in der Mitte sorgen Weinberge für malerische Bilder. Überall gibt es Radwege, auch in der fruchtbaren Oberrheinischen Tiefebene und am Ufer des großen Stroms sowieso. Eine Woche, viele Eindrücke.

WEITLÄUFIGE NATURLANDSCHAFTEN

RADLERTRÄUME IM WESTEN

Rheinland-Pfalz – Rhein, Weinberge und Bergland



Bild ganz oben | Die Altarme des Rheins lassen sich mit einem Boot gut erkunden. **Bild oben** | Der Radweg Deutsche Weinstraße macht in vielen Winzerorten Station, hier: Freinsheim.

Muss ich den einzigen Platten des Jahres gerade jetzt bekommen? Jetzt, wo zwei spannende Verabredungen anstehen? Es ist die erste Etappe meiner Radreise durch die Pfalz. Die letzten Stunden lief es prächtig: in den Rheinauen die stillen Wege genossen. Und jetzt bei der Einfahrt in die Festung Germersheim ist die Luft aus dem Hinterrad. Packtaschen abladen, Rad ausbauen, neuen Schlauch einlegen, aufpumpen. Beim Wechseln des Fahrradschlauches schwitze ich mehr als den ganzen Tag im Sattel.

AMAZONASFEELING AM RHEIN

Es ist Ende August und die Sommersonne hängt über der Rheinebene. Jetzt schnell aus Germersheim heraus und ab zum Lingenfelder Altrhein. Dort wartet an einem Bootschuppen ein Gästeführer. Er hat eine Elektronache vorbereitet, ein langes Boot mit wenig Tiefgang. Seine Ruhe überträgt sich im Nu. Oder ist es die Landschaft, in die wir hineingleiten? Das Boot fährt lautlos voran. Amazonasfeeling setzt ein. Der Guide schaltet den Motor aus. Stille. Himmel wie Laubwald spiegeln sich im Wasser. Äste kämmen das Wasser. Auf einem abgestorbenen Baum trocknet ein Kormoran sein Gefieder.

Der Gästeführer hält zwei Landkarten nebeneinander. »Die Karten zeigen 1817 und 1880. Das ist der Zeitraum, in dem der badische Ingenieur Johann Gottfried Tulla den Rhein begradigte. Nach dem Wiener Kongress bekam er von den Anrainerstaaaten den Auftrag, eine klare Grenzlinie zu schaffen. Das Land war sumpfig. Tulla ist 1829 während der Arbeiten an Malaria gestorben.« Auf der Ansicht von 1817 wirft der Rhein zwischen Germersheim im Süden und meinem heutigen Etappenziel Speyer acht Schleifen. Philippsburg lag noch am Fluss, dieser umarmte einer Schlange gleich kleine Waldstücke. Auf der Karte von 1880 sieht man den Rhein als leicht geschwungene Linie. Zu beiden Seiten abgetrennte Wasserarme, Landinseln und angewachsene Städte. Die Gedanken wandern zu den letzten Stunden im Sattel zurück.

Meine Reise begann in der Südpfalz in Wörth. Es ging durch Wiesen und meist durch ausgedehnte Auwälder – das durch Deiche gesicherte Neuland. Unter den Reifen mal Asphalt, mal Kies. Auf der



einen Seite Frachtschiffe, aus dem Wald Vogelgezwitscher. Während der Fluss heute gerade Richtung Norden zieht, wirft der Radweg seine Schleifen ins Hinterland, weicht Seen und alten Wasserarmen aus.

VON RADWEG ZU RADWEG

Ich verabschiede mich und spurte auf dem Rad zur zweiten Verabredung, einer Führung durch die Festung Germersheim. Es ist eine Welt aus roten Backsteinen und Bastionen. Das »Bollwerk gegen Frankreich« entstand im Auftrag des bayerischen Königs Ludwig I. Nach dem Wiener Kongress im Jahr 1815 fiel die linksrheinische Pfalz an das Königreich Bayern. Zwischen 1834 und 1861 schichteten Arbeiter Backstein für Backstein auf. Die Festungsanlagen verteilen sich über ganz Germersheim. Wir beschränken uns auf den gut erhaltenen Hauptbau, tapsen über ausgetretenes Kopfsteinpflaster, steigen Treppen hinab und tasten uns unter der Erde durch die Minengänge.

Überall sind es die neuen Eindrücke, die Radler in der Pfalz von früh bis spät umherziehen lassen. Dies wird einem leicht gemacht. Bereits bei der Planung ist mir aufgefallen, wie dicht hier das Netz an Radrouten ist. Einfach die gewünschten Ziele auf einer Karte markieren und schauen, welcher Radweg dorthin führt. Die Pfalz unterteilt sich in vier Tourismusregionen, alle möchte ich in den nächsten sieben Tagen kennenlernen. Heute und morgen die Rheinebene, danach die Deutsche Weinstraße. Im zweiten Reiseteil folgen der Pfälzerwald und das Pfälzer Bergland. Ich plane einen Abstecher nach Worms ein, den nächsten für die Elsässer Perle Wissembourg.

Bild links | Die Fahrt ist gespickt mit Sehenswürdigkeiten wie dem Wormser Dom, dem kleinsten der rheinischen Kaiserdomen.

RHEINLAND-PFALZ

Deutschlands sechstgrößtes Bundesland (nach Einwohnern) im Südwesten der Republik besitzt ein sehr gut ausgebautes Radwegnetz für jeden Anspruch. Auf dem Radwegeportal radwanderland.de des Landes Rheinland-Pfalz sind rund 10.000 km des Radwegenetzes aufgelistet. Neben Radtouren nach Regionen und touristischen Höhepunkten finden Radreisende auch viele Optionen für individuelle Radtouren.

Love your
#trangia_
moment



trangia
Made in Sweden 
since 1925

SCANDIC
www.scandic.de

TOURDATEN

Länge: ca. 543 km | Start: Wörth am Rhein (Höhe 104 m) | Ziel: Neustadt an der Weinstraße (Höhe 136 m) | Tourdauer: 8 Tage

CHARAKTER

Der Pfälzer Wald und die hügelige Alte Welt mögen abschrecken – doch diese Tour schafft jeder. Ebenes Terrain gibt es längs des Rheins. Der Abschnitt durch die Weinberge verläuft wellig. Die vorgestellte Reise folgt diesen beschil- derten Radwegen: Rheinradweg, Barbarossa-Radweg, Radweg Deut- sche Weinstraße, Dt.-frz. Pamina- Radweg Lautertal, Pfälzerwald-Tour, Lautertal-Radweg, Fritz-Wunderlich- Radweg, Radtour »Alte Welt«, Glan-Blies-Radweg, Odenbachtal- Radweg, Kraut-und-Rüben-Radweg. Beim Erstellen von individuellen Radtouren hilft die Seite: tourenplaner-rheinland-pfalz.de

E-BIKE

Die Route nutzt meist Flusstäler, um in die Mittelgebirge zu gelangen. Dennoch gibt es mehrere Steigungen, bei denen eine Trittonterstüt- zung gute Dienste verrichtet.

BESTE REISEZEIT

Zwischen April und Oktober lässt sich die Tour gut fahren.

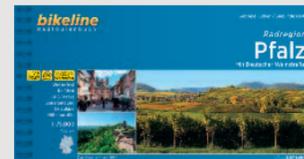
ANREISE

Die Städte längs des Rheins haben eine gute Bahnbindung: Wörth am Rhein, Germersheim, Speyer und Neustadt an der Weinstraße. Die großen Zentren sind zudem Ziele von Fernbuslinien.

ROUTENPLANUNG

Redaktionstipp

• Radregion Pfalz (Verlag Esterbauer; ISBN 978-3-85000-741-2; 14,90 Euro)



GPX-
Daten unter
[www.wir-leben-outdoor.de/
gpx-tracks-fahrrad/](http://www.wir-leben-outdoor.de/gpx-tracks-fahrrad/)

Karte (© Verlag Esterbauer) | Abwechslung garantiert: Entlang des Rheins, durch das zweitgrößte Weinanbaugebiet Deutschlands und hinein in den Pfälzer Wald sowie das Pfälzer Bergland.

- Pfalz (Michael Müller Verlag; ISBN 978-3-95654-739-3; 17,90 Euro)
- 52 kleine & große Eskapaden in der Pfalz (Dumont Reiseverlag; ISBN 978-3-7701-8094-3; 16,95 Euro)
- Pfalz (Reise Know-How Verlag; ISBN 978-3-8317-3459-7; 17,90 Euro)

Bestellen Sie die passende Literatur zu Ihrer Tour unter:
shop.msv-medien.de

INFORMATIONEN

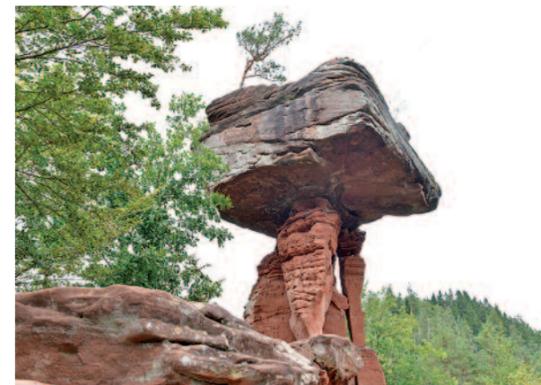
Pfalz-Touristik, Martin-Luther- Straße 69, Neustadt an der Weinstraße, Tel.: 06321 39160, pfalz.de

Südpfalz-Tourismus, Luitpoldplatz 1, Germersheim, Tel.: 07274 53300
➔ suedpfalz-tourismus.de
Deutsche Weinstraße e. V., Martin-Luther-Straße 69, Neustadt an der Weinstraße, deutscheweinstrasse-pfalz.de
Zentrum Pfälzerwald Touristik, Hauptstraße 3a, Landstuhl, Tel.: 06371 1300012, zentrum-pfaelzerwald.de
Fremdenverkehrszweckverband Pfälzer Bergland, Trierer Straße 49- 51, Kusel, Tel.: 06381 424270
➔ pfaelzerbergland.de

DEUTSCHE WEINSTRASSE

Auf der dritten Etappe entfalten sich vor dem Lenker die Rebzeilen des Anbaugebietes Pfalz. Es ist nach Rheinhessen das zweitgrößte Weinbaugebiet Deutschlands und auch eines der schönsten. Auf 228.000 Quadratkilometern, einer Fläche halb so groß wie der Bodensee, pflegen rund 3.600 Winzerbetriebe mehr als 100 Millionen Rebstöcke. Im Westen bilden die Höhenzüge des Pfälzerwaldes den Rahmen. Gegenüber fällt das Land sanft zur Rheinebene ab. Überall ziehen sich Sträßchen durch die Weinberge. Ihnen folgt der Radweg Deutsche Weinstraße. Er verbindet im Norden Bockenheim an der Weinstraße mit dem südlich gelegenen Schweigen-Rechtenbach. Als Luftlinie wäre das 80 Kilometer. Doch da es unterwegs viel zu sehen gibt, packt die Radroute 15 Kilometer dazu.

Gestern bin ich im beschaulichen Freinsheim in den Sattel geklettert. Habe in Bad Dürkheim das Riesenfass fotografiert und bin in Neustadt an der Weinstraße durch die Altstadt spaziert. Die Gegend lädt zum Bummeln ein. Die Routenschilder lotsen in Winzerdörfer mit lang gestrecktem Ortskern. Fachwerk- häuser mit Blumenschmuck und Hoftore so groß,



dass ein Pferdefuhrwerk durchfahren kann. Heute übernehmen Traktoren den Transport. In einem Gut ist Weinlese. Auf den Anhängern türmen sich Weiß- weintrauben. In der Pfalz setzt man besonders auf Riesling; ebenfalls gute Wachstumsbedingungen finden Müller-Thurgau und Silvaner. Die Helfer legen gerade eine Pause ein, scherzen rum.

Ich schnaufe Hügel hinauf und genieße die Ab- fahrten. Auf den Anhöhen alte Herrensitze. Aus vielen haben die Wirren der Zeit Ruinen gemacht. Über Bad Dürkheim zieht die Schloss- und Fest- ungsruine Hardenburg die Blicke an. Bei Neustadt lassen das Hambacher Schloss und die Wolfsburg zum Fotoapparat greifen.

Immer wieder schaue ich zum nahen Waldband. Irgendetwas Geheimnisvolles zieht mich an. Das In- teresse gilt der Reichsburg Trifels. Vom Etappenort Siebeldingen sind es bis dorthin 13 Kilometer und 300 Höhenmeter. Einem einsamen Ritter gleich stramble ich durch den Wald, spähe ins Unterholz. Wie die Kringel einer Nusschnecke zieht sich der Fahrweg durch die Bäume empor. Auf der letzten Runde halte ich an. Erstmals verschnauften, Kopf in den Nacken legen und staunen.

Der rote Prachtbau scheint direkt aus den Bund- sandsteinfelsen zu wachsen. Die Form gleicht der eines Schiffsbugs. So hat die Reichsburg Trifels den Widrigkeiten der Zeit getrotzt. Man hielt hinter den massiven Mauern 1193 den englischen König Rich- ard Löwenherz gefangen, dann verwahrte man auf der Burg die Reichskleinodien des Heiligen Rö- mischen Reiches. Jahrhunderte später schlug ein Blitz ein, die Landbevölkerung nutzte den Bau als Steinbruch. 1841 erfolgte der Wiederaufbau zum heutigen Wahrzeichen der Region.

PFÄLZERWALD

Über herrlich zu fahrende Waldwege geht es hinab nach Leinsweiler. Wo die Bäume enden, über-



nimmt das Rebenmeer die Regie. Lenker Richtung Süden drehen und Hügel auf, Hügel ab durch die Weinidylle. Hinter Bad Bergzabern zieht die Rad- tour Frankreich entgegen. Im Elsass ändern sich die Routenschilder, sonst bleibt alles beim beschauli- chen Mix aus Land- und Stadtbildern. Malerisch gibt sich Wissembourg, zu Deutsch Weißenburg. Zwischen dem Rathaus und der Abbatiale Saint- Pierre et Saint-Paul reiht sich ein Prachtbau an den nächsten. Viele sind aus Fachwerk, andere vereinen mehrere Baustile miteinander. Durch das Zentrum plätschert das Flüsschen Lauter. An seiner Seite zieht sich der Lauter-Radweg dem Naturpark Pfäl- zerwald entgegen. Er schützt das größte zusam- menhängende Waldgebiet Deutschlands. Auf 180.000 Hektar atmen die Bäume klare Luft aus.

Auch in Frankreich schützt man die Natur. Urlau- ber dürfen sich auf das länderübergreifende Bio- sphärenreservat Pfälzerwald-Vosges du Nord freuen. Für Radler sind die Flüsse und Bäche die Eintrittskarte ins große Grün. Hier lässt es sich entspannt fahren. Zu sehen gibt es bizarre Felsfor- mationen und Burgen, darunter lang gezogene Siedlungen. Als Etappenziel habe ich Dahn ge- wählt. Der Slogan der Stadt lautet: »Dahn, wo die Pfalz noch schöner ist!« Dem möchte ich morgen nachspüren. Südlich der Stadt zieht sich ein Hö- henrücken in die Länge. Oben sitzt weithin sicht- bar die Burg Altdahn. Neben der Aussichtsborg Haferfelsen. Dort geht es als Nächstes hin. Noch vor Sonnenaufgang stramble ich im Wald so weit hoch, wie es der Weg zulässt. Rad abschließen und zu Fuß weiter bergan.

Der Pfad wird zum Steig, dieser hangelt sich an Abgründen entlang und führt über Felsen. Dann ist

Bild ganz oben links | Auf den Höhen des Pfälzer Waldes sitzen viele Burgen und Ruinen. Spekta- kulär ist die Burg Altdahn. **Bild links** | Na, wie lange hält der noch? Der Teufelstisch hat eine Höhe von 14 Metern. **Bild oben** | Im Pfälzer Wald führen viele Radrouten und Forstwege in die Natur.



Bild rechts | Pause auf dem Radweg Deutsche Weinstraße.

Bild | Im Westen der Deutschen Weinstraße führt das Terrain direkt in den Pfälzer Wald.





PFÄLZER BERGLAND

Die Pfälzerwald-Tour führt das Tal hinauf. Je höher es geht, desto schmaler wird der Fluss Wieslauter. Für Autos ist die Passage gesperrt. Ich passe die Trittfrequenz der Perspektive an. Der Weg ist so breit, dass man während der Fahrt die Blicke schweifen lassen kann. Meine Beine treten leicht, das Gelände steigt sanft und kontinuierlich bergan. Ringsum nur noch Bäume. Blick im Handy auf eine Outdoorkarte. Ein Pünktchen im riesigen Pfälzer Wald. Es ist das schönste Wegstück der Reise. Diese setzt zum Finale an.

Nördlich von Kaiserslautern folge ich dem zweiten Fluss mit dem Namen Lauter. Zur Unterscheidung hat man hier Waldlauter gewählt. Beim Gewässer im Süden spricht man von der Wieslauter. Wer die Landschaften miteinander vergleicht, kommt zum Schluss, dass es auch gut andersherum gepasst hätte. Hier wie dort ist es eine beschauliche Naturfahrt. Im vierten Reiseteil steht die Fahrt durch das Pfälzer Bergland an. Teil davon ist die »Alte Welt«, ein in Radlerkreisen gut gehütetes Geheimnis. Die historische Bezeichnung umfasst den ruhigen Flecken zwischen den Flüsschen Glan, Lauter und Alsenz. Man nimmt an, dass der Name aus der Zeit des Eisenbahnbaus kam. Die Orte mit Bahnanschluss die »Neue Welt«, die ohne »Alte Welt«.

Heute sind die Grenzen verwaschen, denn viele Bahnlinien hat man stillgelegt. Radler freut es, finden sie doch auf den einstigen Bahntrassen sanft ansteigende Wege. Alles autofrei. Mal in einer Senke im Wald, dann wieder leicht erhöht über Felder spule ich die Kilometer ab. Auf dem Fritz-Wunderlich-Radweg folgt der Glan-Blies-Radweg, auf diesen der Odenbachtal-Radweg. Den einen hat man zu ehren eines Sängers benannt – Glan und Blies sind zwei beschauliche Flüsschen, genauso wie der Odenbach.

Alle paar Stunden wechseln die Bilder. Ruhig ist es überall. Am Morgen des siebten Tages schnaufe ich rauf zur Burg Lichtenberg. Mit ihren 425 Metern Länge ist sie eine der größten im Lande. Eher gesagt war, denn beim Näherkommen sehe ich, dass

auf manchen Gebäuden das Dach fehlt. Der Faszination tut dies keinen Abbruch. Ich parke das Fahrrad am Eingang und laufe durch das Portal. Niemand zu sehen. Im Innenhof ragen blanke Steinmauern auf. Der Bergfried ist intakt. Eine Wendeltreppe führt hinauf. Durch die Sichtfenster fliegt der Blick über Wälder, Felder und Wiesen – welliges Terrain für die nächsten Stunden.

Die Reise hält mit der Mehlinger Heide die nächste Überraschung bereit. Sie liegt vor den Toren von Kaiserslautern und gilt als eine der größten Heidelandschaften Süddeutschlands. Vom Hotel aus drehe ich am Nachmittag eine Zusatzrunde dorthin. Ein Stück auf dem Barbarossa-Radweg, dann vorbei am Sportpark der »Roten Teufel« und schon tut sich voraus das Naturschutzgebiet auf. Der fahrbare Weg endet in einer Sandspur. Ich

schiebe das Rad, genieße, wie das Licht der tief stehenden Sonne über die sanft gewellte Fläche streicht. Jetzt, Anfang September, zeigen die lilafarbenen Sträucher ihre Pracht. Wieder endet ein Reisetag komplett anders als jene zuvor.

Das finale Teilstück zeigt neue Bilder. Noch einmal zieht mich der Wald in seinen Bann. Der Barbarossa-Radweg zieht hügelab gen Osten. An der Weinstraße angekommen, folge ich dem Kraut- und Rüben-Radweg. Auch er wirft mehrere Hacken, taucht abwechselnd in Weinterrassen und Anbauflächen von Gemüse ein. Ich radle ihm bis Neustadt nach. Von dort geht der Zug in Richtung München. Irgendwann heißt es wieder: ab zum Rhein, in die Weinberge, durch den großen Wald und ins Pfälzer Bergland. Spannende Radrouten gibt es hier noch genug für eine zweite Fahrt. ◀

Bild oben | Der Rhein ist ein ideales Terrain zum flachen Einrollen.

TIPP

Wer einen Ruhetag einlegen möchte, kann diesen gut im Hotel »Pfalzblick« einplanen. Die Wellnessoase liegt am Rand des Städtchens Dahn. Ringsum führen Wanderwege zu Felsen und Burgen.

➔ pfalzblick.de

Bild ganz oben | Das Nordpfälzer Bergland gilt noch als Geheimtipp.

Bild oben | In Neustadt an der Weinstraße kann man in einem der Restaurants Kraft für die nächste Etappe tanken. **Bild ganz oben rechts** | Wer die Reichsburg Trifels besuchen möchte, muss zuvor einen langen Anstieg hinauf-schnaufen. Aber die Mühe lohnt!

der Gipfel erreicht. Ausladende Kiefern krallen ihre Wurzeln in den Sandstein. 250 Millionen Jahre schmirgeln und polierten Wind und Wasser die Formationen ab. Ein Luftzug trägt die Gerüche des Waldes herbei. Frische Luft, gemischt mit Düften nach Harz und Erde. An manchen Stellen blüht die Heide lila. Im Osten flammt der Himmel farbenfroh auf, darunter die Burg Altdahn. Gedanklich bin ich gerade weit, weit weg.

»De Woi hämmer selwer,
's Wasser miss mer kaafe.«

Pfälzer Antwort auf die Frage, warum die Schorle in der Pfalz ein so gutes Mischungsverhältnis aufweist.

Sportliebhaber?

Intensiver Sport kann zu **oxidativem** Stress führen.

Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Tibetische Rezepturen.
Hergestellt in der Schweiz.

www.padma.de

