

**adfc**  
Hersfeld-Rotenburg  
Schwalm-Eder

# Programm 2025



## Teilnahmebedingungen

### • Allgemein

Grundsätzlich kann bei unsere Touren jede/-r mitfahren, unabhängig von einer Mitgliedschaft im ADFC. Je nach Charakter der Tour können Minderjährige in Begleitung eines erziehungsberechtigten Erwachsenen teilnehmen. Auch Menschen, die im Straßenverkehr (noch) unsicher sind, können gegebenenfalls in Begleitung bzw. mit Erlaubnis der rechtlichen Betreuung teilnehmen. Dies sollte jedoch nach Möglichkeit im Vorfeld mit der Tourenleitung abgeklärt werden.

Die meisten Veranstaltungen sind kostenlos. Wenn Teilnahmekosten entstehen, steht das in der Beschreibung. Die geführten Touren werden im Auftrag des Vorstands von zertifizierten ADFC-TourGuides® bzw. erfahrenen Tourenleiter/-innen geführt. Für diesen Personenkreis ist eine regelmäßige Auffrischung der Kenntnisse und Fähigkeiten in Erster Hilfe vorgesehen. Grundsätzlich fahren alle Teilnehmenden auf eigene Gefahr. Den Anweisungen der Tourenleitung ist Folge zu leisten. Die Einhaltung der Regeln der Straßenverkehrsordnung wird vorausgesetzt. Es liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden, sicherzustellen, dass ihre gesundheitliche Verfassung den Anforderungen der Tour gerecht wird und dass ihr Fahrzeug sich in einem verkehrssicheren Zustand befindet (entsprechend StVZO). Sind diese Voraussetzungen augenscheinlich nicht erfüllt, kann die Tourenleitung die entsprechenden Personen von der Teilnahme ausschließen. Bitte beachten Sie, dass der angegebene Streckenverlauf unter anderem wegen Baumaßnahmen und Witterungseinflüssen geändert werden kann. Fehler passieren – leider. Wir können daher nicht garantieren, dass alle unsere Angaben richtig sind.

### • Toureeigenschaften

Wir bemühen uns, die Touren so zu beschreiben, dass Sie sich darauf einstellen können, was sie erwartet. Achten Sie vor allem auf die Entfernungsangaben, die Höhenmeter, die Wegebeschaffenheit, die konditionellen Anforderungen und den Schwierigkeitsgrad. Maßstab bei den Anforderungen sind Alltagsradler, keine durchtrainierten Rennrad- oder Mountainbike-Sportler/-innen.

Familieneeignet sind Touren dann, wenn Radler/innen mit (Kinder-)Anhängern und Kinder ab etwa 8 Jahren ohne Probleme mitfahren können. Wenn jüngere Kinder mitfahren können, wird dies ausdrücklich vermerkt.

Je nach Witterung kann sich der Charakter einer Tour stark ändern, etwa, wenn starker Regen Wald- und Feldwege aufgeweicht hat oder wenn kühle Witterung die Muskeln träge macht. Alle Angaben sind daher Näherungswerte.

### • Fitness

Wir fahren keine Rennen, wir machen unterwegs öfter Pausen. Die oder der Langsamste bestimmt das Tempo, schnellere Radfahrer/innen und solche mit Elektroan-

trieb müssen damit rechnen, auf die anderen zu warten. Achten Sie bei der Auswahl Ihrer Touren darauf, dass Sie über ausreichende Fitness verfügen. Beginnen Sie vorher mit einem leichten Training, wenn Sie völlig unübt sind. Nehmen Sie anfangs an kleineren Touren teil, bevor Sie sich auf längere Strecken wagen. Bei den meisten Fahrten haben wir die Streckenlänge und die Zahl der Höhenmeter angegeben. Hieraus kann man den Schwierigkeitsgrad einschätzen.

In jedem Fall sollten Sie sicher sein, dass Sie keine gesundheitlichen Risiken haben. Im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt.

### • Getränke und Verpflegung

Trinken, trinken, trinken! Beim Radfahren schwitzt man verstärkt und das nicht nur, wenn die Sonne bei 35 Grad vom Himmel brennt, sondern auch bei kühleren Temperaturen. Daher gilt: Ausreichend Mineralwasser oder ähnliches im Flaschenhalter oder in der Fahrradtasche mitnehmen.

Wir führen keine Verpflegung mit. Bitte versorgen Sie sich vor Fahrtantritt mit ausreichend Essen. Bei manchen Touren kehren wir unterwegs in ein Gasthaus ein. Angaben darüber finden Sie in der Tourenbeschreibung. Die Kosten für Ihre Bewirtung müssen Sie selbst bezahlen.

### • Fahrradausrüstung

Achten Sie darauf, dass Ihr Rad verkehrssicher und technisch in Ordnung ist. Das gilt in jedem Fall für die Bremsen und alle sicherheitsrelevanten Teile. In Deutschland ist eine funktionierende Lichtanlage vorgeschrieben. Alle Schrauben müssen fest sitzen. Lassen Sie Ihr Rad in der Fachwerkstatt überprüfen. Sie haben es viel leichter, wenn die Reifen gut aufgepumpt sind: Dann rollt es sich viel leichter und Sie haben mehr Spaß. Wir führen eine kleine Ausstattung an Werkzeug und Ersatzteilen mit, können unterwegs aber nicht alle Pannen beheben. Wir bitten Sie in jedem Fall, einen für Ihr Rad passenden Ersatzschlauch mitzuführen. Bitte achten Sie auf die richtige Größe und – was immer mal wieder übersehen wird – auf das zum Felgenloch passende Ventil.

### • Helm und Handschuhe

Es gibt in Deutschland keine Helmpflicht. Das Tragen eines Helms kann Sie nicht vor allen Gefahren schützen, kann aber das Verletzungsrisiko und die Folgen von manchen Unfällen verringern. Der ADFC empfiehlt, dass Radfahrende selbstbewusst und vorausschauend unterwegs sind und einen Helm tragen.

Fahrradhandschuhe können die Folgen von Stürzen mindern, die dadurch entstehen, dass man sich mit den Händen (auf rauem Untergrund) abfähgt. Wir empfehlen daher, mit Handschuhen zu fahren.

### • Bekleidung

Tragen Sie geeignete Kleidung: Luftig soll sie sein und funktionell. Nehmen Sie eine wasserdichte (eventuell atmungsaktive) Jacke und Hose mit, falls Niederschlag vorhergesagt wurde oder wenn es kühl ist. Mit Funk-

tionsunterwäsche wird Ihnen nicht so schnell kalt, weil sie (etwa im Gegensatz zu Baumwolle) die Feuchtigkeit nach außen weiterleitet. Von Vorteil können wasserdichte (atmungsaktive) Schuhe sein. Erfahrene Radfahrer/-innen schwören auf das Zwiebelprinzip: Nehmen Sie unterschiedliche Kleidungsstücke mit, die sie je nach den Witterungsverhältnissen und ihrer körperlichen Aktivität an- oder ausziehen.

- **Gesundheit**

Sonne unterwegs ist angenehm, sie kann aber auch unerwünschte Folgen haben. Denken Sie daran, mit Sonnencreme und Ihrer Kleidung (UV-Licht undurchlässig) einem Sonnenbrand oder Sonnenstich vorzubeugen.

- **Sicherheit**

Alle, die teilnehmen, sind selbst verantwortlich für die Einhaltung der Straßenverkehrsordnung. In der Gruppe heißt es: Abstand halten und besondere Vorsicht beim Überholen und Anhalten.

Unterwegs machen wir uns durch verabredete Zeichen auf Gefahren aufmerksam. Geben Sie die Zeichen bitte nach hinten weiter.

- **Fotos/Recht am eigenen Bild**

Wir machen regelmäßig Fotos auf unseren Veranstaltungen. Wir fragen Sie zu Beginn einer Veranstaltung, ob Sie mit der Veröffentlichung Ihrer Fotos einverstanden sind. Wenn Sie nachträglich wünschen, dass Bilder von Ihnen nicht gezeigt werden, schicken Sie bitte eine E-Mail mit der Beschreibung des Fotos (am besten Dateiname) an diese E-Mail-Adresse: kmolis@hrse.adfc.de.



Viel Spaß bei Ihrer nächsten Tour!

## ADFC Chattengau Frauennetzwerk

Wir, das ADFC Frauennetzwerk Chattengau, freuen uns über die gute Zusammenarbeit mit dem Fahrradladen Ha & Pe Bicycle GmbH.

Seit 2023 werden Schrauberinnen-Kurse angeboten. Radlerinnen und das Fahrradladen Team begeistern sich gegenseitig.

**Kathrin Lehmann:** Ich habe mich mein Leben lang für technische Berufe interessiert. Ich bin Schrauberin aus Leidenschaft. Der Umgang mit meinen Kollegen ist sehr freundschaftlich. Der Beruf Fahrradmechanikerin hat Zukunft. Das Fahrrad ist umweltbewusst und wird in der Freizeit sowie als Verkehrsmittel immer wichtiger.

**Frederike Peter:** Die Arbeit in einem Fahrradladen ist abwechslungsreich. Mir gefällt besonders der Kontakt zu den Jüngsten sowie zu unseren „Opis und Omis“ Das macht sehr viel Spaß. Mit meiner kaufmännischen Ausbildung und dem Abschluss als Handelsfachwirtin arbeite ich gerne in der Geschäftsleitung mit. Hier gibt es jede Art von Arbeit: vom Schreibtisch bis zur Werkbank ....

**Steffi Hacker:** Ich bin leidenschaftliche Mountainbikerin. Die meisten Tage im Jahr komme ich mit dem MTB zur Arbeit. Dabei nutze ich meist die Strecken durch heimische Wälder. Hier im Fahrradladen kann ich Hobby und Beruf unter einen Hut bringen.

*Anne Hoffmann, Sabine Richter*

## Offene Fahrradwerkstatt Schwalmstadt

Die offene Fahrradwerkstatt Schwalmstadt repariert gespendete Fahrräder und gibt sie verkehrssicher weiter. Jeder kann kommen, um sich ein Fahrrad auszusuchen. Wir nehmen gerne Kinder-, Jugend- und Erwachsenenräder sowie Roller etc. entgegen, auch Teile wie Helme, Fahrradtaschen und -körbe, Fahrradschlösser und brauchbare Ersatzteile.



Seit Jahren unterstützt der ADFC Menschen mit gebrauchten Rädern, egal ob geflüchtet oder einheimisch, jeder kann kommen. In der Offenen Fahrradwerkstatt sind ausschließlich Ehrenamtliche tätig. Sie ist nicht gewinnorientiert. Die Fahrradwerkstatt arbeitet mit Reinhard Darmstadt, dem Arbeitskreis für Toleranz und Menschenwürde und der regionalen Bevölkerung zusammen. Sie wird vom Schwalm-Eder-Kreis und von der Stadt Schwalmstadt unterstützt.

Wer die Möglichkeit hat, kann die Fahrradwerkstatt mit einer kleinen Spende unterstützen.

*Hans Burri*



Foto: Sabine R., von links nach rechts: Kathrin L., Frederike P., Steffi H.  
3 Power Frauen aus dem Fahrradladen Gudensberg Ha & Pe.

# KONTAKTE

## Hans Burri

Tel. 06691/9151341  
E-Mail hburri@adfc-hrse.de

## Edith Bußmann-Erler

Tel. 05662/6224  
E-Mail ebussmann@adfc-hrse.de

## Martin Engel

Tel. 06621/79217  
E-Mail mengel@adfc-hrse.de

## Johannes Heyn

Tel. 05661/53239  
E-Mail jheyne@adfc-hrse.de

## Anne Hoffmann

Mobil 0157/81553199  
E-Mail ahoffmann@adfc-hrse.de

## Matthias Hucke

Mobil 0163/6389321  
E-Mail mhucke@adfc-hrse.de

## Thomas Jakob

Mobil 0170/1876318  
E-Mail tjakob@adfc-hrse.de

## Heiko Langmack

Mobil 01516/5198817  
E-Mail hlangmack@adfc-hrse.de

## Hans-Joachim Jutzi

Tel. 05661/9249650  
Mobil 0176/56967119  
E-Mail hajutzi@adfc-hrse.de

## Arno Kilian

Mobil 01577/1570265  
E-Mail akilian@adfc-hrse.de

## Hans-Joachim Kroll

Mobil 0178/2366930  
E-Mail hajokroll@adfc-hrse.de

## Klaus-Dieter Molis

Tel. 06691/24605  
Mobil 0170/6473376  
E-Mail kmolis@adfc-hrse.de

## Susanne Molis-Klippert

Tel. 06691/24650  
Mobil 0174/1504695  
E-Mail sklippert@adfc-hrse.de

## Ottmar Mönch

Tel. 05681/5232  
Mobil 01520/4852858  
E-Mail omoench@adfc-hrse.de

## Jürgen Moser

Tel. 06691/21476  
Mobil 0151/27031464  
E-Mail jmoser@adfc-hrse.de

## Bernhard Muth

Mobil 01515/2484005  
E-Mail bmuth@adfc-hrse.de

## Ludwig Prinz

Mobil 0157/56120840  
E-Mail elprinz@adfc-hrse.de

## Sabine Richter

Mobil 0176/47166197  
E-Mail srichtoo@gmail.com

## Richard Reitz

Mobil 0173/2508501  
E-Mail rreitz@adfc-hrse.de

## Brunhilde Schäfer-Langmack

Mobil 0172/4536670  
E-Mail bschaefer@adfc-hrse.de

## Kai Sonnenhol

Tel. 05681/608632  
Mobil 01511/1140429  
E-Mail ksonnenhol@adfc-hrse.de

## Mark Valentin

Mobil 0171/8037575  
E-Mail mvalentin@adfc-hrse.de

## Cora Wüstenhagen

Mobil 0157/88134760  
E-Mail cwueste@adfc-hrse.de

## Ulrich Wüstenhagen

Tel. 06691/919838  
Mobil 01578/3634137  
E-Mail uwueste@adfc-hrse.de



Gute Laune nicht nur im Regen ...



## ADFC-Stammtisch Ortsgruppe Chattengau

Der ADFC Chattengau lädt alle am Thema Radfahren Interessierten zum Quartals-Stammtisch ein. Treffpunkt ist in der Regel jeder 1. Mittwoch in den Monaten März, Juni, September und Dezember um 19 Uhr. Aktuelle Hinweise dazu stehen auf unserer ADFC-Website <https://hrse.adfc.de>. Das Stammtischtreffen ist für alle offen, auch für Nichtmitglieder

*Edith Bußmann-Erlor, Mark Valentin*

5.3., 4.6., 3.9., 3.12.

## ADFC-Stammtisch Ortsgruppe Schwalmstadt

Der ADFC Schwalmstadt lädt alle am Thema Radfahren Interessierte zum monatlichen Stammtisch ein. Treffpunkt ist in der Regel jeder 3. Mittwoch im Monat um 19 Uhr im Gasthaus „Zum Adler“, Am Dorfbrunnen 1 in Schwalmstadt-Niedergrenzebach. Es kann aus verschiedenen Gründen zu Terminverschiebungen kommen oder die Veranstaltung kann an einem anderen Ort stattfinden.

Aktuelle Hinweise dazu stehen auf unserer ADFC-Website <https://hrse.adfc.de>. Das Stammtischtreffen ist für alle offen, auch für Nichtmitglieder.

*Susanne Molis-Klippert*

19.3., 16.4., 27.5. (Di), 18.6., 16.7., 20.8., 17.9., 15.10., 19.11., 17.12.

## ADFC-Stammtisch Ortsgruppe Homberg (Efze) – Borken

Im Gegensatz zu den ca. vierteljährlichen, „offiziellen“ Treffen der Ortsgruppe, bei denen eher der Radverkehr und die Politik im Fokus stehen, werden bei dem Stammtisch, der einmal im Monat stattfindet (in der Regel jeden 2. Donnerstag des Monats um 19 Uhr), eher allgemeine Themen rund ums Radfahren und zu geplanten bzw. gelaufenen Touren in geselliger Runde besprochen. Üblicherweise trifft man sich in der Gaststätte „Alte Scheune“, Lange Straße 24 in Homberg. Ort und Zeit können aber – insbesondere im Sommer, z. B. kombiniert mit einer kleinen Radrunde – variieren. Deshalb bitte kurz vor dem Termin online (hier <https://touren-terminde.adfc.de>) oder auf der Website <https://hrse.adfc.de>) nachschauen, ob es Aktualisierungen gibt. Gegebenenfalls telefonische Rückfrage bei Kai Sonnenhol oder im Chat der WhatsApp-Gruppe „ADFC Ho-Bo“ (verwaltet von Kai).

*Kai Sonnenhol*

## ADFC-Stammtisch Ortsgruppe Bad Hersfeld

Treffpunkt ist in der Regel der letzte Mittwoch im Monat um 19 Uhr in der „Morsi-Bar“ im Buchcafé in Bad Hersfeld. Gäste sind willkommen.

*Martin Engel*

26.3., 30.4., 28.5., 25.6., 30.7., 27.8., 24.9., 29.10., 29.10., 26.11.

## Melsunger Abendrunde

Start: 18 Uhr (September 17 Uhr, Oktober 16 Uhr) – Melsungen, ADFC-Schaukasten Brückenstr. Ecke Flämmergasse

Ab April bis Ende Oktober findet an jedem Donnerstag im Monat die Melsunger Abendrunde statt. Der Streckenverlauf wird nach dem Wetter, dem Teilnehmerkreis und eventuell aktuellen Ereignissen vom Tourenleiter mit den Teilnehmern festgelegt.

*Johannes Heyn, Thomas Jakob, Hans-Joachim Jutzi, Hans-Joachim Kroll, Ludwig Prinz, Richard Reitz*

3.4., 10.4., 17.4., 24.4. 8.5., 15.5., 22.5. 5.6., 12.6., 26.6., 3.7., 10.7., 17.7., 24.7., 31.7., 7.8., 14.8., 21.8, 28.8., 4.9., 11.9., 18.9., 25.9., 2.10., 9.10.16.10., 23.10., 30.10.



## Wir sind dabei!

Der Schwalm-Eder-Kreis lädt alle Fahrradbegeisterten zum STADTRADELN ein! Vom 24. Mai (Samstag) bis 13. Juni (Freitag) findet die beliebte Aktion statt, die den Spaß am Radfahren mit dem Einsatz für den Klimaschutz verbindet. Den Auftakt bildet am 24. Mai ein Aktionstag mit einer gemeinsamen Radfahrt, bei der alle Interessierten teilnehmen können.



**STADTRADELN**  
Radeln für ein gutes Klima



**SCHULRADELN**  
cycle 4 future

**18.05. - 07.06.2025**

**[www.hef-rof.de/stadtradeln](http://www.hef-rof.de/stadtradeln)**



LANDKREIS  
**HERSFELD-ROTEBURG**

Sonntag, 23.3. Tagestour, Schwierigkeit: schwer, 35 km, 520 Höhenmeter

Start: 10.15 Uhr – Homberg/Efze, Parkplatz Möbel Boss, Ziegenhainer Straße 47–49

## Auf verschlungenen Pfaden zum Silbersee (Homberg)

Eher sportliche Tour aus der Reihe „Auf dem Mountainbike gegen den Winterblues“

Die Tour tangiert verschiedene Ortsteile von Homberg (Efze) und Frielendorf – Wendepunkt ist der Silbersee. Der Rückweg verläuft westlich der B 254 und somit abseits des R 14. Es gibt kurze Passagen mit höherem Schwierigkeitsgrad. Verlauf: Parkplatz Möbel Boss – Alter Mühlenweg – Bahnhofstraße – Herzbergstraße – Ronneberg – Waßmuthshausen – Rodemann (Pause, optional) – Leuderode – Lenderscheid – Lanertshausen – Silbersee (Pause) – Allendorf (Verna) – Verna – Batzenberg – Caßdorf – Kläranlage Homberg – Parkplatz Möbel Boss.

*Ulrich Wüstenhagen*

Sonntag, 6.4. Tagestour, Schwierigkeit: mittel, 51 km, 340 Höhenmeter

Start: 10.15 Uhr – Treysa, Haaßehügel Infotafel  
Bahnradweg, Ascheröder Straße 1

## Die Wiera – von der Quelle bis zur Mündung

Eher gemächliche Tour in den Herrenwald zwischen Stadtallendorf und Neustadt

Die eher anspruchsvolle Rundtour führt von Treysa nach Stadtallendorf und – weitgehend der Wiera folgend – wieder zurück nach Treysa. Es gibt zudem eine stark vereinfachte Halbtagestour für die weniger Trainierten, bei der die Hinfahrt mit der Bahn zurückgelegt wird. Dadurch reduziert sich die Strecke auf etwa 26 km und die Anstiege auf ca. 200 Höhenmeter. Hinweise nur für diese Gruppe: Treffpunkt Bahnhof Treysa, 11.45 Uhr\*\*, Fahrt mit dem RE 98 um 12.02 Uhr vom Gleis 1. Start am Bahnhof Stadtallendorf 12.30 Uhr (ab hier beide Gruppen vereint). Beschreibung der kompletten Rundtour: Vom Haaße-Hügel über die Igelseheide, am Hügelgrab von Wiera vorbei nach Neustadt – von dort zur „Panzerstraße“ und auf dieser durch den Herrenwald – dem mäandernden Flüsschen Joßklein folgend, unter der A 49 hindurch geht es zum Bahnhof Stadtallendorf, wo die zweite Gruppe mit dem Zug ankommt. Ab hier geht es dann gemächlich zur Sache – gemeinsam radeln beide Gruppen zurück in den Herrenwald – zunächst wieder unter der A 49 hindurch, dann die Main-Weser-Bahn querend (Bahnschranke) zur Forstkapelle „Maria Bild“ – anschließend zur Quelle der Wiera. Von dort grob dem Verlauf der Wiera abwärts folgend zum NSG „Winshäuser Teich“ – zurück an die Wiera und deren Verlauf durch Neustadt folgend – ggf. gibt es in Neustadt eine Einkehr (Absprache innerhalb der Gruppe) – dann auf der D4-Route

über das Frauenrodt nach Wiera und von dort zurück nach Treysa, wo die Wiera am Fuße des Schwalmbergs in die Schwalm mündet – das letzte Stück entlang der Schwalm zurück an den Haaße-Hügel bzw. zum Bahnhof Treysa.

*Ulrich Wüstenhagen*

Sonntag, 6.4. Tagestour, Schwierigkeit: schwer, 63 km, 540 Höhenmeter

Start: 10 Uhr – Melsungen, ADFC-Schaukasten  
Brückenstraße/Ecke Flämmergasse

## Fünf-Flüsse-Tour

Rundkurs von Melsungen immer an Flüssen und Bächen entlang: Fulda, Beise, Efze, Schwalm, Eder und zurück nach Melsungen

Von Melsungen geht es auf dem R 1 der Fulda entlang bis Beiseförth. Dort radeln wir entlang der Beise auf dem R 5 bis Niederbeisheim. Über Oberbeisheim geht es zur Efze nach Remsfeld. Der Efze folgen wir auf dem R 17 bis zur Mündung in die Schwalm bei Unshausen. Auf dem Schwalm-Radweg geht es weiter bis Rhünda. Dem Rhündabach radeln wir aufwärts bis Hilgershausen. Über Elfershausen und Malsfeld gelangen wir zurück nach Melsungen. Für die gesunde Verpflegung sollte jeder selber sorgen.

*Thomas Jakob, Richard Reitz*

Sonntag, 13.4. Tagestour, Schwierigkeit: mittel, 45 km, 556 Höhenmeter

Start: 10 Uhr – Treysa, Haaßehügel Infotafel  
Bahnradweg, Ascheröder Straße 1

## Frühlingstour auf Knüllwegen – Steina und Angersbach

Pedelec-MTB-Tour aus der Schwalm-Niederung zur Quelle des Angersbachs unterhalb des Wilsbergs und durch den Wald wieder zurück

Moderat vom Startort Richtung Schönborn – zwischen Gers und Gerstenberg hoch zum ehemaligen Forsthaus Kornberg – am Waldrand östlich des Riemenhainkopfs (365 m) entlang und weiter steil zum Braunsberg (402 m) – hinunter zur Hopfenhöhle, Pause – weiter bergab zur Bücklingsmühle (331 m) – hinauf und hinab auf dem Bonifatiuspfad durch den Wald zur Daubenmühle – Furt-Querungsversuche sind möglich – an der Steina entlang stetig hinauf auf dem Wartburgpfad – nördlich des Angersbachs (auch Alte Steina genannt) entlang stetig, z. T. steil hinauf auf dem Grenff-Fulda-Weg zum höchsten Punkt (530 m) im Wald, Pause – Richtung Süden aus dem Wald heraus – vor der Bornstrauchkoppe oberhalb der Angersbach-Quelle rechts und südlich des Angersbachs rasant bergab – weiter stetig bergab zur Daubenmühle – an der Furt bergauf und an der Steina entlang auf dem Wartburgpfad/Schwälmer Weg/Planetenweg stetig bergab nach Steinatal – am Waldrand entlang über Trutzhain und Steina zur Einkehr

in Ziegenhain – gegen 15 Uhr zurück am Startpunkt. Wegbeschaffenheit: 70 % Forst- und Wirtschaftswege, z. T. Grobschotter, auch unbefestigte sehr steile Passage 30 % Asphaltwege. Wichtig: PedelecfahrerInnen beherrschen ihr Rad, volle Akkus, Ausdauer – für Sportliche mit guter Kondition auch ohne E-Unterstützung machbar – keine Familientour, nicht für Rennräder, Selbstverpflegung, Einkehr optional. Naturnahe, bergige Tour. Vielleicht sehen wir den letzten Kranich-Zug. Vielleicht sehen wir aber auch erste Buschwindröschen oder Waldschlüsselblumen und hören den Frühlingsgesang der Vögel.

*Brunhilde Schäfer-Langmack, Heiko Langmack*

**Samstag, 26.4. Radbörse**  
Ab 9 Uhr – Melsungen, Am Markt 1

## Radbörse

Auf der Fahrradbörse werden gebrauchte Fahrräder und Kinderräder angeboten.

Verkauf der Fahrräder direkt von Privat an Privat. Oder wer sein Rad nicht selbst am Marktplatz verkaufen will, kann dieses auch zum Verkauf abgeben! In diesem Fall muss bis 13 Uhr das Rad oder bei Verkauf der Erlös abgeholt werden. Eine entsprechende technische Beratung ist auf Wunsch möglich. Die Veranstaltung soll den individuellen Radverkehr in der Stadt und der Region fördern und attraktiver machen, daher wird keine Gebühr erhoben. Mit ADFC-Infostand. Auch dieses Jahr wieder in Zusammenarbeit mit der Verkehrswacht Schwalm-Eder e. V.. Die Verkehrswacht informiert zu aktuellen und relevanten fahrradspezifischen Themen im Straßenverkehr, insbesondere zur Sicherheit beim Radfahren. Weiter gibt es eine Rad-Ausstellung der Melsunger Fahrradhändler in der aktuellen Neuheiten der Radfahrtechnik präsentiert werden. Eventuell auch in diesem Jahr wieder mit einer kostenlosen Fahrrad-Codier Aktion der Polizei. Dies war bei Redaktionsschluss noch offen. Bitte hierzu sich auf der ADFC-Interseite informieren und die örtliche Presse beachten. Durch die Codierung können Fahrräder z. B. nach einem Verlust oder einem Diebstahl schnell und eindeutig dem rechtmäßigen Besitzer zugeordnet werden. Bitte hierzu unbedingt den Eigentumsnachweis (z. B. Kaufquittung) und den Personalausweis mitbringen. Aufgrund der Codierungs-Technik auch für Rennräder geeignet aber nicht für Carbon-Rahmen.

*Hans Joachim Kroll, Ludwig Prinz*

**Sonntag, 27.4. Reparaturkurs**  
Ab 12 Uhr – Edermünde, Kammerbergweg 27

## ADFC Chattengau Reparaturkurs

Das Stammtischtreffen (Reparaturkurs) ist für alle offen, auch für Nichtmitglieder. Wir wollen unsere Fahrräder auf Sicherheitsmängel überprüfen und gegebenenfalls Abhilfe leisten.

*Mark Valentin*

**Sonntag, 27.4. Tagestour, Schwierigkeit: schwer, 53 km, 820 Höhenmeter**

Start: 10.15 Uhr – Borken, Am Bahnhof

## Auf Schneewittchens Spuren über die sieben Berge

Eher sportliche Mountainbike-Tour ins Hinterland von Bad Zwesten – mit Start/Ziel in Borken

Die Tour führt im Uhrzeigersinn weit ins Hinterland von Bad Zwesten. Dabei werden nicht nur etwa sieben Berge „mitgenommen“, sondern auch das „Schneewittchendorf“ Bergfreiheit aufgesucht, welches im Mittelalter eine Hochburg des Bergbaus war. Ein Abstecher auf den höchsten Berg im Schwalm-Eder-Kreis (675 m ü. N.N.) mit seinen – vorübergehend – zwei Türmen steht ebenfalls auf der Agenda. Streckenverlauf: Borken (Bahnhof) – das Schwalmtal hinauf nach Bad Zwesten-Niederurff – das Urfftal hinauf nach Oberurff – langer Aufstieg auf den Hunsrück (636 m ü. N.N.) – Abstecher zum Wüstegarten – lange Abfahrt nach Fischbach (mittleres Urfftal) – auf der L 3296 der Urff abwärts folgend nach Bergfreiheit – noch ein Stück auf der L 3296 hinauf bis zum Läuseköppl (361 m ü. N.N.) – von dort am Lennkopf (423 m ü. N.N.) vorbei nach Braunau – an Wenzigerode vorbei über die Katze (413 m ü. N.N.) und am Köpfchen (332 m ü. N.N.) vorbei nach Kleinenglis und von dort wieder zurück an den Ausgangspunkt in Borken – optionaler Ausklang in einem Café oder Ähnlichem.

*Arno Kilian*

**Sonntag, 4.5. Halbtagestour, Schwierigkeit: mittel, 45 km, 650 Höhenmeter**

Start: 14 Uhr – Melsungen, ADFC-Schaukasten  
Brückenstraße/Ecke Flämmergasse

## Malsfelder und Homberger Hochland

Melsungen – Malsfeld – Beisetel – Berndshausen – Dickershausen – Lengemannsau – Rockshausen – Helmshausen – Hilgershausen – Beuern – R 12 nach Melsungen.

*Johannes Heyn, Thomas Jakob*



Mittwoch, 7.5. Halbtagestour, Schwierigkeit: mittel, 40 km, 430 Höhenmeter  
 Start: 13 Uhr – Melsungen, ADFC-Schaukasten  
 Brückenstraße/Ecke Flämmergasse

## Naschradeln Nr. 1 mit dem ADFC-Melsungen

Über den R 12 nach Gensungen und der Schwalm-Radweg führt uns nach Wabern zum Eiscafé San Remo (Pause). Für den Rückweg wählen wir den Eder-Radweg bis Felsberg, überqueren dort die Eder und fahren über Heßlar und Melgershausen zurück zum ADFC-Schaukasten.

*Ludwig Prinz*

Sonntag, 11.5. Halbtagestour, Schwierigkeit: mittel, 40 km, 480 Höhenmeter  
 Start: 10.15 Uhr – Homberg (Efze), Marktplatz (an der Statue von Hans Staden)

## Über Geschellenberg durch die Ostheimer Senke

Mittelschwere Tour durch das Hochland nordöstlich von Homberg (Efze)

Die Tour eignet sich für alle geländegängigen Räder, breitere Reifen sind von Vorteil. Verlauf der Strecke: Homberg, Marktplatz – Werrberg – Mörshausen – Lengemansau – Mosheim – Geschellenberg – entlang BAB 7 nach Ostheim – Sipperhausen – Oberbeisheim – Relbehausen – zurück zum Marktplatz in Homberg.

*Kai Sonnenhol*

Mittwoch, 14.5. Halbtagestour, Schwierigkeit: mittel, 50 km, 500 Höhenmeter  
 Start: 13 Uhr – Melsungen, ADFC-Schaukasten  
 Brückenstraße/Ecke Flämmergasse

## Naschradeln Nr. 2 mit dem ADFC-Melsungen

Mit sportlicher Bewegung in der Natur, Kalorien verbrennen, naschen und genießen und mit freundlichen Menschen Gemeinsamkeiten entdecken ...

Wir fahren auf dem R1 nach Malsfeld und gelangen über den R16 und Dagobertshausen, Sipperhausen und Mörshausen nach ca. 25 km nach Homberg zum Eiscafé Bressan. Entlang der Efze fahren wir den R17 über Holzhausen nach Remsfeld und weiter auf dem R18 nach Oberbeisheim, Niederbeisheim und durchs schöne Beisetal nach Beiseförth. Dort wechseln wir wieder auf den R1 zurück nach Melsungen zum ADFC-Schaukasten.

*Ludwig Prinz*

Samstag, 17.5. bis Mittwoch, 21.5. Mehrtagestour, Schwierigkeit: schwer, 350 km, 2500 Höhenmeter  
 Start: Treysa, Haaßehügel Infotafel Bahnradweg, Ascheröder Straße 1

## Quellen- und Flüssetour auf alten Bahntrassen

Eine 5-tägige Rad-Rundreise durch Rhön und Vogelsberg



Die 5-tägige Rundtour führt durch viele unterschiedliche Naturlandschaften, zu Gewässerquellen, auf alten kulturhistorisch bedeutenden Bahntrassen entlang und durch sehenswerte Altstadtkerne mit Burgen und Schlössern. Die Etappen im Einzelnen:

1. Tag: Treysa–Großenlüder ca. 83 km, 410 hm;
2. Tag: Großenlüder–Wüstensachsen ca. 54 km, 600 hm;
3. Tag: Wüstensachsen–Bad Soden-Salmünster ca. 81 km, 600 hm;
4. Tag: Bad Soden-Salmünster–Herbstein ca. 63 km, 550 hm;
5. Tag: Herbstein–Treysa ca. 67 km, 320 hm.

Die Tour ist geeignet für geübte Tourenfahrer/innen. Aufgrund der Topographie und Tageskilometer empfehlen wir die Teilnahme mit Pedelec. Die Bereifung sollte nicht zu schmal sein, da auf allen Wegekategorien, wie Asphalt, befestigten Wegen, (Grob-)Schotter gefahren wird. Bei Interesse kann bei der Tourenleiterin eine detaillierte Beschreibung angefordert werden.

*Susanne Molis-Klippert, Klaus-Dieter Molis*





Dienstag, 20.5. Halbtagestour, Schwierigkeit: mittel, 43 km, 650 Höhenmeter

Start: 12.30 Uhr – Melsungen, ADFC-Schaukasten  
Brückenstraße/Ecke Flämmergasse

### Rundtour über Felsberg und das Ostheimer Hochland

Eine schöne Tour auf durchweg befestigten Wegen oder Strassen. Optimal für E-Bikes, voller Akku und evtl. Ersatzakku sind Voraussetzung. Über Obermelsungen und den Bürstoß erreichen wir Hesslar. Weiter geht es über Gensungen zur Eisdiele nach Felsberg. Nach einer Pause fahren wir weiter über Helmshausen und Hesserode nach Rockshausen. Nach einem Anstieg erreichen wir Hombergshausen. Weiter geht es über Lengemannsau, Dickershausen, Sipperhausen und Ostheim nach Mosheim. Über Hilgershausen und Elfershausen fahren wir zurück nach Melsungen. Die Tour ist geeignet für alle Räder mit straßentauglicher Bereifung. Für die Verpflegung sollten alle selbst sorgen.

*Richard Reitz, Hans-Joachim Jutzi*

Mittwoch, 21.5. Halbtagestour, Schwierigkeit: mittel, 46 km, 450 Höhenmeter

Start: 13 Uhr – Melsungen, ADFC-Schaukasten  
Brückenstraße/Ecke Flämmergasse

### Naschradeln Nr. 3 mit dem ADFC-Melsungen

Wir starten am ADFC-Schaukasten Richtung Westen mit dem R 12 bis zum Zimmermannsweg und nehmen dort den Abzweig über Heßlar nach Gensungen zum Ederradweg bis Böddiger. Der R 12 führt uns von dort nach Gudensberg ins Eiscafé Venezia (Pause). Gudensberg verlassen wir Richtung Dissen und über den „Bahndamm-Radweg“ nach Haldorf. Dort schauen wir uns (bei Bedarf) die neue Fahrradbrücke über die Eder an, und entlang der Bahnlinie kommen wir nach Griffte. Über Guxhagen erreichen wir Grebenau und den R 1 nach Melsungen.

*Ludwig Prinz*

Sonntag, 25.5. Tagestour, Schwierigkeit: einfach, 48 km, 170 Höhenmeter

Start: 10.15 Uhr – Homberg (Efze), Parkplatz Möbel Boss, Ziegenhainer Straße 47–49

### Tour zu den Mündungen von Ohe, Efze und Schwalm

Gemütliche Entdeckertour entlang heimischer Fließgewässer

Diese Entdeckertour führt zu den Stellen, an denen die Ohe in die Efze, die Efze in die Schwalm und die Schwalm in die Eder münden. Verlauf: Parkplatz Möbel Boss, Homberg (Efze) – auf dem R 17 nach Caßdorf – hinauf zur L 3148 – auf dieser bis zur L 3384 – Freudenthal – auf dem R 101 nach Singlis – dem R 4 über die Schwalmbrücke

bis Wabern folgend – auf dem Eder-Radweg zur Ederbrücke bei Niedermöllrich – über die Ederbrücke bei Lohre – Schwalm-mündung bei der Altenburg – Felsberg – über die Ederbrücke nach Gensungen – auf dem Schwalm-Radweg zurück, vorbei an der Schwalm-mündung nach Wabern – Uttershausen – vorbei an der Efzemündung nach Unshausen – auf dem R 17 die Efze hinauf bis zur Ohemündung bei Caßdorf – von dort zurück an den Ausgangspunkt Vorherige Anmeldung beim Tourenleiter erwünscht. Da nicht klar ist, ob eine Einkehr unterwegs möglich ist bzw. von der Gruppe gewünscht wird, bitte ausreichend zu Trinken und ein paar Energieriegel o. ä. mitnehmen. Anmeldung, Rückfragen, Kontakt unterwegs: Ottmar Mönch.

*Arno Kilian*

Sonntag, 25.5. Tagestour, Schwierigkeit: schwer, 64 km, 790 Höhenmeter

Start: 10 Uhr – Melsungen, ADFC-Schaukasten  
Brückenstraße/Ecke Flämmergasse

### Auf zum Alheimer

MTB Tagestour zum Alheimer

Wir starten von Melsungen nach Adelshausen zum Wilsberg über Jägerlust zur Blauen Pfütze. Weiter geht es auf dem Riedforst Weg zum Herz Blumenplatz auf der Metzebacher Höhe. Die erste Rast ist beim Cinema Natura Kino. Weiter geht es zur Alheimer Hütte mit Einkehr. Der Rückweg erfolgt nach Rotenburg und auf dem Fulda-Radweg nach Melsungen. Die Tour erfordert eine gute Kondition. Optimal für die E-Biker mit einen vollen Akku sollte Voraussetzung sein.

*Hans-Joachim Jutzi, Richard Reitz*

Mittwoch, 28.5. Halbtagestour, Schwierigkeit: mittel, 40 km, 600 Höhenmeter

Start: 13 Uhr – Melsungen, ADFC-Schaukasten  
Brückenstraße/Ecke Flämmergasse

### Naschradeln Nr. 4 mit dem ADFC-Melsungen

Wir fahren über den R 1 nach Röhrenfurt und durch den Wald über den Kahlberg und wir bleiben auf dem Waldweg und mit der Sälzerstraße erreichen wir Hess. Lichtenau, Eiscafé Helmeke (Pause). Der Rückweg führt uns über die L 3147 zum Himmelsberg und von dort haben wir freie Abfahrt über Günsteroode bis Kirchhof. Wahlweise können wir auch ab dem Klärwerk den R 100 durch den Wald wählen. Ab Kirchhof führt der R 100 am Kehrenbach entlang nach Melsungen.

*Ludwig Prinz*



Mittwoch, 28.5. bis Sonntag, 1.6. Mehrtagestour,  
Schwierigkeit: mittel

## In 5 Etappen von Oberfranken nach Nordhessen

5-tägige Radtour von Coburg (Bahnreise) an den Oberlauf der Werra, durchs Grabfeld, über Rhön, Landrücken und den Knüll an den Ausgangspunkt Schwalmstadt

Tagesgäste willkommen – auch die Kombination mehrerer Etappen ist möglich, beispielsweise Etappen 2 (Feiertag), 3 (Brückentag) und 4 (Samstag). Bezüglich Bahn-Anreise und ggf. Details zur Übernachtung bitte frühzeitig mit dem Tourenleiter Kontakt aufnehmen.

Mittwoch, 28.5. Schwierigkeit: mittel, 54 km,  
530 Höhenmeter

Start: 10.45 Uhr – Coburg, vor dem Café „Pfannkühle“, am Markt 1



**Tag 1:** Coburg (Bahnhof)–Reurieth-Trostadt. Anreise mit Regionalzügen nach Coburg – kurzer Aufenthalt in der Altstadt – dem Verlauf des Flüsschens Itz hinauf folgend bis bis nach Schalkau – nun westlich, entlang der Bahnlinie Richtung Esfeld – ab dort der Werra abwärts folgend über Hildburghausen zum Etappenziel, Reurieth-Trostadt (Landhaus Klostermühle).

Donnerstag, 29.5. Schwierigkeit: mittel, 61 km,  
400 Höhenmeter

Start: 9.30 Uhr – Trostadt, Landgasthaus Klostermühle, Trostädter Dorfstraße 2

**Tag 2:** Reurieth-Trostadt–Bad Neustadt an der Saale. Von Trostadt zurück nach Reurieth (Zustieg für Tagesgäste) – wir

verlassen das Tal der oberen Werra und begeben uns auf den Keltenradweg – über Dingsleben, Römhild, Trappstadt und Eyershausen nach Bad Königshofen (Grabfeld) – von nun an entlang der Fränkischen Saale (hinab) zum Etappenziel, Bad Neustadt an der Saale (Hotel-Restaurant Fränkischer Hof).

Freitag, 30.5. Schwierigkeit: mittel, 51 km,  
490 Höhenmeter

Start: 9.30 Uhr – Bad Neustadt an der Saale, vor der Tourist-Info, Rathausgasse 2

**Tag 3:** Bad Neustadt an der Saale–Zeitlofs-Eckarts. Bad Neustadt an der Saale – das Tal der Brend hinauf über Birschofshausen in der Rhön bis nach Oberweißbrunn – von dort Wechsel ins obere Sinnthal, das kurz vor Wildflecken erreicht wird – ab dort auf der Bahntrasse des ehemaligen Rhönexpress' nach Bad Brückenau (optional: Besuch des Fahrradmuseums) – ein kurzes Stück entlang der Sinn zum Etappenziel Zeitlofs-Eckarts (Zum Schwarzen Roß).

Samstag, 31.5. Schwierigkeit: schwer, 91 km,  
760 Höhenmeter

Start: 9 Uhr – Eckarts, Gasthaus „Zum Schwarzen Roß“

**Tag 4:** Zeitlofs-Eckarts–Fulda–Schlitz. Ab Eckarts das Tal der Sinn hinab bis kurz hinter Zeitlofs – von nun an in nördlicher Richtung das Tal der Schmalen Sinn hinauf bis nach Kothen – ein kurzes Stück an der Kleinen Sinn entlang – auf einem kurzen Steilstück (ggf. müssen Bio-Radler hier schieben) hinauf auf die „Passhöhe“ bzw. Wasserscheide oberhalb von Motten (optional: Aussichtsturm) – in rasanter Schussfahrt nach Motten – ab dort auf dem Hessischen Radfernweg R 2 das Tal des Döllbachs hinunter – Wechsel nach Thalau ins Thalaubachtal – Wechsel hinüber ins obere Fuldata, das bei Schmalnau erreicht wird – nun auf dem Hessischen Radfernweg R 1 bis hinein nach Fulda – Besuch des Zentrums – von dort auf dem R 2 bis Großenlöder-Bimbach – nun der Lüder entlang (hinab) bis zu deren Mündung in die Fulda – auf dem R 1 der Fulda (hinab) bis Hutzdorf folgend – auf dem R 7a kurze Stichstrecke zum Etappenziel Schlitz (Zum Auerhahn).

Sonntag, 1.6. Schwierigkeit: mittel, 64 km,  
510 Höhenmeter

Start: 9.30 Uhr – Schlitz, Bahnhofstraße 10

**Tag 5:** Schlitz–Schwalmstadt-Treysa. Von Schlitz aus zurück an die Fulda – weiter auf dem R 1 bis Niederjossa – dann auf dem R 7 der Jossa entlang (hinauf) bis Breitenbach am Herzberg – auf dem Herzberg-Höhenweg hinauf zur Burg Herzberg – Aufenthalt auf der Burg – auf Forstwegen hinab nach Bieben – über Lingelbach und Berfa nach Elbenrod (L 3295) – dem Verlauf der Berfa folgend – ab Hattendorf ausschließlich auf Forstwegen – bis zur Mündung der Berfa in die Schwalm – weiter auf dem Schwalm-Radweg über Schrecksbach und (auf dem Bahn-Radweg Rotkäppchenland) an Ziegenhain vorbei zurück an den Ausgangspunkt in Schwalmstadt-Treysa (Haaße-Hügel bzw. Bahnhof).

*Ulrich Wüstenhagen*

Sonntag, 1.6. Tagestour, Schwierigkeit: mittel, 52 km, 360 Höhenmeter

Start: 10 Uhr – Treysa, Haaßehügel Infotafel  
 Bahnradweg, Ascheröder Straße 1

## Tour zur Antrift-Talsperre

ADFC geführte Tour zur Antrift-Talsperre 2.0. Aufgrund der regen Beteiligung der letzten Jahre gibt es eine Neuaufgabe.

Die Rundtour startet am Haaßehügel und führt über Gunkelshausen, Merzhäusen, Fischbach, Ruhlkirchen zur Antrift-Talsperre.

Hier ist eine Einkehr im Seehotel „Michaela“ vorgesehen. Der Rückweg verläuft über Vockenrod, Münch-Leusel, dann entlang des Schwalm-Radweges über Heidelberg, Röllshausen, Ziegenhain zurück zum Startpunkt. Wegebeschaffenheit: überwiegend Asphaltwege, teils Forst- und Wirtschaftswege.

*Klaus-Dieter Molis, Susanne Molis-Klippert*



Mittwoch, 4.6. Halbtagestour, Schwierigkeit: mittel, 54 km, 510 Höhenmeter

Start: 13 Uhr – Melsungen, ADFC-Schaukasten  
 Brückenstraße/Ecke Flämmergasse

## Naschradeln Nr. 5 mit dem ADFC-Melsungen

Über den „alten R 12“ nach Gensungen, also ein Streckenstück zum Aufwärmen. Dort wechseln wir bis Wabern auf den Schwalm-Radweg und über den R 10 erreichen wir Fritzlär und das Eiscafé del Corso (Pause). Für den Rückweg wählen wir die Route über den R 21 nach Werkel bis zur „Hille Mühle“ und dort fahren wir auf dem R 12 nach Felsberg und über die Eder. Den Heiligenberg umfahrend Richtung Heßlar gelangen wir wieder auf dem R 12 zurück nach Melsungen.

*Ludwig Prinz*

Sonntag, 8.6. Tagestour, Schwierigkeit: mittel, 50 km, 750 Höhenmeter

Start: 10 Uhr – Melsungen, ADFC-Schaukasten  
 Brückenstraße/Ecke Flämmergasse

## Eine panoramareiche Rundtour zur Küllberg-Hütte

Abwechslungsreiche Tour mit herrlichen Ausblicken, gute Kondition erforderlich. Optimal für E-Bikes, voller Akku und evtl. Ersatzakku sind Voraussetzung. Über den Bürstoß und den R 12 erreichen wir Hilgershausen. Weiter geht es oberhalb der K 28 nach Helmshausen. Von dort durch offenes Gelände oberhalb von Hesserode in Richtung Harle. Durch ein kurzes Waldstück geht es hinab zur Küllberg-Hütte. Es erwartet uns ein sehr schöner und weitreichender Blick in das Edertal. Nach einer Pause geht es weiter über Rhünda

nach Gensungen und leicht bergauf zur Karthause. Nach einem Panorama-Rundblick erreichen wir über Mittelhof und die Kreuzliche Wagenfurth. Von dort über Lobenhausen zurück zum Ausgangspunkt. Die Tour ist geeignet für Fahrräder mit einer etwas breiteren Bereifung. Nicht geeignet für Rennräder. Für die Verpflegung sollten alle selbst sorgen.

*Richard Reitz, Thomas Jakob*

Mittwoch, 11.6. Halbtagestour, Schwierigkeit: einfach, 47 km, 370 Höhenmeter

Start: 13 Uhr – Melsungen, ADFC-Schaukasten  
 Brückenstraße/Ecke Flämmergasse

## Naschradeln Nr. 6. mit dem ADFC-Melsungen

Richtung Norden auf dem R 1 bis Grebenau. Dort überqueren wir auf der Kreisstraße die Fulda und fahren ca. 1 km auf der B 83 Richtung Guxhagen, um dann rechts Richtung Dörrhagen abzubiegen. Wir erreichen über die K 16 Fulda-brück-Dennhausen das Arte Gelato (Pause). Der Rückweg führt uns an der Eder entlang Richtung Gunterhausen, Grifte bis Ellenberg. Dort wechseln wir Richtung Büchenwerra wieder vom Edertal ins Fuldataal und fahren hier wieder den R 1 zurück nach Melsungen.

*Ludwig Prinz*



Samstag, 14.6. Tagestour, Schwierigkeit: mittel, 30 km, 300 Höhenmeter

Start: 15.30 Uhr – Ziegenhain, Radstätte am  
 Bahnradweg

## Frühsommertour – durch Wald und Flur

Auf gut ausgebauten Waldwegen, aber auch teilweise auf groben Schotterwegen führt diese Tour durch das Steinatal. Über den „Schwälmner Weg“ gelangen wir zur sog. „Teufelsfurt“. Hier bilden die „alte“ (Angersbach) und die „neue“ Steina die eigentliche Steina, die abwärts in die Schwalm fließt. Es folgt eine steile Rampe (eventuelle Schiebestrecke), die uns erneut in den Wald führt. Vorbei an der Thonkuppe kommen wir in der Nähe der „Kuhtränke“ auf die Landstraße zwischen Seigertshausen und Neukirchen. Wir genießen die Aussicht bei der Eichwaldhütte und fahren nun – teils steil – bergab nach Neukirchen, zunächst auf einem kurzen Trail, dann auf befestigten Wegen und Asphalt. In Neukirchen ist eine gemütliche Einkehr geplant. Zurück zum Ausgangspunkt geht es auf dem Bahnradweg Rotkäppchenland. Eine Anmeldung bei der Tourenleiterin ist wegen der Tischreservierung erforderlich!

*Susanne Molis-Klippert, Klaus-Dieter Molis*

Mittwoch, 18.6. Halbtagestour, Schwierigkeit: schwer, 63 km, 710 Höhenmeter  
 Start: 13 Uhr – Melsungen, ADFC-Schaukasten  
 Brückenstraße/Ecke Flämmergasse

## Naschradeln Nr. 7 mit dem ADFC-Melsungen

Wir fahren Richtung Osten über den R 12 nach Spangenberg und weiter über den R 18 und die L 3227 bis Pfielke. Auf festen Wegen durchs Pfieltal über Burghofen und Friemen gelangen wir nach Waldkappel zum Escafé il Nuraghe (ca. 31 km, Pause). Für die Rückfahrt wählen wir den Weg über Hasselbach, Hollstein und Retterode zum Himmelsberg. Ab hier genießen wir die Abfahrt nach Günsterode bis Kirchhof und über den R 100 zurück nach Melsungen.

Ludwig Prinz

Sonntag, 22.6. Halbtagestour, Schwierigkeit: mittel, 50 km, 800 Höhenmeter  
 Start: 14 Uhr – Melsungen, ADFC-Schaukasten  
 Brückenstraße/Ecke Flämmergasse

## Halbtagestour Ersrode–Wichte

Melsungen – Niederbeisheim – Ersrode Forsthaus – durch den Wald nach Wichte – Fuldataal bis Melsungen.

Johannes Heyn, Thomas Jakob

Sonntag, 22.6. Tagestour, Schwierigkeit: mittel, 57 km, 490 Höhenmeter  
 Start: 9.45 Uhr – Marburg, Hauptbahnhof  
 Brückenstraße/Ecke Flämmergasse

## Marburg–Treysa

Wir starten um 9.07 Uhr am Bahnhof in Treysa. Die Tour startet um 9.45 Uhr am Hauptbahnhof in Marburg und führt von Gisselberg zum Frauenberg. Über den Ebsdorfergrund geht es zurück nach Treysa.

Jürgen Moser

Mittwoch, 25.6. Halbtagestour, Schwierigkeit: mittel, 60 km, 290 Höhenmeter  
 Start: 13 Uhr – Melsungen, ADFC-Schaukasten  
 Brückenstraße/Ecke Flämmergasse

## Naschradeln Nr. 8 mit dem ADFC-Melsungen

Wir radeln über Obermelsungen nach Malsfeld und weiter über Beiseförth und Binsförth nach Neumorschen. Hier verlassen wir den R 1 und fahren weiter nach Konnefeld, Niederellenbach und über Baumbach, Brach nach Rotenburg zur Gelateria Zulian. Pause Für den Rückweg überqueren wir die Fulda („alte Fuldabrücke“) und fahren bis Braach rechtsseitig der Fulda und dann halten wir uns an der Wegführung des R 1 nach Melsungen.

Ludwig Prinz

Samstag, 28.6. Halbtagestour, Schwierigkeit: sehr einfach, 23 km, 20 Höhenmeter  
 Start: 13.30 Uhr, Ronshausen, Unter der Linde 5

## Zu Bauern-Barock-Kirchen entlang von Ulfe und Fulda

Eine Entdeckungstour der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck



12.47 Uhr Abfahrt Cantus in Heinebach, Ankunft in Ronshausen um 13.07 Uhr. 13.30 Uhr Ronshausen: Himmelwärts – Wissenswertes zur Kirche & Radlersegen. 14.45 Uhr Weiterode: Jauchzet, frohlocket! Kleine Kirchenführung mit Überraschungskonzert, anschließend Kaffee & Kuchen. Etwa 16.30 Uhr: Pause in Rotenburg. 18.00 Uhr Heinebach: Ankommen. Ausruhen. Sich stärken. Mit guten Worten und himmlischer Musik, anschließend Leckeres vom Grill. 18.48 Uhr/20.47 Uhr Abfahrt Cantus. Sie können aber auch selbständig zu einzelnen Stationen anreisen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Infos: 06622/2317, kirchenbuero.bebra-ronshausen@ekkw.de

Pfarrer Maximilian Hetzel, Jörg Peters, Martin Engel

Sonntag, 29.6. Tagestour, Schwierigkeit: schwer, 56 km, 880 Höhenmeter  
 Start: 10.45 Uhr – Rotenburg a. d. Fulda, unter der Brücke der Städtepartnerschaften, am R 1

## Knüll-Überquerung – von Rotenburg nach Treysa

Topographisch bewegt, auf weniger bekannten Wegen über den Knüll – Mittagspause in Wallenstein

Verlauf: Rotenburg an der Fulda – auf dem R 1 nach Braach – das Ringbachtal lange hinauf – Abfahrt Richtung Schloss Ludwigseck – das Malchusbachtal hinauf – über den Pommer (unter der A 7 durch) – hinunter zur Burg Wallenstein (Café, längere Pause) – hinauf nach Hülsa – am Bilsteinkopf vorbei nach Großropperhausen – am Braunsberg vorbei zum Forsthaus Kornberg – Schönbrunn – Niedergrenzebach – Ziegenhain – Bahnhof Treysa. Die Rückfahrt erfolgt entweder mit dem Bus (NSE Linie 470, begrenzte Fahrradmitnahme) und gegebenenfalls mit der Bahn weiter ab Bad Hersfeld oder – insbesondere für Teilnehmer aus dem unteren Fuldataal – auf der Main-Weser-Bahnlinie Richtung Kassel Wilhelmshöhe (und dort gegebenenfalls Umstieg auf die Fuldataalstrecke). Teilnehmer aus Schwalm-



stadt und anderen Gemeinden längs der Main-Weser-Bahn bzw. der Fuldataalstrecke bitte vorher wegen der Abfahrtszeiten am Bahnhof mit der Tourenleitung abstimmen (z. B. Bahnhof Treysa voraussichtlich um 8.30 Uhr).

*Ulrich Wüstenhagen*

**Mittwoch, 2.7. Halbtagestour, Schwierigkeit: mittel, 50 km, 710 Höhenmeter**

**Start: 13 Uhr – Melsungen, ADFC-Schaukasten Brückenstraße/Ecke Flämmergasse**

### Naschradeln Nr. 9 mit dem ADFC-Melsungen

Wir radeln über den R 1 nach Körle und verlassen das Fuldataal durch den Wald zum Stellbergsee. Nach kurzer Rast (Schwimmen?) fahren wir Richtung Wellerode/Wattenbach. Nördlich von Wattenbach verlassen wir die Landstraße und gelangen über einen langen Waldweg, vorbei am „Kleinen Belger Kopf“ zum Michelskopfsee. Pause im Café Schmidt in Eschenstruth. Der Rückweg entlang der Bahntrasse nach Fürstenhagen und zum Himmelsberg oberhalb von Günsterode. Nun gibt es eine schöne Abfahrt nach Günsterode und Kirchhof, wahlweise können wir auf den R 100 ausweichen, der uns auch ab Kirchhof entlang des Kehrenbachs nach Melsungen zurück führt.

*Ludwig Prinz*

**Sonntag, 6.7. Tagestour, Schwierigkeit: mittel, 49 km, 550 Höhenmeter**

**Start: 10.15 Uhr – Treysa, Haaßehügel Infotafel  
Bahnradweg, Ascheröder Straße 1**

### Drei-Kreise-Panorama-Tour

**Aussichtsreiche Rundtour mit Besuch des Wohnprojekts „Alte Kelterei“ in Arnshain**

Verlauf: Haaße-Hügel – Bahnradweg bis Ascherode – am Loshäuser Berg vorbei nach Ransbach – nach Loshausen – über Zella hoch zur Zellaer Kuppe – zu den Wippersteinen – auf einem Panoramaweg an Holzburg vorbei – auf einem Höhenrücken bis kurz vor Greifenhain – den Greifenhainer Weg hinunter zur Antrifftalsperre – kurze Einkehr im „Seehotel Michaela“ – nach Seibelsdorf – den Müllersweg hinauf – an Leeger, Kitzel und Dachsberg vorbei nach Arnshain – Besuch des Wohnprojekts „Alte Kelterei Arnshain“ – Richtung Neustadt – zum Dreierherenstein – durchs Wasenberger Holz – durch Wiera (Ort), dann auf dem Weg östlich der Wiera (Flüsschen) über den Ulrichsweg nach Treysa – optionaler Ausklang in einem Café.

*Ulrich Wüstenhagen*

**Mittwoch, 9.7. Halbtagestour, Schwierigkeit: einfach, 35 km, 440 Höhenmeter**

**Start: 13 Uhr – Melsungen, ADFC-Schaukasten  
Brückenstraße/Ecke Flämmergasse**

### Naschradeln Nr. 10 mit dem ADFC-Melsungen

Wir radeln eine „Runde“ um den Quillenkopf: über Schwarzenberg, Röhrenfurth, Körle nach Grebenau und Büchenwerra und weiter über Ellenberg, Altenbrunslar, Melgershausen zum Abschluss der Naschradel-Serie in das Eiscafé Venezia nach Melsungen.

*Ludwig Prinz*

**Sonntag, 13.7. Tagestour, Schwierigkeit: einfach, 40 km, 240 Höhenmeter**

**Start: 10 Uhr – Treysa, Haaßehügel Infotafel  
Bahnradweg, Ascheröder Straße 1**

### Schwalmrunde auf vergessenen Pfaden

Die Rundtour führt über Ascherode, Loshausen, Zella, Steinal, Steina, Trutzhain, Niedergrenzebach, Ziegenhain, Allendorf, Dittershausen, Rommershausen zurück nach Treysa. Die Route zeigt die vorhandenen Alternativ-Wege zu den normalen Verkehrsstraßen auf und führt über zum Teil vergessene Pfade und Schleichwege. Die Tour richtet sich auch an Neubürger/innen und Fahrrad-Neueinsteiger/innen und alle, die neugierig sind. Aber Achtung: Es ist keine Strecke auf reinem Asphalt – sondern es gibt immer wieder Teilstrecken auf mehr oder weniger gut befahrbaren, befestigten Wegen, aber auch Schotter und unbefestigte Passagen sind dabei! Diese Tour richtet sich an „normale“ Fahrradfahrer/innen, also die ohne „Motor“! Es gibt natürlich keinen Ausschluss für Pedelecs. Voraussetzung für die Mitfahrt ist allerdings, dass sich deren Fahrer und Fahrerinnen unauffällig verhalten, nicht drängeln, den Weg versperren oder ansonsten ungebührlich auffallen. Es gibt die eine oder andere kleine Steigung zu überwinden, aber überwiegend ist die Tour relativ flach. Der Zustieg ist auch ab ca. 10.15 Uhr an der Radstätte in Ziegenhain möglich

*Susanne Molis-Klippert, Klaus-Dieter Molis*

**Sonntag, 13.7. Tagestour, Schwierigkeit: schwer, 75 km, 800 Höhenmeter**

**Start: 10 Uhr – Rotenburg a. d. Fulda, Bahnhof**

### Zwischen Rotenburg und Werra-Meißner

Start und Ende am Bahnhof Rotenburg. Schwarzenhasel – Königswald – Bischhausen – Sontra – Dens – Solz – Bebra – Rotenburg.

*Johannes Heyn, Hans-Joachim Jutzi*



Sonntag, 27.7. Tagestour, Schwierigkeit: schwer, 58 km, 780 Höhenmeter

Start: 10 Uhr – Melsungen, ADFC-Schaukasten  
Brückenstraße/Ecke Flämmergasse

## Über die Söhre nach Hessisch Lichtenau

Von Melsungen radeln wir über Röhrenfurth und Eiterhagen hinauf nach Wattenbach. Danach genießen wir die herrliche Aussicht und die Abfahrt über St. Ottilien nach Eschenstruth. Auf dem Lossetal-Radweg geht es weiter nach Hessisch Lichtenau. Dort können wir eine Eis/Kaffee-Pause einlegen. Von Hessisch Lichtenau radeln wir auf dem R 12 über Spangenberg zurück nach Melsungen. Für die gesunde Verpflegung sollten alle selbst sorgen.

*Thomas Jakob, Richard Reitz*

Sonntag, 27.7. Tagestour, Schwierigkeit: mittel, 42 km, 530 Höhenmeter

Start: 10 Uhr – Treysa, Haaßehügel Infotafel  
Bahnradweg, Ascheröder Straße 1

## Pedelec-Tour zu Leo's Jausenstation

Anlässlich des 20-jährigen Jubiläums von Leo's Jausenstation in Sebbeterode bietet der ADFC eine geführte Tour zum südlichen Ausläufer des Kellerwaldes an. Der Tourenverlauf führt über das Todenbachtal bei Rommershausen nach Enlrode und weiter über Hundshausen nach Jesberg. Weiter geht's über den Gilsa-Radweg R 19 nach Densberg und von dort aus über Schönau nach Sebbeterode in Leo's Jausenstation. Leo, der Wirt, verspricht beste Unterhaltung mit einer Musikkapelle und Getränke zum Preis „wie vor 20 Jahren“. Nach dem Aufenthalt bei Leo führt die Strecke über Sachsenhausen durch das Katzbachtal zurück zum Ausgangspunkt. Wegebeschaffenheit: teils Asphaltwege, teils geschotterte Wald- und Wirtschaftswege. Die mittelschwere Tour ist für trainierte und geübte Fahrer geeignet, vorzugsweise für Pedelecfahrer aufgrund der gefahrenen Durchschnittsgeschwindigkeit von ca. 16 km/h und der zu bewältigen 530 Höhenmeter.

*Klaus-Dieter Molis, Susanne Molis-Klippert*

Samstag, 9.8. Halbtagestour, Schwierigkeit: mittel, 53 km, 430 Höhenmeter

Start: 20 Uhr – Melsungen, ADFC-Schaukasten  
Brückenstraße/Ecke Flämmergasse

## Radtour bei Vollmond mit Humor

Unterwegs werden wir durch interessante und lustige Witz-Geschichten unterhalten. Funktionsfähige Beleuchtung erforderlich!

Wir fahren auf dem R 12 hoch bis fast zur Autobahn. Dann weiter (bergab) über Heßlar nach Gensungen-Felsberg ins Edertal. Die Eder entlang und über Wolfershausen zur Eder-Fahrradbrücke. Weiter vorbei an Grifte nach Guntershausen. Vor Dittershausen queren wir die Fulda. Dann weiter nach Dörnhagen und Guxhagen. Ab hier den R 1 über Büchenwerra, Grebenau, Wagenfurth und Lobenhäusen wieder zurück nach Melsungen. Unterwegs werden wir durch interessante und lustige Geschichten und Witze unterhalten. Jeder kann bzw. soll seinen Lieblingswitz/Liebblingsgeschichte mitbringen und zum Besten geben. Wenn nichts dazwischenkommt (Wolken oder ähnliche Dinge) werden wir je nach Standort den Mondaufgang nach 20 Uhr erleben können und gutgelaunt um ca. um 24 Uhr wieder in Melsungen ankommen. Pedelecs sind willkommen, ihre Benutzer werden aber gebeten, sich insbesondere bergauf der Geschwindigkeit der „Bio-Radler“ anzupassen. Eine funktionsfähige Beleuchtung ist für die Teilnahme unbedingt erforderlich, weil's nun mal nachts trotz Vollmond dunkel ist.

*Hans Joachim Kroll, Thomas Jakob*

Sonntag, 17.8. Tagestour, Schwierigkeit: schwer, 75 km, 500 Höhenmeter

Start: 10 Uhr – Melsungen, ADFC-Schaukasten  
Brückenstraße/Ecke Flämmergasse

## Tour nach Borken zur Grube Stolzenbach

Besuch des Mahnmals Grube Stolzenbach. Strecke Hinweg: Melsungen – Ostheim – Homburgshausen – Falkenberg – Hebel – Unshausen – Singlis nach Borken. Den Borkener Braunkohle Rundweg über Trockenerfurth – Nassenerfurth – Stolzenbach – Borken. Dort können wir eine Eis/Kaffee-Pause einlegen. Rückweg: Borken – Singlis – Uttershausen – Harle – Gensungen – Beuern – Melsungen. Für die gesunde Verpflegung sollen alle selbst sorgen.

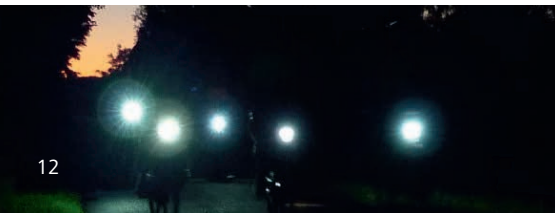
*Thomas Jakob, Richard Reitz*

Sonntag, 17.8. Tagestour, Schwierigkeit: schwer, 88 km, 620 Höhenmeter

Start: 10.30 Uhr – Treysa, Busparkplatz Wiegelsweg/  
Pestalozzistraße

## Rundtour Bad Wildungen – Wega – Fritzlar

Flotte Tagestour, hauptsächlich an Pedelec-Radler gerichtet, nicht für Rennräder! Teilnehmer ohne Pedelec sollten über eine sehr gute Kondition verfügen. Verlauf: Wir fahren zuerst auf dem R 4 entlang der Schwalm bis Niederurff. Ab dort geht es weiter auf dem R 5 das idyllische Urftal hinauf bis nach Bergfreiheit. Es folgt ein kurzer, etwas steilerer



Abschnitt auf der L 3296, bis wir in ein Waldstück in nördlicher Richtung einbiegen. Von Bad Wildungen aus folgt die Route weiterhin dem R 5, bis bei Wega die Eder erreicht wird. Ab hier wechseln wir auf den Ederradweg, immer der Eder folgend bis nach Fritzlar. Eine größere Einkehr (Mittagessen) ist in Wega oder in Fritzlar vorgesehen. Weiter geht es auf dem R 4/R 19 über Wabern bis nach Borken. Nach einer Rast dort, in einer Eisdielen oder einem Café, radeln wir dann über Zimmersrode und Michelsberg zurück nach Treysa. Die Rückkehr nach Treysa ist erst gegen späten Nachmittag geplant. Für die Verpflegung unterwegs sollten die Teilnehmer selbst sorgen, Kosten entstehen evtl. bei Einkehr in Restaurants oder Cafés. Bei schlechtem Wetter/Regen findet die Tour nicht statt! Eine GPX-Datei steht kurz vor Tourbeginn zum Download zur Verfügung.

*Bernhard Muth*

**Sonntag, 24.8. Halbtagestour, Schwierigkeit: mittel bis hoch, 28 km, 580 Höhenmeter**

**Start: 10.15 Uhr – Homberg (Efze), Parkplatz Hans-Staden-Allee**

### **Auf und ab durchs Homberger Hochland**

**MTB-Tour durch das Hochland nördlich von Homberg (Efze)**

Diese Mountainbike-Tour mit Start und Ziel in Homberg (Efze) beschreibt auf der Karte eine Acht in Nord-Süd-Richtung und führt über die Höhen und Senken des Homberger Hochlands. Zwischenpunkte sind Lengemannsau, Grünhof, Ziegenkopf (370 m ü. N.N.), Hesserode, Rhünda, Harle, Rockshausen, Flugplatz Mosenberg und Mardorf. Aufgrund der teilweise unbefestigten Wege werden eine Reifenbreite von mindestens 50 mm und ein nicht zu kompaktes Reifenprofil empfohlen. Gute Ausdauer sowie Fahrzeugbeherrschung in schwierigem Gelände erforderlich.

*Kai Sonnenhol*

**Sonntag, 24.8. Halbtagestour, Schwierigkeit: mittel, 54 km, 520 Höhenmeter**

**Start: 10 Uhr – Treysa, Haaßehügel Infotafel  
Bahnradweg, Ascheröder Straße 1**

### **Rundtour Treysa–Bad Zwesten**

Treysa – Schlierbach – Bischhausen – Niederurf – Bad Zwesten. Rückfahrt führt durch den Kellerwald: Bergfreiheit – Schönstein – Densberg – Jesberg – Hundshausen – Elnrode – Treysa.

*Jürgen Moser*

**Sonntag, 7.9. Tagestour, Schwierigkeit: schwer, 52 km, 1020 Höhenmeter**

**Start: 10 Uhr – Melsungen, ADFC-Schaukasten  
Brückenstraße/Ecke Flämmergasse**

### **Eine Rundtour durch die Söhre**

**Rundtour über Sälzerweg, Himmelsberg, Quentel, St. Ottilien, Wattenbach und Kehrenbach zurück nach Melsungen**

Sehr sportliche Tour, einige kurze aber knackige Anstiege, gute bis sehr gute Kondition erforderlich. Optimal für E-MTB, voller Akku und evtl. Ersatzakku sind Voraussetzung. Über die Kroneneiche und Knobels Plätze geht es zum Himmelsberg. Weiter durch den Wald hinab nach Quentel wo wir die L 3228 überqueren und dann vorbei am Schwedenkreuz St. Ottilien erreichen. Wir fahren weiter nach Wattenbach. Von dort aus auf der linken Talseite bergab nach Eiterhagen. Hinauf durch den Nässbach erreichen wir wieder Knobels Plätze und folgen dem Weg vorbei an der Kehrenbachquelle hinunter nach Kehrenbach. Durch die Lingen Tannen und anschließend auf dem Sälzerweg geht es bergab zurück zum Ausgangspunkt. Die Tour ist nur geeignet für Mountainbikes und Räder mit geländegängiger Bereifung. Für die Verpflegung sollten alle selbst sorgen.

*Richard Reitz, Hans-Joachim Jutzi*

**Samstag, 13.9. Tagestour, Schwierigkeit: schwer, 38 km, 670 Höhenmeter**

**Start: 9.45 Uhr – Remsfeld, Gemeindehaus, Hauptstraße 7  
Der Kalte Krieg – ein Relikt im Naturpark Knüll  
Anspruchsvolle Pedelec-Tour über die Höhen des Knüllgebirges mit militärhistorischem Zwischenstopp auf dem Semmelberg**

Diese anspruchsvolle Pedelec-Tour mit Start und Ziel in Remsfeld verläuft über die Höhen des Knüllgebirges und führt unter anderem zu einem in Vergessenheit geratenen Komplex, der im Kalten Krieg eine militärische Bedeutung hatte. Streckenverlauf: Remsfeld – Schellbach – Rückersfeld – Wüstung Volpertsfeld – Hülsa – Hoher Knüll – an Schwarzenborn vorbei – Querung des Efzetals in Grebenhagen – Semmelberg (Zwischenstopp) – oberhalb von Wallenstein Wechsel auf die Seite östlich der A 7 – Ellingshausen – Völkershain – Reddingshausen – Remsfeld. Teilnehmende, deren Fahrrad nicht über Unterstützung durch einen Elektromotor verfügt, sollten über eine gute Kondition verfügen, um mit der Gruppe gut mithalten zu können.

*Matthias Hucke*

**Sonntag, 14.9. Tagestour, Schwierigkeit: schwer, 80 km, 870 Höhenmeter**

**Start: 11 Uhr – Melsungen, ADFC-Schaukasten  
Brückenstraße/Ecke Flämmergasse**

## Silbersee und Strandbad No. 1

Wir fahren über Sipperhausen, Homberg und Sondheim zum Silbersee (R 17), und durch das Rinnetal weiter über Rückerfeld und Hülsa nach Wallenstein zum Strandbad No. 1 mit Mittagspause. Beim Start in Melsungen wird eine Speisekarte zum Ankreuzen herumgereicht und die Wünsche telefonisch übermittelt, so dass unsere Mittagspause mit den gewünschten Speisen ohne zeitliche Verzögerung organisiert ist. Nach der Pause geht es weiter über den R 17 durch das Eftetal nach Remsfeld, und über Oberbeisheim und Niederbeisheim erreichen wir das Beisetal. Durch das Beisetal am Reiterhof „Hennemühle“ vorbei sind wir schnell in Beiseförth und im Fuldataal fahren wir den R 1 nach Melsungen zurück.

*Ludwig Prinz*

**Sonntag, 21.9. Halbtagestour, Schwierigkeit: mittel, 35 km, 450 Höhenmeter**

**Start: 10 Uhr – Treysa, Haaßehügel Infotafel  
Bahnrweg, Ascheröder Straße 1**

## Über Obergrenzebach zum Alleeplatz

Auf dieser MTB-Tour, die uns durch Wald und Flur zur ersten „Stufe“ des Knüllgebirges führt und über den Zeigerich wieder zurück, genießen wir die Ausblicke auf die Schwalm-Niederungen. Verlauf: Entspannt nach Loshausen und Steina – hoch durch den Trutzthainer Wald – auf 300 m Höhe auf dem Panoramaweg (Bank) entlang mit Ausblick gen Westen – durch Obergrenzebach zur Bücklingsmühle – hoch zur Hopfenhöhle (Pause) – weiter steil hinauf zum Braunsberg (402 m) – durch den Wald hinunter zum Spießturm, Aussicht gen Norden Richtung Homberg – weiter bergab Richtung Linsingen – durch Feld und Wald hinauf und über den Zeigerich hinab nach Rörshain – nach der Überquerung der Kanonenbahn mit Blick gen Süden geht's hinunter nach Ziegenhain zum Eis am Alleeplatz (nach Absprache) und zurück zum Startpunkt gegen 14 Uhr. Wegbeschaffenheit: 50 % Forst- und Wirtschaftswege, z. T. Grobschotter, auch unbefestigte recht steile Passage, 50 % Asphaltwege. Wichtig: PedelecfahrerInnen beherrschen ihr Rad – volle Akkus – Ausdauer – bei guter Kondition

auch ohne E-Unterstützung machbar – keine Familientour, nicht für Rennräder, Selbstverpflegung, Einkehr optional. Naturnahe, bergige Tour. Zum Herbstanfang werden wir die Arbeit der Landwirte beobachten und die Veränderung der Felder in Bewuchs und Farbe im Vergleich zum Sommer sehen. Frühe Nebelschwaden schweben über die Schwalmwiesen und erstes buntes Laub prägt die Waldränder.

*Brunhilde Schäfer-Langmack, Heiko Langmack*

**Samstag, 27.9. Tagestour, Schwierigkeit: schwer, 54 km, 820 Höhenmeter**

**Start: 10 Uhr – Rengshausen, Parkplatz Freilichtbühne**

## Entlang historischer Schlösser im Naturpark Knüll

### Pedelec-Tour durch den östlichen Knüll

Freilichtbühne Rengshausen – das Beisetal entlang bis Ersrode – auf der L 3254 Richtung Schloss Ludwigseck – ein kurzes Stück auf der L 3253 – nach rechts über den bewaldeten Höhenzug zum Forsthaus Heyerode – über Gerterode, Tann nach Rohrbach – über den Webersberg an den Stadtrand von Bad Hersfeld – das Geistal hinauf bis Saasen – Abstecher zum Schloss Neuenstein – zum Pommer hinauf – unter der A 7 hindurch nach Hainrode und über Ersrode zurück zum Ausgangspunkt – um vorherige Anmeldung wird gebeten – Teilnehmer ohne Pedelec sollten über eine sehr gute Kondition verfügen.

*Matthias Hucke*

**Sonntag, 28.9. Tagestour, Schwierigkeit: schwer, 41 km, 740 Höhenmeter**

**Start: 10.30 Uhr – Remsfeld, Parkplatz Bürgerhaus**

## Große MTB-Runde um Nenterode

Diese Mountainbike-Tour verläuft überwiegend östlich der A 7 entlang der bewaldeten Höhenzüge der Gemeinde Knüllwald und schneidet das nördliche Gemeindegebiet von Ludwigsau. Sie beschreibt eine große Runde, in deren Zentrum Nenterode liegt. Verlauf: Remsfeld – Wüstekirche – Eisenkopf – Rengshausen – Querung des Beisetales – entlang der östlichen Flanken von Steinkopf, Waltersberg, Schilling und Mühlberg vorbei an Licherode – Hausen (optionale Pause) – Ersrode – Klosterstein und Hasenkopf – Nausis – Völkershain – Reddingshausen – Remsfeld.

*Cora Wüstenhagen*





Sonntag, 5.10. Halbtagestour, Schwierigkeit: mittel, 45 km, 750 Höhenmeter

Start: 14 Uhr – Melsungen, ADFC-Schaukasten  
Brückenstraße/Ecke Flämmergasse

## Halbtagestour über Eubach ins Geidelbachtal

Melsungen – Adelshausen – Eubach – Katzenstirn – Geidelbachtal – Morschen – R 1 bis Melsungen.

*Johannes Heyn, Hans-Joachim Jutzi*

Sonntag, 26.10. Tagestour, Schwierigkeit: schwer, 70 km, 926 Höhenmeter

Start: 9.30 Uhr – Ziegenhain, Altes Schwimmbad

## Über die Höhen des Knülls und des Eisenbergs



Diese anspruchsvolle Pedelec-MTB-Tour führt aus der Schwalm-Niederung zu den höchsten Punkten des Knülls und über den Bahnradweg Rotkäppchenland wieder zurück. Tagestour: Zunächst moderat Richtung Schönborn geht es dann insgesamt vier mal z.T. sehr steil bergauf und bergab. Durch den Herbstwald steil auf den Braunsberg – hinunter nach Seigertshausen – hinauf auf dem Wartburgpfad (Kellerwaldblick, Pause) – steil hinauf zum Knüllköpfchen (634 m) – Turm mit Rundum-Weitblick (Pause) – rasante steile Abfahrt auf dem Lulluspfad an Schwarzenborn vorbei zum Eftetal – stetig bergauf überqueren wir oben die Kreisgrenze – dem Eisenberg nahe wieder bergab – auf den Lulluspfad steil hinauf mit 200-Grad-Ausblick in nördlicher Richtung zur Pausenbank – kurz zum Eisenberg (635,5 m). Südwestlich auf dem Borgmannweg bergab zum Dreikreisstein/Dreimärker (Pausentisch) – im Wald stetig, z. T. steil bergab, die Kreisgrenze überquerend, zur L 3157 – rasante Abfahrt nach Oberaula. Ein letztes Mal bergauf auf dem Bahnradweg – an der fast höchsten Stelle Pause im Thai-Imbiss, wenn geöffnet, sonst nach Absprache. Dann rollen wir fast ohne Anstrengung an der Grenff entlang weiter, bis wir bei Loshausen die

Schwalm überqueren und an der Alten Schwalm gegen 16.30 Uhr am Startpunkt ankommen. Wegbeschaffenheit: 50 % Forst- und Wirtschaftswege, z. T. Grobschotter, auch unbefestigte Passagen, 50 % Bahnradweg und Asphaltwege Wichtig: PedelecfahrerInnen beherrschen ihr Rad, volle Akkus, Ausdauer – Bergauf- und Bergab-Passagen z. T. sehr steil – für Sportliche mit guter Kondition auch ohne E-Unterstützung machbar – keine Familientour, nicht für Rennräder. Selbstverpflegung mittags, Kaffee und Kuchen im Thai-Imbiss oder nach Absprache. Naturnahe, bergige Tour. Der Blick beidseits des Weges ist ein Genuss für alle, die ein Auge dafür haben. Vielleicht sehen wir über dem Knüllköpfchen den letzten Kranich-Zug.

*Heiko Langmack, Guido Hahn*

Sonntag, 26.10. Halbtagestour, Schwierigkeit: einfach, 30 km, 300 Höhenmeter

Start: 14 Uhr – Melsungen, ADFC-Schaukasten  
Brückenstraße/Ecke Flämmergasse

## „Zieh-dich-warm-an-Rad-Tour“

„Fahrradtour“ zum Ende der Rad-Saison. Von Melsungen aus, das Fuldataal „ruff un runner“. Am Ende dann Einkehr in Melsungen und Aufwärmen mit einem warmen Getränk. Die Strecke wird noch festgelegt.

*Hans Joachim Kroll*

Sonntag, 2.11. Tagestour, Schwierigkeit: mittel, 47 km, 730 Höhenmeter

Start: 10.15 Uhr – Treysa, Haaße-Hügel, Info-Tafel  
Bahnradweg Rotkäppchenland

## Über die Höhen beiderseits der Schwalm – Norden

Motto: „Auf dem MTB gegen den Winter-Blues“ – Start/ Ziel in Schwalmstadt

Verlauf: Haaße-Hügel – Damm des Rückhaltebeckens – Rudolphsaue – der Haardt entlang – hinüber zur Gers – über die Landsburg Richtung Waltersbrück – um den ehemaligen Tagebau bei Zimmersrode herum – an Römersberg vorbei zur Altenburg hinauf (Aussichtsturm, Pause) – steile Abfahrt nach Niederurff – über Hochfläche nach Gilsa – optionale Einkehr im Landcafé – Reptich – an Hoheberg und Moseberg vorbei zum Prinzessingarten und von dort nach Strang – durch ein Seitental hinab ins Todenbachtal – über Rommershausen und „Auf der Baus“ zur Bahnhofstraße in Treysa – Ausklang in einem Café (optional).

*Ulrich Wüstenhagen*



Sonntag, 30.11. Tagestour, Schwierigkeit: mittel, 53 km, 530 Höhenmeter

Start: 10.15 Uhr – Treysa, Haaße-Hügel, Info-Tafel  
Bahnradweg Rotkäppchenland

## Über die Höhen beiderseits der Schwalm – Süden

Motto: „Auf dem MTB gegen den Winter-Blues“ – Start/Ziel in Schwalmstadt

Diese Mountainbike-Tour in den Bereich südlich von Schwalmstadt folgt zunächst den Höhenzügen westlich der Schwalm, folgt eine Weile der Grenze zum Vogelsbergkreis in östlicher Richtung, um dann über die Höhen östlich der Schwalm und durch die Schwalmniederung an den Ausgangspunkt zurückzukehren. Verlauf: Treysa, Haaße-Hügel – Ostergrund – Igelsheide – Wasenberg – Treysaer Grund – Merzhäuser – Fischbach – Heidelbach – das Tal der Berfa hinauf – Hasenköppel – Volkersberg – Wincherode – Alsfelder Berg – Röllshausen – Zella – Loshäuser – Ascherode – Haaße-Hügel.

Ulrich Wüstenhagen

Sonntag, 14.12. Tagestour, Schwierigkeit: mittel, 35 km, 530 Höhenmeter

Start: 10.15 Uhr – Treysa, Haaße-Hügel, Info-Tafel  
Bahnradweg Rotkäppchenland

## Kleine Hochland-Runde mit dem Mountainbike

Motto: „Auf dem MTB gegen den Winter-Blues“ ins Gilserberger Hochland – Start/Ziel in Treysa

Verlauf: Haaße-Hügel – Ulrichsweg – Spitzbetzel – Frankenhain – das Katzenbachtal hinauf – an Sachsenhausen vorbei – hinauf zur Münchhauseneiche – kurz auf der Delbornstraße in nördlicher Richtung – dann in westlicher Richtung, dem Hugenotten- und Waldenser-Pfad folgend, über die K97 hinweg zu den Windturbinen östlich von Gilserberg – die B 3 querend Richtung Schönau – von dort hinauf auf den Hundskopf – an der Flanke des Hembergs entlang hinab zum Forsthaus Hemberg – nach Querung der B 3 über eine Querspange hinüber zur L 3145 und auf dieser hinauf nach Strang – von dort über ein Seitental hinab ins Todenbachtal – am Fundort des Treysaer Meteoriten vorbei nach Rommershausen und weiter über die Baus zum Ausgangspunkt in Treysa (optional abschließende Einkehr in einem Café).

Ulrich Wüstenhagen



Terminvereinbarung







## Kompetenz in Sachen Fahrrad

## Beitritt

Name, Vorname

Beruf (Angabe freiwillig)

Geburtsjahr

Straße

PLZ, Ort

Telefon (Angabe freiwillig)

E-Mail



### Ihre Vorteile

- Exklusiv für ADFC-Mitglieder: die ADFC-Pannenhilfe für schnelle Hilfe im Pannen- oder Notfall
- Ausgewählte Versicherungen und Rechtsberatung für Radfahrer
- Vergünstigte Konditionen bei zahlreichen Kooperationspartnern
- Ermäßigung bei vielen ADFC-Veranstaltungen und Produkten
- Kostenloses Mitgliedermagazin „Radwelt“ sowie weitere Vorteile

Beitrittserklärung siehe Rückseite

Bitte  
ausreichend  
frankieren

**Antwort**

**ADFC e.V**  
**Mohrenstr. 69**  
**10117 Berlin**



## Kompetenz in Sachen Fahrrad

Ich trete dem ADFC bei:

Einzelmitglied

ab 27 Jahre (66 €)

Familien-/Haushaltsmitgliedschaft

ab 27 Jahre (78 €)

Jugendmitglied

unter 18 Jahre (16 €)

Familien-/Haushaltsmitglieder

18–26 Jahre (33 €)

18–26 Jahre (33 €)

Zusätzliche jährliche Spende

€

Name, Vorname, Geburtsjahr

Name, Vorname, Geburtsjahr

Name, Vorname, Geburtsjahr

Bei Minderjährigen setzen wir das Einverständnis der Erziehungsberechtigten mit der ADFC-Mitgliedschaft voraus. Personen unter 27 Jahren können freiwillig gerne den Normalbeitrag bezahlen. Dazu bitte einfach die Kategorie „ab 27 Jahre“ wählen.  
Versicherungen (mit Eigenbeteiligung) gelten nur für namentlich – mit Geburtsjahr – gemeldete Haushaltsmitglieder.

Datum, Unterschrift

## Beitritt

Schicken Sie mir bitte eine Rechnung

Ich erteile dem ADFC hiernit ein SEPA-Lastschriftmandat  
bis auf Widerruf:

Mandats-Referenz: teilt Ihnen der ADFC separat mit.

Glaubiger-Identifikationsnummer: DE36 4305 0000 2668 47

Ich ermächtige den ADFC, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom ADFC auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Für die Vorabinformation über den Zahlungseinsatz wird eine verkürzte Frist von mindestens fünf Kalendertagen vor Fälligkeit vereinbart.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber/in

IBAN

BIC

Datum, Unterschrift

Adresse bitte auf der Rückseite eintragen



Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club  
Kreisverband Hersfeld-Rotenburg/Schwalm-Eder e.V.  
1. Vors.: Ulrich Wüstenhagen, Friederike-Mannel-Str. 1, 34613 Schwalmstadt  
Tel. 06691-919838, E-Mail: uwueste@adfc.hrse.de



Ja, wir möchten den ADFC Kreisverband Hersfeld-Rotenburg/Schwalm-Eder e.V. als Sponsor bei seiner ehrenamtlichen Arbeit für das Radfahren finanziell unterstützen!

Unser Unterstützungsbeitrag (€):

einmalig

oder

jährlich bis auf Widerruf (bitte Auswahl ankreuzen)

per Überweisung auf das Konto des ADFC KV Hersfeld-Rotenburg/Schwalm-Eder

IBAN: DE27 5329 0000 0010 6439 02

BIC: GENODE51BHE (VR Bank Bad Hersfeld-Rotenburg)

oder

mittels Lastschriftmandat (bitte Auswahl ankreuzen)

Unsere Bankverbindung IBAN (nur bei Lastschrift):

Unsere Bankverbindung BIC (nur bei Lastschrift):

Firma/Betrieb

Ansprechpartner (Vorname, Nachname)

Komplette Adresse

Telefon

ggf. Fax

E-Mail

ggf. Webseite

Der ADFC Kreisverband ist gemeinnützig und kann für Spenden Zuwendungsbestätigungen ausstellen.

Diese Unterstützungszusage kann jederzeit mündlich oder schriftlich beendet werden.

Ich bin damit einverstanden, dass unsere Webseite bzw. ein Firmenlogo in dem gedruckten Tourenprogramm (Auflage 5000 Exemplare), bei Veranstaltungen und der Internetpräsenz des ADFC Kreisverbands beworben bzw. verlinkt werden.

(Diesen Satz bitte streichen, falls Sie nicht einverstanden sind.)

Alle anderen Daten werden streng vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.

Unterschrift, Datum und Ort

Bad Hersfeld • Frankfurter Straße 9

# Fahrrad RIEBOLD

Fahrradhandlung Angelika Riebold

Kassel

Fahrspaß zum Mieten!



E-Bikevermietung | Einzel- und Gruppenmiete | Lieferservice

**Mietpreise 2024:**

32 € für 1 Tag

54 € für 2 Tage

135 € pro Woche

**Für Vielfahrer:**

MIET-FLEX-PASS

6 Tagesmieten 120 €

**Lieferservice:**

15 € pro Rad und

Entfernung bis 50 km



Heinrich Müller

**e**bikes

mieten+mehr

E-Bike-Vermietung

Baumgartenstr. 8a

34130 Kassel

0151 18210826

info@hm-ebike.de

www.hm-ebike.de

Wir sind täglich  
für Sie da,  
Buchung per  
Telefon oder Mail!

Gilserberg-Moisscheid • Gemündener Straße 22

# Freddy's Rad-Shop

Merkers • Erlebnisbergwerk

Gilsberg



*Gastlichkeit erleben  
zu Füßen des Kellerwaldes*

Schwalmstadt-Allendorf

Schwalmstadt • Erich-Rohde-Straße 18

*Hof Ziegler*

*Ferien auf dem Bauernhof*



[www.hof-ziegler.com](http://www.hof-ziegler.com)



Treysa





Der ADFC Kreisverband wurde im Jahr 2004 gegründet und hat derzeit etwa 430 Mitglieder. In vielen Städten und Gemeinden der Landkreise Hersfeld-Rotenburg und Schwalm-Eder haben wir Ansprechpartner für alle Themen um das Fahrrad und das Radfahren.

Wir verstehen uns als die Interessenvertretung für Alltags- und Freizeitradler. Neben den hier im Programmheft aufgeführten, ganz- oder halbtägigen Radtouren in unserem Verbandsgebiet bieten wir:

- Beratung und Unterstützung von Bürgern und Behörden bei Maßnahmen für den Radverkehr
- Ein umfassendes Informationsangebot rund ums Fahrrad
- Beratung bei der Planung von Radreisen
- Kostenlose GPS-Seminare und Ausleihe von Fahrrad-Navis für Mitglieder
- Rechtsschutzversicherung bei Aktivität als Radfahrer
- Verbindung zu überregionalen ADFC-Aktivitäten
- Mobile Pannenhilfe mit 24-Stunden-Hotline (Tel.: 0221/82 77 94 22)
- 2-Monats-Zeitschrift „Radwelt“ für Mitglieder kostenlos
- Für Mitglieder kostenlose Ausleihe eines PKW-Anhängers für Radtransporte

#### **Kontakt:**

ADFC Kreisverband  
Hersfeld-Rotenburg/Schwalm-Eder e.V.  
c/o Ulrich Wüstenhagen  
Friederike-Mannel-Straße 1  
34613 Schwalmstadt  
06691/919838 und 0157/83634137  
E-Mail: [uwueste@adfc-hrse.de](mailto:uwueste@adfc-hrse.de)  
Internet: <https://hrse.adfc.de>