

Mountainbike-Touren im Hunsrück

BIKEN BEIM SCHINDERHANNES

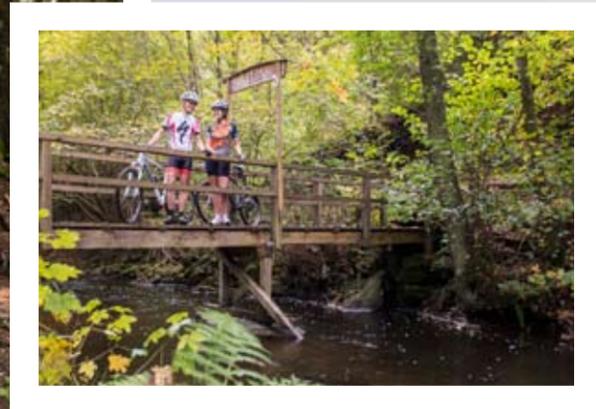
Text: FLORIAN STORCH | Fotos: THILO BRUNNER

Der Hunsrück? Mountainbiker hatten die Hochfläche in Rheinland-Pfalz und dem Saarland bislang kaum auf dem Radar. Ein Fehler! Die Region besitzt viel Potential für vielseitige Touren.

Der Blick fliegt durch die weit ausladende Landschaft. Das Auge wandert von einer bewaldeten Fläche zur nächsten, nimmt sanfte Erhebungen und sattes Grün auf. Erst als sich der Atem nach dem steilen Anstieg erholt hat wird klar was hier fehlt: der gewohnte Zivilisationslärm. Hier oben regiert die Stille. Auf dem 816 Meter hohen Erbeskopf, der höchsten Erhebung des Hunsrück im Südwesten des Mittelgebirges, lassen sich die andächtigen Landschaftsaufnahmen des Regisseurs Edgar Reitz aus „Die andere Heimat“ live und in Farbe nacherleben. Bereits in den 1980er-Jahren fing er die stille Schönheit des Hunsrück in den Staffeln seiner „Heimat“-Trilogie ein. Die 100 km breite Hochfläche ist Teil des Rheinischen Schiefergebirges und liegt zum größten Teil in Rheinland-Pfalz, zu einem sehr geringen Teil im Saarland. Die Saar umfließt sie im Westen, die Mosel im Norden, südlich die Nahe und östlich der Rhein.

HERAUSFORDERUNG ERBESKOPF

Der Erbeskopf im Naturpark Saar-Hunsrück bildet die höchste Erhebung in Rheinland-Pfalz, und gilt im Volksmund augenzwinkernd als „der höchste Berg Deutschlands – linksrheinisch“. Doch alles Augenzwinkern beiseite: Der Erbeskopf hält auch für trainierte Biker-Beine ernstzunehmende Herausforderungen bereit. Das erfahren alljährlich auch die Teilnehmer des bekannten Erbeskopf-Bike-Marathons. Bevor sie sich vom Erbeskopf-Gipfel in die Steilabfahrt auf der Skipiste wagen, will dieser natürlich mit emsiger Beinarbeit bezwungen sein. Das tut der Marathonisti beim 63 Kilometer langen Halbmarathon oder gleich beim Marathon, der 112 Kilometer Strecke mit üppigen 3020 Höhenmetern würzt. Beiden Kur-



Der Hunsrück bietet, was man in so manch populärer Mountainbike-Regionen vergeblich sucht: Natur pur und Einsamkeit.

Ein gut ausgebautes Netz aus Radwegen bietet die Eintrittskarte zu manch spannendem Trail.



sen gemeinsam ist jedoch der hohe Trail-Anteil – für einen Bike-Marathon nicht selbstverständlich. Doch auch in eine „normale Biketour“ lässt sich der Erbeskopf bestens integrieren, etwa bei der „Gipfeltreffen“-Tour. Hier führt die Strecke von Kell über Hermeskeil nach Thiergarten, um den Pedaleur schließlich über Waldwege in Richtung Siebenstern zu lenken. Ab dort erklimmt er in gleichmäßiger Steigung den Anstieg zum Erbeskopf. Die folgende Abfahrt nach Dhroncken meistern auch Einsteiger. Der Rückweg nach Kell bietet eine abwechslungsreiche Fahrt durch Wiesen, Wälder und Auen. Hier lässt sich finden, was man in manch populären Bike-Regionen vergeblich sucht, nämlich entspannende Einsamkeit. So addieren sich in der weitläufigen Landschaft der Hochwald-Region auch ohne alpines Gelände Höhenmeter. Nach 62 Kilometern „Gipfeltreffen“ zeigt der Tacho satte 850 Höhenmeter an.



NATURERLEBNIS HUNSRÜCK

Wer es gerne etwas gemütlicher angeht findet vor Ort aber auch leichtere, dabei nicht weniger schöne Touren. Etwa die Feierabendrunde durch das Tal des Flüsschens Wadrill bei Kell am See. Auf kompakten 23 Kilometern Länge und mit 400 Höhenmetern bleibt der Kraftaufwand überschaubar. Zugleich ist der Erlebniswert hoch: Es warten leichte Trails, die Durchfahrt einer Felsspalte nach dem Downhill ins Wadrilltal und reizvolle Blicke auf den 695 Meter hohen Teufelskopf. Auf dem Ruwer-Hochwald-Radweg gelangt man wieder zurück nach Kell. Um Trekking-Radfahrern einen attraktiven Panoramaweg zu bieten wurde die stillgelegte Bahntrasse der Hochwald-Bahn zum Radweg umgebaut. Dieser reicht über 48 km von Trier-Ruwer nach Hermeskeil. Wenn auch ein Radweg für Mountainbiker nicht die erste Wahl darstellt, bietet dieser jedoch die Möglichkeit, beidseits der ehemaligen Bahntrasse spannende Trail-Abschnitte aufzuspüren. Wie etwa jenen wurzeligen Pfad,

der nahe Kell vom Radweg abzweigt und zum Ruwer Steg führt. Sanft gurgelnd fließt die Ruwer hier unter dem kleinen Steg hindurch, um hinter der nächsten Kurve im satten, goldgelben Gegenlicht zu verschwinden. Solche stille, heimelige Orte sind typisch für das Tourenerlebnis Hunsrück. Etwa die Fleischfelsen hinter Schillingen: Hier türmen sich meterhohe Quarzit-Steinblöcke zu markanten Felsgebilden auf. Fahrer mit gutem Bike-Handling verlassen den engen, wurzeligen Trail durch diesen Zauberwald mit einem breiten Grinsen.

TOUREN, TRAILS & PANORAMA

Rund 45 Kilometer nordöstlich von Kell am See steht nahe des Örtchens Morbach in Gestalt der Wasserburgruine Baldeau eine weitere filmreife Attraktion. Die ehemals zwei- oder dreistöckige Burg ließ Balduin von Luxemburg, Kurfürst und Erzbischof von Trier im Jahr 1320 zur Abgrenzung seines Herrschaftsbereiches errichten. Die einzige Wasserburg im



Auf Biker-Bedürfnisse ist man im Hotel zum Felsenkeller vorbereitet – Chef Matthias Klein kurbelt regelmäßig selbst.



HOTEL & RESTAURANT ZUM FELSENKELLER (SOHREN):

E-Bike, Rennrad, Mountainbike – das Leihrad-Angebot im Felsenkeller ist vielseitig. Als „Bett+Bike“ Sport-Betrieb ist das Hotel zum Felsenkeller voll auf Biker ausgerichtet. Hotelchef Matthias Klein und seine Guides gehen regelmäßig mit interessierten Gästen auf MTB-Tour. Zusätzlich bietet er jährlich zehn feste Bike-Kurse an, darunter die Hunsrück-Trainingstage zwei Wochen vor Ostern.

Gefahren wird in verschiedenen Leistungsgruppen und auf Rennrad oder Bike. Beim MTB-Touren-Wochenende bekommen die Teilnehmer vier geführte Touren geboten, unter anderem der Stromberger Flowtrail und der Erbeskopf.

Kontakt:
Telefon 0 65 43/22 60
www.hotel-zum-felsenkeller.de



Toller Ausgangspunkt für sportliche Aktivitäten: Das Hotel zur Post liegt unmittelbar am Ruwer-Hochwald-Radweg.



HOTEL & RESTAURANT ZUR POST (KELL AM SEE):

Wer direkt vom Hotel weg in die Tour starten will, findet im Hotel Zur Post in Kell am See beste Voraussetzungen. Der Ruwer-Hochwald-Radweg führt direkt am Haus zur Post vorbei und trägt den Biker direkt in die Hunsrück-Welt. Michael Krämers Hotel erfüllt nicht nur die Standards der „Bett+Bike“ Sport-Hotels wie Trockenraum oder Mini-Werkstatt, auch GPS-Geräte darf der Gast kostenlos nutzen. Chef Michael Krämer stellt außerdem jährlich neue Canyon-Testbikes als Leihräder (MTB, E-Bike) bereit, bietet Spinning-Kurse zur Saisonvorbereitung und Auto-Shuttles an. Selbstverständlich gibt Radfan Krämer auch individuelle Touren-Tipps.

Kontakt:
Telefon 0 65 89/91 71-0
www.postkueche.de

> HUNSRÜCK KOMPAKT:

LAGE

Das deutsche Mittelgebirge Hunsrück liegt größtenteils in Rheinland-Pfalz, zu einem geringen Teil auch im Saarland. Im Westen grenzt er an Luxemburg und Frankreich. Der Hunsrück zählt zum Rheinischen Schiefergebirge, ist gut 100 km lang und durchschnittlich 25 bis 30 km breit. Prägend für das Landschaftsbild ist der Kontrast aus sanften Hochflächen und den Bachtälern, welche diese Hochfläche durchschneiden.

ANREISE

Von Stuttgart aus benötigt man über die Autobahn A6 etwa 3 Stunden nach Kell am See; nur 2 Stunden sind es via A63 von Frankfurt/Main aus. Wer den Weg aus Hamburg antritt, plant für die Fahrt via A1 rund 6 Stunden, 7 Stunden sind es über die A9 und die A4 von Berlin aus. Ab München erreicht man Kell am See über die A8 in 5 Stunden.

BESTE REISEZEIT

Der ideale Reisezeitraum für Mountainbiketouren im Hunsrück liegt zwischen März und Mitte Oktober.

MTB-REVIER

Der Hunsrück bietet ein weites Netz aus Rad- und Mountainbikewegen mit insgesamt 9 für Bike ausgewiesenen Touren aller Schwierigkeitsgrade. Ausführliche Tourbeschreibungen (auch als PDF und inklusive GPS-Daten zum Download) finden sich auf <http://www.hunsruecktouristik.de/#/radfahren-im-hunsrueck.aspx>

MTB-RENNEN

Der **Erbeskopf-Bike-Marathon** findet Mitte Juli 2015 statt. Die Teilnehmer wählen aus der 112 km langen Marathon-, der Halbmarathon (63 km)- oder

der Einsteiger-Strecke (37 km). Für den Nachwuchs gibt's eine 30-km-Runde. Infos: www.erbeskopfmarathon.de

Der **Schinderhannes-MTB-Marathon** im Nordosten des Hunsrück geht Mitte Mai 2015 in die 11. Auflage. Beim 2014er Schinderhannes kämpften die Fahrer auf der Marathon- (102 km), einer Halbmarathon- (68 km), einer Kurz- (37 km) und einer Jugend-Distanz (27 km). Alle Strecken bieten viele Trail-Kilometer. Infos: www.schinderhannes-mtb.org

WANDERN

Der Hunsrück empfiehlt sich obendrein als Wanderregion mit perfekter Wegbeschilderung. Der Saar-Hunsrück-Steig, zieht sich von Perl an der Mosel bis nach Idar-Oberstein und führt in einer zweiten Route bis Trier. Dabei bietet er insgesamt 220 km Wandervergnügen. Unbedingt ein paar Schritte wert sind auch die sogenannten „Traumschleifen“, insgesamt 85 top Wanderwege beidseits des Saar-Hunsrück-Steigs.

SIGHTSEEING

Der Hunsrück bietet viele Sehenswürdigkeiten und Kultur. Paradebeispiel ist die Edelstein- und Schmuckstadt Idar-Oberstein. Hier lohnt ein Besuch der berühmten Felsenkirche wie des Edelstein-Museums mit 10.000 Exponaten aus aller Welt. Filmfreunden werden die Dörfer Woppenroth und Gehweiler nahe Kirchberg bekannt vorkommen. Sie waren wichtige Drehorte für den Kinofilm „Die andere Heimat“ von Edgar Reitz. Einen Besuch wert ist auch der ehemalige Schieferbruch Woppenroth. Das schwarze Schiefer-Gestein wurde bis in die 1950er Jahre hinein abgebaut und fand in der Region als Baumaterial Verwendung. Das Hunsrück ist auch Burgenland: Beeindruckend ist der Besuch der Burgruine Kastellaun in Kastellaun oder der Burgruine Koppenstein bei Gemünden. Letztere erreicht man über die Rad-Aktiv-Route H6 von Gemünden aus. Neuzeitig kommt das Nature-One-Festival für elektronische Musik daher, das jährlich im August auf der ehemaligen US-Raketenbasis Pydna bei Kastellaun stattfindet. Die Stadt Trier lockt mit römischer Baukunst, die Teil des UNESCO-Weltkulturerbes ist.

REISEINFOS

Ausführliche Informationen zum Reiseziel Hunsrück finden sich auf der offiziellen Webseite des Tourismusbüros: www.hunsruecktouristik.de



Der tief schwarze Hunsrück-Schiefer wurde in der Region häufig als Baumaterial verwendet.

Hunsrück umgab ein 12 Meter breiter Wassergraben, der in den 1980er-Jahren wiederhergestellt wurde. Als Biker verdient man sich den Blick auf diese Ruine, indem man die Morbacher „Rad-Aktiv-Route H5“ unter die Stollen nimmt. Sie ist eine von insgesamt neun Rad-Aktiv-Routen im Hunsrück. Sie alle bieten leichte bis mittelschwere Mountainbike-Touren in gemäßigtem Gelände. Auf der 52 Kilometer langen Rundtour zwischen dem Idarwald und den nördlich davon gelegenen Höhen vor der Mosel sammelt man insgesamt 842 Höhenmeter. Zwanzig Kilometer nordöstlich bietet die Ortschaft Sohrenden Ausgangspunkt für viele, mitunter technisch anspruchsvolle

Vom 816 Meter hohen Erbeskopf lässt sich ein weiter Blick über den gesamten Hunsrück genießen.



Ausfahrten. Zum Einstieg empfiehlt sich die 40 km lange „Runde um Sohren“. Mit 50 Prozent Trail-Anteil liefert sie für die erarbeiteten 650 Höhenmeter einen hohen Gegenwert. Wenn möglichst viel Panorama erwünscht ist, lohnt die Fahrt nach Kirchberg. Meist auf Waldwegen pedaliert man von Kirchberg zunächst nach Ravengiersburg. Mit einer Schleife durch das Simmerbachtal geht es anschließend nach Simmern. Über das Bieberbachtal kehrt man dann nach Sohren zurück.

DIE „SCHINDERHANNES“-TRAILS

Die Trail-Schwünge kurz vor Simmern erfreuen erfahrene Biker. Auch wenn sich immerhin satte 60 Kilometer und 600 Höhenmeter ansammeln, sollte man jedoch nicht nur ob der beträchtlichen Länge der Tour viel Zeit einplanen. Schließlich ist die Fachwerk Altstadt von Kirchberg ebenso sehenswert wie der Schinderhannes-Turm in Simmern. Aus diesem konnte der berühmte Räuber Johannes „Schinderhannes“ Bückler im Jahr 1799 spektakulär entfliehen.

Viele Trail-Abenteuer tun sich auch auf den Pfaden rund um Kastellaun auf. Ein Highlight für Geübte bilden die Singletrails durch die Baybachklamm. Hier hat sich das Hunsrück-typische Bachtal tief ins Schiefergestein eingearbeitet. Wer nach mehreren Tagen Entdeckungstour noch Kraft hat, startet von Sohren aus in einen Trail lastigen Rundkurs. Dieser führt über steile Wurzel-Anstiege auf die Kappleifelsen, anschließend nach Rhaunen und nach Hausen. Die Strecke bietet mit kurvenreichen Trails Fahrspaß satt. Imposante Weitblicke auf den Idarkopf und die Fahrt durchs idyllische Kyrbachtal gibt es gratis. Über Kirchberg rollt man schließlich zurück nach Sohren. Schnitt, vorläufiges Fazit? Es lohnt, den Hunsrück als Mountainbike-Destination „auf dem Radar“ zu haben.