



STÄDTETRIIP

Berlin, Hamburg,
Köln



STADTEXPRESS

Großstadt und Rennrad fahren, passt das zusammen? Sehr gut sogar – vor allem in Städten mit langer und lebendiger Radsporttradition: Berlin, Hamburg und Köln. Dort haben wir die unterschiedlichsten Radsportler und Radsportlerinnen getroffen, die uns ihre Lieblingsstrecken, Treffpunkte, Radläden, Cafés und vieles mehr verraten haben. Also heißt es beim nächsten Großstadt-Besuch: Rennrad mitnehmen!

BUTER TOURENMIX

Hamburg verlassen wir durch den Alten Elbtunnel (links), Berlin an der Spree (oben links), und Köln vom Dom aus

GPS-Daten

Touren-Daten zum kostenlosen Download (GPX-Format) unter www.tour-magazin.de in der Rubrik „Touren“ Webcode #50349

Von dort führt ein Link auch zu den Touren auf





BERLIN



WILDE MISCHUNG

Ein Wochenende oder auch ein paar Tage mehr Zeit in Berlin? Wenn das Wetter stimmt, lohnt es sich, das Rad mitzunehmen. Denn in allen Himmelsrichtungen findet man gute Bedingungen und dazu in der Hauptstadt eine bunte Radszene

GRÜNES UMLAND
Hinter Fürstenwalde führt unsere Tour 2 durch den Wald über schmale Wege entlang der Spree

TEXT
Christiane Bertelsmann

FOTOS
Martin Kirchner

S

Samstagmorgen, Stadtteil Köpenick im Berliner Südosten. „Am Wochenende fahren sie im Minutentakt raus“, sagt Wolfram Schäfer, genannt Wolle. Der 69-jährige Rennradler steht am Müggelheimer Damm, Ecke Salvador-Allende-Straße und schaut den vielen Radlern hinterher, die die Stadt in den Wald verlassen. Alleine, zu zweit, zu dritt und mehr. Vereinsfahrer jeden Alters, Gruppen bärtiger Hipster in Retro-Trikots auf Vintage-Rädern, Paare, Frauen, Solo-Fahrer. Man hört italienische Sprachfetzen, englische, polnische, deutsche. Wolle Schäfer ist Ostberliner und hat spät angefangen, Rennrad zu fahren, erst mit 39 Jahren, nach der Wende. Dann aber richtig: 2000 hat er den Verein Radteam Cöpenick mitgegründet, vorher fuhr er beim RV 1888 in Kreuzberg. „Hab auch den einen oder anderen Blumenpott gewonnen und auf dem Treppchen gestanden“, sagt Wolle bescheiden. Einen der Pötte hat er bei den Berliner Meisterschaften 2012 ergattert: als Kriteriumsmeister Ü60. Noch heute fährt der Berufsmusiker viel und gerne. Im wilden Südosten, wo er lebt, kennt er sich so gut aus wie kaum ein anderer. Sein Tipp: „Wer vom Stadtzentrum aus hierher möchte, packt das Rad in die S-Bahn, fährt bis Erkner, Spindlersfeld oder Köpenick und startet da.“ Ein anderer guter Weg Richtung Süden oder Südosten führt über die sogenannte Ostkrone – nicht zu verwechseln mit der anderen „Krone“ im Westen Berlins, dem Kronprinzessinnenweg im Grunewald, schon seit Jahrzehnten eine der Haupttrainingsstrecken für Radsportler. Die Ostkrone liegt zwischen Autobahn und Teltowkanal – Radler und Skater sind dort unter sich.

HOCH AUF DEN „WILLI“

Wolle Schäfer kann direkt von seiner Haustüre in Köpenick losfahren. Seine Feierabendrunde führt über den Radweg R1 zum Müggelsee oder ein Stück weiter nach Bad Saarow. Er rollt auf fein asphaltierten Straßen durch Wälder bis in die Spreeauen. Je weiter Wolle rausfährt, umso ruhiger wird es. Wenig Autoverkehr, hübsch gewundene Straßen, sattes Grün tun gut nach einem Tag in der Stadt. Und alleine fahren muss hier keiner: „Je wärmer es wird, desto mehr finden sich ein“, meint Wolle. Nicht nur im Südosten Berlins gibt es gute Trainingsmöglichkeiten, auch im Norden, wo eine der alten DDR-Trainingsstrecken Richtung Wandlitz führt und noch weiter raus bis in die Schorfheide. Oder ganz im Süden, wo man hinterm Flughafen BER über schattige Alleen bis nach Königswusterhausen oder Zossen fahren kann. Nicht zu vergessen, den Klassiker im Westen: Am S-Bahnhof Wannsee trifft man immer andere Radler. Von dort aus geht es über die Krone zur Havelchaussee auf den Karlberg, genannt Willi. Für Berliner Verhältnisse stolze 78,5 Meter hoch, ein Endmoränenhügel der jüngsten Eiszeit und benannt nach Prinz Carl, dem dritten Sohn von



KÖPENICKER URGESTEIN
Wolfram Schäfer, genannt Wolle, hat 2000 den Verein Radteam Cöpenick mitgegründet

König Friedrich Wilhelm III. und Königin Luise. Schön, aber nicht gerade einsam, ist es auch entlang der Havel durch Potsdam vorbei an Sacrow. „Klar, Brandenburg ist super, aber ich fahre auch gerne mit dem Gravelbike kreuz und quer durch Berlin, einfach, um den Kopf freizukriegen“, sagt Juliane Schumacher. Sie betreibt seit ein paar Jahren einen eigenen Blog; „Radelmädchen“ heißt sie da und erzählt über ihre vielen Reisen mit dem Rad. Auf ihren Touren durch Berlin hat sie ihre Kamera immer dabei. „Der Schnitt ist mir egal“, gesteht sie. „Wenn ich was Schönes sehe, halte ich einfach an und mache ein Bild für meinen Blog. Ich bin gerne alleine.“ Und wenn es sie doch mal unter Leute in die Innenstadt zieht, schaut sie beim Rapha-Clubhaus vorbei oder trinkt bei Steel-Vintage in der Wilhelmstraße einen Kaffee und schaut sich die neuesten Räder an. Wie Wolle Schäfer kann auch Juliane direkt von zu Hause starten: „Nur 6,5 Kilometer, dann bin ich schon in Brandenburg“, sagt sie. Bei ihren Touren durch Berlin sucht sie sich Strecken über Nebenstraßen und durch Kleingartenanlagen, etwa nach Norden raus über den Panke-Radweg bis nach Basdorf. Oder bei ihr um die Ecke ins Erpetal, dann rüber zum Müggelsee und hoch in die Kanonenberge, „ein paar Höhenmeter einbauen“. Denn so schön es in und um Berlin ist: Berge fehlen.



Alle Illustrationen: Adobe Stock



Edel: Radcafé und -laden „Radkunst“ von Daniela und Erik Jungnickel

RADLÄDEN

FAHRRAD-GÖRKE

Einer der kündigungsten Fahrrad-schrauber in Berlin. Mitten in Prenzlauer Berg gelegen, ist Görke Exklusivpartner für Bianchi-Räder. Telefon 030/4235500 www.fahrrad-goerke.de

RADSPORT HEINZE

Traditionsgeschäft im Süden Berlins mit sehr gutem Service. Telefon 030/5327098 www.radsport-heinze.de

VELOCELLI

Laden in Friedrichshain für klassische Rennräder, Singlespeed oder Fixies – wenn es sein soll, auch Maßgeschneidertes, inklusive selbst designer Lederteile. Telefon 030/39973484 www.velocelli.com

KARTE

Kompass Wanderkarte „Berlin und Umgebung“, 1:50.000. Set: 4 Karten, Kompass-Verlag 2019; 18 Euro

RADLÄDEN MIT CAFÉ

FÜR RETRO-FANS Steel-Vintage

Seit 2012 vertreibt Steel-Vintage Fahrräder aus den 1930er- bis 1990er-Jahren. Zu den beiden in Berlin-Mitte gelegenen Läden mit ange-schlossenem Showroom gehört ein im Vintage-Stil eingerichtetes Fahrrad-Café. Telefon 030/20623877 www.steel-vintage.com

EDEL-ITALIENER Radkunst

Der Radladen in Charlotten-burg hat sich neben komplett restaurierten L'Eroica-geeigneten Vintage-Rädern auf italienische Rennräder oder Rahmen aus Stahl, Carbon oder Aluminium von Manufak-turen wie Tommasini, Basso oder Chesini spezialisiert. Telefon 030/98397276 www.radkunst.com

RENNRADLER-TREFFEN

8BAR-CLUB-RENNRADAUSFAHRT

Nach längerer Corona-Pause startet die Club-ausfahrt seit Ende Juni immer dienstags, um 18.15 Uhr, am Showroom in der Köpenicker Straße 100; jede Woche geht's in eine andere Himmelsrichtung. Anmeldung ist nicht notwen-dig. Infos unter Telefon 030/20954518 und 8bar-bikes.com, dort unter „Events“. Oder www.strava.com/clubs/8bar-club-126466.

Ein Blick in den Showroom lohnt: Die Radbauer aus Berlin-Kreuzberg haben sich seit vielen Jahren auf Gravel- und Stadträder spezialisiert, bauen aber auch klassische Rennräder.

FEIERABENDRUNDE STANDERT

Im Standert-Laden werden Räder „Made in Berlin“ verkauft: Sie heißen Kreissäge, Trieb-werk oder Erdgeschoss und sind entweder aus Alu oder Stahl – davon weicht Standert-Grün-der Max von Senger nicht ab, der ursprünglich der Fixie-Szene nahestand, als er 2012 seinen ersten Laden in Berlin eröffnete. Die **Standert-Ausfahrten** sind ziemlich legendär. In normalen Zeiten finden am Donnerstag, 18 Uhr (Renntempo ab Stadtgrenze), und am Samstag, 10 Uhr (entspanntes Tempo), gemein-same Touren statt, auch als reine Frauen-Gruppen, geführt von Frauen. Derzeit fallen die Samstagsfahrten aber aus. Gestartet wird am Showroom in der Friedrichstraße 23a.

Infos: Telefon 030/84519228 www.standert.de www.strava.com/clubs/standertbicycles

RAPHA-CLUBHOUSE- AUSFAHRTEN

Im Rapha-Clubhouse in Berlin-Mitte lassen sich Radrennen live auf großen Bildschirmen verfolgen, man kann an Gesprächsrunden oder Workshops teilnehmen oder einen Kaffee trinken und sich Raphas Radbekleidung anschauen – und natürlich auch kaufen. Üblicherweise organisiert das Clubhouse (Start jeweils dort) mindestens fünf **Ausfahrten** pro Woche – für Mitglieder und Nichtmitglieder, Anfänger und Fortgeschrittene, Gravel-Biker und Frauen. Während der Pande-mie finden Fahrten nur für Mitglieder statt. Alte Schönhauser Straße 5

Telefon 030/23363614, www.rapha.cc, dort unter „Club“ und „Clubhouses“

Strecken und Mitfahrer per App

» EINFACH ANMELDEN UND LOSLEGEN «



Radsportler
Wolf Bosse hat
zusammen mit
Bastian Meneses

von Arnim die kostenlose App ridee entwickelt (www.ridee.cc). Die beiden betreiben außerdem den Berliner Radsportclub Flux RC in Zusammenarbeit mit dem Radio-sender Flux FM

TOUR Wen wollt Ihr mit der App ridee ansprechen?

BOSSE Wir richten uns an Gelegenheits-fahrer, an Leistungsstarke, aber auch an Teams, die sich regelmäßig untereinander verabreden.

Wie können Berlinbesucher ridee nutzen?

Einfach anmelden und loslegen. Die Suche funktioniert ganz einfach. Wichtig: Im Tour-text ehrlich, klar und geradeaus beschrei-ben, wie die Tour ablaufen soll, welches Tempo gefahren wird und ob Pausen statt-finden oder nicht. Dann findet man schnell die passenden Mitfahrer. Im Tour-Chat können sich alle schon vorher zu wichtigen Fragen austauschen.

Welche Events plant Ihr für 2021?

Am 1. August startet das X-Race als Einzel- und Paarzeitfahren auf einer gesperrten Rennstrecke südlich von Berlin; am 11. Sep-tember der „Endless TT“, ein 90 Kilometer langes Teamzeitfahren durch den Norden Berlins, ein Kult-Event in Zusammenarbeit mit dem Weltmeisterverein RSV Werner Otto.

Lesebeispiel für die Routen

83,0 links **Wannsee, Biergarten Loretta** | Mitte = bei Kilometer 83,0 am Biergarten Loretta in Wannsee links abbiegen Richtung Mitte



Tour 2: In Fürstenwalde nehmen wir die kleine Altstadtbrücke über die Spree



TOUR 1

AUF NACH SANSSOUCI
101 Kilometer 450 Höhenmeter max. 6 % Steigung

Vom S-Bahnhof Grunewald entlang der Stadtautobahn AVUS über die „Krone“ durch den Berliner Speckgürtel in die Mittelmark geht's flach nach Süden, dann nach Westen. Ab Ferch hübsch an den Havelseen entlang über Werder bis nach Potsdam. Dann Sightseeing vom Rad aus – wir sehen: den Schlosspark Sanssouci, die Glienicke-Brücke, die Pfaueninsel. Zurück nahe am Ufer der Havel durch den hügeligen Grunewald. Achtung! 300 Meter Waldweg ab Kilometer 62,3 (trocken gut fahrbar). Sonst bei Kilometer 60,2 rechts: Werderscher Damm, nach 2,5 km links in Kuhfort Damm.

Foto: privat

Höhenprofile: Amner Grafik

RAST

TOUR 1

FERCH

(bei Km 51,3 kurz rechts)
Hotel & Restaurant Haus am See
Telefon 033209/70955
www.hotel-hausamsee.de
Der Name ist Programm: Biergarten am See

TOUR 2

FÜRSTENWALDE

(bei Km 69,8 Spree aufwärts, an der Spreebrücke links)
Restaurant & Café M5
Telefon 03361/376657
www.restaurantm5.de
Nettes Café und Restaurant mitten in der Stadt, mit Blick auf Dom und Rathaus.

ROUTEN BERLIN



TOUR 2

DURCH DIE SPREEWIESEN ZUM SCHARMÜTZELSEE

120 Kilometer 400 Höhenmeter
max. 6 % Steigung

Von der Altstadt Köpenick aus immer geradeaus und flach durch die Wälder Richtung Südosten bis zum Scharmützelsee. Hinter dem Edel-Kurort Bad Saarow wartet bei Marienhöhe die einzig nennenswerte Steigung. Ab der Altstadt-brücke in Fürstenwalde folgt die Strecke fast durchgehend der Müggelspree. Über den Europaradweg R1 zurück nach Köpenick.

KM ORT | RICHTUNG

0,0	Start	Berlin-Köpenick, Schlossplatz Erkner, in Neu Zittau (Km 13,7) geradeaus: Hartmannsdorf (Rad-wegschild)
22,6	links	Hartmannsdorf, Abzweig Spreenhagen, dort (Km 28,0) links: Bad Saarow-Pieskow (Rad-wegschild)
38,4	rechts	Einnümdung vor Kolpin nach 550 m links: Reichenwalde, Bad Saarow
45,3	links	Bad Saarow, Kreisverkehr Fürs-tenwalde, bei Km 47,5 links: Grün-heide (Radwegschild)
57,7	rechts	Markgrafpieske, Einnümdung nach 900 m links: Braunsdorf, Fürstenwalde (Radwegschild)
69,3	links	Fürstenwalde, Abzweig Radrou-te über Altstadtbrücke nach Han-gelsberg
81,7	links	Abzweig Berlin (Radwegschild)
91,7	rechts	Einnümdung Neu Hartmannsdorf nach 1,5 km links: Freienbrink; via Jägerbude (Km 98,3) nach Erkner
103,1	rechts	Erkner, Kreisverkehr Berlin (R 1)
120,2	Ziel	Berlin-Köpenick, Schlossplatz



Szene-Laden: Philipp Köhler, einer aus dem Team des Suicycle-Radladens in der Wohlwillstraße auf St. Pauli

HAMBURG

RADSPORT-KIEZ

Einen Uwe Seeler des Radsports haben die Hamburger zwar nicht, aber eine vielfältige Rennrad-Szene. Zudem geben wir Tipps für einen Besuch mit dem Rennrad: Häfen, St. Pauli, „Schanze“, Alster – und zwei entspannte Touren durch norddeutsches Deichland

TEXT
Sven Bremer

FOTOS
Henning Angerer

An den Wänden ist nicht mehr viel Platz für Graffiti. Aber über den Schaufenstern des Radladens Suicycle auf St. Pauli war noch Platz für Transparente und ein wichtiges Statement: „Leave No One Behind“, ist da zu lesen. Jetzt könnte man sagen, für Radrennfahrer sei das der blödeste Slogan überhaupt, schließlich geht es beim Rennen darum, so viele andere wie möglich hinter sich zu lassen. Aber Suicycle ist ein bisschen mehr als nur ein Radladen samt Radrennen. Suicycle ist genauso Treffpunkt der linken Szene wie Treffpunkt radsportverrückter Hamburger – und die politische Haltung ist mindestens so wichtig wie der 30er-Schnitt auf der Hausrunde.

Der Laden liegt ein paar Pedalumdrungen von der Reeperbahn entfernt, aber auch nur einen Abstoß vom Millerntor, der legendären Spielstätte des FC St. Pauli. Klar, dass die Suicycles Fans der Kiezkicker sind und nicht vom Erzrivalen Hamburger SV. Und außerdem hat der FC St. Pauli und nicht der HSV eine der größten Radsportabteilungen in Hamburg, mit der Suicycle in vielfältiger Weise kooperiert.

Der Suicycle-Laden (mit dem Kandie-Shop nebenan) ist nur einer von vielen Treffpunkten für Rennradfahrer in Hamburg. Die Hansestadt ist die Radsport-Hochburg im Norden. Nicht erst seit den Cyclastics. Es gibt im Hamburger Radsportverband rund 30 Radsportvereine, auf den RTF in ganz Norddeutschland ist die Hamburger Szene stets präsent. Die Suicycles sind ein Teil davon, einer der auffällt, der ein bisschen gegen den Mainstream radelt – entstanden ursprünglich aus der Radkurier-Szene. „Auf dem Kiez sind wir die Anlaufstelle für eine bestimmte Szene“, sagt Philipp Köhler von Suicycle, „aber wir sind nicht so vermessen zu sagen, dass wir die Szene sind.“ Die Suicycles haben es gern ein bisschen rauer, richten schon mal Events aus, wo es über möglichst heftiges Kopfsteinpflaster geht. Da will sowieso nicht jeder mit seinem neuen Carbonrenner mitmachen. „Keine Ahnung, was in Winterhude abgeht. Man kann schon sagen, dass es quasi mehrere

Mikrokosmen in der Stadt gibt. Und jeder macht halt sein Ding“, sagt Köhler.

Treffen tun sie sich dennoch fast alle in den Vier- und Marschlanden. Für viele führt die Hausrunde durch Hamburgs Gemüsegarten östlich der Millionenstadt. Auch für Anjes Tjarks, seines Zeichens grüner Senator für Verkehr und Mobilitätswende. Raus aus der Stadt geht es für viele nördlich der Elbe auf der sogenannten Oberhafenconnection via Entenwerder in Richtung Kaltehofe. „Ab da sind die Kombinationsmöglichkeiten praktisch unbegrenzt“, sagt der Senator. „Besonders gut gefällt mir, dass man schon ab den Deichtorhallen praktisch ampelfrei fahren kann und sehr schnell in der Natur ist.“

Für die Rennradler aus einer Millionenstadt stellt sich natürlich die Frage: Wie komme ich am besten aus der Stadt heraus, ohne mehrmals fast unterm Lkw zu landen? Hamburg ist – auch dank der Regierungsbeteiligung der Grünen – auf einem ganz guten Weg. Ein Segen für alle Radfahrer ist die sogenannte Oberhafenconnection, eben jene Verbindung von der Tjarks so schwärmt und über die wir wieder in die Stadt fahren (siehe Tour 2).

WO HAMBOORCH WEIT WEG IST

Wer Hamburg südlich der Elbe nach Osten verlassen will, startet am besten durch den Alten Elbtunnel. Aber auch ins Alte Land, in die Harburger Berge oder in die Gegend rund um Buchholz in der Nordheide empfiehlt sich die Tunnelpassage. Wir fahren vom Alten Elbtunnel ostwärts über den Kleinen Grasbrook, einen Stadtteil mit viel Brachland. Dass der noch so wenig bebaut ist, liegt an den Hamburgern. 2015 stimmten sie darüber ab, ob die Stadt die Olympischen Sommerspiele 2024 ausrichten soll. 51,6 Prozent waren dagegen. Olympiastadien stehen Radlern hier also nicht im Weg, aber für Ortsunkundige ist es knifflig, sich durch Hafenviere bis zum ruhigen Deichland an der Elbe vorzukämpfen.

Bei Geesthacht queren wir den Fluss wieder und machen irgendwo zwischen Dove-Elbe und Goose-Elbe Pause, als ein älterer Herr mit Hut und in Gummistiefeln auf uns zuschlenkert. Er grüßt mit einem langgezogenen „Moin“, und als wir ihm auf seine Nachfrage erzählen, dass wir in Hamburg gestartet sind, sagt er in seinem norddeutschen Slang: „Hamboorch, kenn ich nicht, wo ist das denn?“ Er lacht, obwohl er den Witz wahrscheinlich schon unzählige Male gemacht hat. Aber schon klar, wie er das meint: Es ist verrückt, in welchem Kontrast die Gegend hier zur Weltstadt gleich um die Ecke steht. In den Dörfern



ANJES TJARKS

»
Mir gefällt, dass man schon ab den Deichtorhallen praktisch ampelfrei sehr schnell in der Natur ist.
«

STARTRAMPE

Unsere Tour 2 in den ländlichen Südosten beginnt im Herzen der Stadt, an den Landungsbrücken auf St. Pauli

muss man sich bücken, wenn man durch die Eingangstüren der reetgedeckten Häuschen will, das Kilo Möhren am Straßenrand kostet 1,50 Euro. Ein paar Kilometer weiter, in der Hafencity, bauen sie für 700 Millionen Euro den 233 Meter hohen Elbtower.

Auf einer anderen Tour, nach Westen, haben wir uns Michael Haas als Guide geschnappt, der jahrelang mitverantwortlich war für die Streckenplanung bei den Cyclastics. Bald hinter Blankenese wird es ländlich, so richtig hübsch ist die Landschaft aber erst nach der historischen Kleveideicher Drehbrücke über die Pinnau. Auf schmalen Deichwegen, vorbei an Schafen, fahren wir durch die Haseldorfer Marsch und landen bei Holm auf der Profistrecke der Cyclastics. Und weil wir gerade Rückenwind haben und mit mehr als 40 km/h dahinfliegen, fühlen wir uns auch fast wie Profis. Aber nur kurz: Profis halten nicht, wir aber steigen an Isi's Fischimbiss beim „Willkomm-Höft“ vom Rad. Erstens, sagt Michael, sei der Fisch dort richtig gut, und zweitens muss man sich diese weltweit einzigartige Schiffsbegrüßungsanlage einfach mal angeschaut haben. Seit 1952 wurden am Willkomm-Höft Hunderttausende von Schiffen ab einer bestimmten Größe begrüßt – in der Landessprache und inklusive dem Abspielen der jeweiligen Nationalhymne. Als wir kurze Zeit später mit dem Fischbrötchen im Bauch den berühmt-berühmten 15 Prozent steilen Waseberg erreichen, hat sich unser Tempobolzen schnell erledigt. Aber wir sind ja auch nicht zum Gewinnen hergekommen, sondern, um den Besuch einer der spannendsten Städte Europas mit zwei entspannten Deichrouten zu kombinieren.



**NICHT
VERPASSEN!**

Elbphilharmonie, Hafensrundfahrt, Fischmarkt und Speicherstadt (seit 2015 UNESCO-Weltkulturerbe) sind die Klassiker, von der Reeperbahn mal ganz abgesehen – und der Alte Elbtunnel ist auf Tour 2 dabei. Die Hamburger Kunsthalles hat von alten Meistern bis hin zu abgefahrener moderner Kunst die ganze Bandbreite zu bieten, im Haus der Fotografie in den Deichtorhallen finden immer wieder geniale Sonderausstellungen statt. Die BallinStadt (liegt ebenfalls an Tour 2) beherbergt ein Museum, das die Geschichte der Millionen von Auswanderern erzählt, die ab Mitte des 19. Jahrhunderts von Hamburg aufbrachen, um ihr Glück in der Neuen Welt zu suchen. Und wer sich einfach in Hamburgs coolsten Szenevierteln treiben lassen will, der ist in der Schanzenviertel) gut aufgehoben oder im nahegelegenen Karolinenviertel, dort insbesondere in der Marktstraße.

KARTE

ADFC-Regionalkarte „Hamburg und Umgebung“ 1:75.000, BVA BikeMedia 2020 9,95 Euro.

RADSERVICE

Rennräder zum Mieten gibt es in Hamburg so gut wie gar nicht. Lediglich **SoulCycling** (Telefon 040/61130233) im Nordosten der Stadt und die **Zweiradperle** (www.zweiradperle.hamburg) unweit der Deichtorhallen verleihen Rennräder, allerdings lediglich Einstiegermodelle. Wer Probleme am eigenen Rad beheben lassen will, hat die Qual der Wahl. Radläden, die wir empfehlen können: **Cyclefactory**, **Radsport von Hacht**, **SoulCycling**, **Starcycles** und **Suicycle Store**. Und wer in Hamburg jenseits der Rennradtouren ein bisschen durch die Gegend radeln will: Das **Pierdrei-Hotel** verleiht Citybikes für 15 Euro am Tag – www.pierdrei-hotel.de/erleben/dreicycle

**VERANSTALTUNGS-
TIPPS**

Die **Cyclassics** sind das wohl wichtigste Eintagesrennen der Profis in Deutschland, gleichzeitig das größte Jedermann-Event im Lande (www.cyclassics-hamburg.de). Außerdem gibt es gleich mehr als ein Dutzend RTF rund um Hamburg, die auch in die Regionen unserer zwei Touren führen. Die Termine findet man im Breitensportkalender des Bund Deutscher Radfahrer: www.rad-net.de/breitensport.htm

ESSEN & SCHLAFEN

Wir haben zwei Hotels inklusive Restaurants in der Hafencity ausgesucht, weil sie günstig für unsere zwei Routen liegen.

PIERDREI
Telefon 040/55822930
www.pierdrei-hotel.de

Ein bisschen bemüht auf Hipster-Style gemacht, aber insgesamt angenehme Atmosphäre. Die Zimmer sind okay, nach vorne gelegen, zum Sandtorkai, allerdings sehr laut. Zum Hotel gehört das exzellente Restaurant Kitschens mit einem sehr guten Preis-Leistungs-Verhältnis. Doppelzimmer ohne Frühstück ab 65 Euro.

25HOURS HOTEL BIKINI BERLIN
Telefon 030/1202210
www.25hours-hotels.com

Gleich um die Ecke des Pierdrei gelegen. Doppelzimmer ohne Frühstück ab 131 Euro. Im Hotel residiert das Neni, eines der Restaurants der bekannten israelischen Köchin Haya Molcho: www.nenihamburg.de

**RENNRADLER-
TREFFEN**

Für Routen in Richtung Westen treffen sich Hamburger gerne auf dem **Parkplatz an der Südseite des Altonaer Rathauses**, fast direkt an der Elbchaussee oder alternativ und etwas weiter stadtauswärts vorm Starbucks am **Bahnhof Blankenese**.

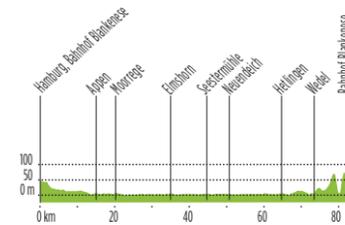
Für Touren in Richtung Osten ist das **Fleetschlösschen in der Speicherstadt** ein beliebter Treffpunkt (www.fleetschloesschen.de) – vor der Tour schnell noch einen Espresso, hinterher spült man den Matjes mit einem Ratscheren-Pils runter. Ebenfalls gut als Treffpunkte eignen sich die **Oberhafen-Kantine** (www.oberhafenkantine-hamburg.de), das schwimmende **Café Entenwerder1** (facebook.com/entenwerder1) an der Norderelbe oder, wenn man keine Gastronomie braucht, auch schlicht der **Parkplatz an der Schranke hinterm Sperrwerk Billwerder Bucht**.

Wer die Stadt südlich der Elbe verlässt (wie unsere Tour 2), trifft sich an den **Landungsbrücken** beziehungsweise am **Alten Elbtunnel**.

TIPP Wer in Richtung Altes Land fahren will, also südlich der Elbe Richtung Westen, kann ab Landungsbrücken, Fischereihafen oder auch Teufelsbrück die HVV-Fähren hinüber nach Finkenwerder nehmen.

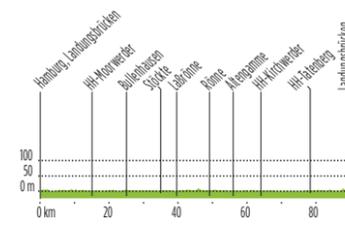


Plattdeutsches Bilderbuch: Ab der historischen Klevendeicher Drehbrücke über die Pinnau wird unsere Tour 1 richtig idyllisch



TOUR 1
AUF DEN SPUREN DER CYCLASSICS
83 Kilometer 260 Höhenmeter max. 15 % Steigung

Ortskundige schlängeln sich von Altona auf Nebenstraßen parallel zur Elbchaussee zum Start, alle anderen nehmen die S-Bahn (verboten an Werktagen von 6 bis 9 und 16 bis 18 Uhr). Richtig schön wird es in der Haseldorfer Marsch – vielfach verläuft die topfebene Strecke hier auf Deichwegen. Bei Holm trifft man dann auf die Profistrecke der Cyclassics, auf der als Schmankerl zum Ende der Tour der 15 Prozent steile Wasenberg wartet.



TOUR 2
DURCH HAMBURGS GEMÜSEGARTEN
91 Kilometer 160 Höhenmeter max. 2 % Steigung

Hinter dem Alten Elbtunnel geht es via Peute zur Bunthäuser Spitze; ein Abstecher (auf Schotter) zum kleinen Leuchtturm lohnt sich. Über die Elbe, dann immer ostwärts bis etwa Geesthacht, wo die Strecke wieder die Elbe quert, um sich auf der anderen Seite zurück nach Hamburg zu schlängeln. Es geht durch die Vier- und Marschlande, Hamburgs Obst- und Gemüsegarten, vielfach entlang des Altwasserarms der Gose Elbe.

RAST

TOUR 1
SEESTERMÜHE
Km 47,0
Dat Melkhus
Im Esch 16
Telefon 04125/1095
Leckerer Kuchen, belegte Brote, Kaffee und natürlich verschiedene Milchspeisen im gemütlichen Bauerngarten.

TOUR 2
DRENNHAUSEN
Km 43,5
Das Elbcafé
Telefon 04177/229
www.das-elbcafe.de
Grandiose Preiselbeer-Mohntorte und toller Ausblick von der Terrasse auf die Elbe.

KM	ORT RICHTUNG
0	Start Hamburg, Bahnhof Blankenese Hamburg und nach 450 m links in die Hasenhöhe, bei Km 5,2 (am Seggeweg) halblinks
7,3	rechts Einnündung Waldenau, hinter der Bundesstraße links in Schenefelder Landstraße
13,8	links Appen, Einmündung nach 1 km rechts in Schulstraße, an Weggabel (Km 16,8) links
18,1	rechts Einmündung, Ortseingang Moorege nach 1,2 km links in Grotahr-Straße, an Einmündung links
20,6	rechts Abzweig, Kirchenstraße am Heimatmuseum links auf Haselweg, an Weggabel (Km 23,6) rechts in Deichweg
25,6	rechts Neuendeich, Einmündung hinter Holzbrücke links und sofort scharf rechts, an Einmündung (Km 30,1) rechts: Elmshorn

35,2	links Elmshorn, Einmündung nach 180 m links (Heinrich-Hertz-Str.). Nach 350 m rechts auf Deichweg, bei Km 41,2 rechts auf Seesteraudeich
51,1	rechts Neuendeich hinter Holzbrücke rechts (Stadtkoppelweg), Radwegschilder: Hamburg
58,8	rechts Hohenhorst, Einmündung Holm, dort am Ortseingang (Km 67,4) rechts auf Holmer Bergweg, an B 431 rechts: Wedel
72,1	rechts Wedel, Rolandstatue Fähranleger, Willkommhöft, dort Straßenverlauf folgen, bei Km 75,4 rechts: Hamburg
79,6	rechts Abzweig runter zur Elbe, dort links, hinterm Strand links bergauf zum Waseberg, oben Richtung Zentrum; an Hauptstraße rechts
83,3	Ziel Hamburg, Bahnhof Blankenese

KM	ORT RICHTUNG
0	Start Hamburg, Landungsbrücken durch Alten Elbtunnel – die großen, ehemals für Autos bestimmten Aufzüge fahren nicht immer, die neuen gläsernen Fahrstühle rund um die Uhr
2,6	rechts Reiherdamm, Brücke Klütjenfelder Straße, nach 800 m links auf Radweg „Potsdamer Ufer“; am Ende des Deichwegs zur Harburger Chaussee, nach 300 m am Kreisell links: Radwegschild „Peute“, später „Bunthäuser Spitze“
19,8	links Radweg vor Autobahn hinter Brücke links, nach 800 m links auf Fünfhauser Hauptdeich, via Fliegenberg und Hoopte Richtung Laßrönne
35,1	links Abzweig Brücke über Ilmenau: Laßrönne

38,7	links Laßrönne, Abzweig in Rechtskurve Geesthacht (Radweg auf Deich)
49,0	links Rönne, Einmündung bald rechts: Geesthacht (B 404), am anderen Elbufer abbiegen nach Altengamme
57,5	rechts Abzweig Gedenkstätte Neuengamme, nach 300 m links in Neuengammer (später Kirchwerder) Marschbahndamm,
62,6	rechts Abzweig Kirchwerder Mühlendamm, nach 650 m links auf Kirchwerder Hausdeich entlang der Gose Elbe
79,5	rechts Einmündung Moorfleth, hinter Brücke links auf Moorflether Hauptdeich: Radwegschilder, rote Pfeile „HH-Zentrum“
88,0	links Abzweig (SPIEGEL-Gebäude) über die Oberbaumbrücke, an Elbphilharmonie rechts, gleich links
90,8	Ziel Hamburg, Landungsbrücken



KÖLN



ZUM WOHL!
Holger Koopmann (links) und TOUR-Autor Joscha Weber stoßen alkoholfrei auf eine schöne Eifel-Tour (Foto oben) an

AUF DIE KÖLSCHER ART

Köln ist eine Stadt mit langer Radsporttradition und vielen Geschichten rund ums Rad. Doch gerade erfindet sich die Radszene neu – und macht ein verlockendes Versprechen: Alle können dabei sein

TEXT
Joscha Weber

FOTOS
René Müller

D

Dienstagabend, Ubierring in Köln. Zwischen Ampel und Zebrastreifenschild lehnen rund zwei Dutzend Rennräder, davor stehen ihre Besitzer mit Kölsch- oder Weizen-glas in der Hand. Die Schlange zur Theke reicht bis nach draußen. Der Bürgersteig ist proppevoll. „Wir können auch im verschwitzten Raddress kommen. Inzwischen kennt man uns hier“, sagt Ole Buckendahl, gut gelaunter „Presidente“ der Scuderia Südstadt. Die Eckkneipe liegt mitten in ihrem „Veedel“ und ist so etwas wie das Zuhause des Radvereins. Vor Corona endete jede Dienstagsrunde hier, und das soll auch wieder so sein, wenn sich das Virus endlich verzogen hat. „Das ist eine bunte, offene Kneipe mit sehr gemischtem Publikum, das passt gut zu uns“, erzählt Buckendahl. „Wir sind schließlich eine Thekenmannschaft“, ergänzt er schmunzelnd. Das bedeutet nicht, dass es bei der Scuderia nur um Kölsch & Co. gehe. Vielmehr stehe man für Geselligkeit, eine gewisse Lockerheit gegenüber dem Hobby und Offenheit für alle, die dabei sein wollen.

Die kölsche Einstellung zum Leben und Radfahren kommt an. Erst 2014 gegründet, zählt die Scuderia Südstadt bereits 170 Mitglieder und mit Blick auf die Aktiven zu den größten Radvereinen Kölns. Vom gemütlichen Gelegenheitsfahrer, der in der Ubierschänke den „Scuderia-Teller“ (Frikadelle, Kartoffelsalat, Stulle) bestellt, bis hin zum vereinsinternen Team Colonia Kids, das die schnellsten Kriteriumsfahrer der Region vereint, ist alles dabei. Und dafür gibt es gute Gründe. Zum Beispiel kommt man zusammen besser aus der Stadt. „Köln hat unter Rennradfahrern eigentlich einen schlechten Ruf: viel zu viel Verkehr“, meint Ole Buckendahl. „Aber zusammen klappt das besser, man wird mehr respektiert. Und wir kennen inzwischen viele Wege, auf denen man ampel- und verkehrsfrei rauskommt.“

ZOCH OP D'R KETT

Das gelingt rechtsrheinisch über den neuen Rheinradweg in Mühlheim oder durch die grüne Westhovener Aue. Dank solcher Schleichpfade liegt die Millionenstadt bald hinter und das Bergische Land vor einem. Auf den Straßen des 113 Jahre alten Klassikers Rund um Köln trifft man viele Gleichgesinnte. Zum Beispiel an der Schmitzebud. Nüchtern betrachtet, ein kaum einladender Schnellimbiss mit ein paar Plastikstehischen vor der Tür. Wer dort eine Limo bestellt, blickt dabei auf eine rege befahrene Kreuzung. Kein Ort zum Verweilen. Auch die allenfalls mäßige Pizza rechtfertigt keinen Stopp. Die Schmitzebud ist halt, was sie ist: ein Treffpunkt. Sonntagmorgens starten hier – wenn keine Pandemie ist – Dutzende Radsportler. Nach kurzem Plausch geht's ab ins Bergische – und zwar „met Zoch op d'r Kett“. Die kurzen, aber knackigen Anstiege im Bergischen werden schnell zum Ausscheidungsfahren,

Foto: Privat

Amateurrennfahrer holen sich dort ihren letzten Formschliff. Dementsprechend klein sind die Grüppchen, die die „Bude“ ein paar Stunden später wieder erreichen. An deren linker Seite prangt das große Wandbild einer imaginären Tour-de-France-Sprintankunft vor der Schmitzebud. Und die gewinnt natürlich ein Kölner: Marcel Wüst. Wer wissen will, wie die Kölner Radsportseele tickt, braucht eigentlich nur mit ihm zu sprechen. „Köln ist Radsport! Wir leben den Sport hier, und viele, denen es auch so geht, zieht es hierher“, schwärmt Marcel Wüst. Auf die Frage nach dem Warum lacht er nur. „Das muss an den Menschen liegen. Hier lebt es sich gut, und man hat alles, was man braucht – als Hobbyradsportler oder als Profi.“

Köln war schon immer ein Zentrum des Profiradsports. Rolf Wolfshohl und Karl-Heinz Kunde kamen hier zur Welt und prägten die Szene, auch Rudi Altig und später Klaus-Peter Thaler zog es in die Stadt am Rhein. Sie hätten einen regelrechten Radboom in der Domstadt ausgelöst, erinnert sich Wüst: „In den 80er-Jahren hatten wir bei den Bezirksmeisterschaften ein riesiges Starterfeld, darunter sieben Nationalfahrer. Früher gab es hier alle zwei Wochen ein Rennen im Stadtgebiet, 30 pro Saison.“



MARCEL WÜST

»
Köln ist Radsport!
Hier lebt es sich gut, und man hat alles, was man braucht – als Hobbyradsportler oder als Profi.
»

Diese Zeiten sind vorbei, obwohl auch heute noch viele Profis wie Nils Politt, Nikias Arndt, André Greipel, Phil Bauhaus oder Rick Zabel in und um Köln herum wohnen und sich aktiv für den lokalen Radsport einsetzen. Die Szene musste Federn lassen. Viele Rennen wie das traditionsreiche Köln-Schuld-Frechen gibt es nicht mehr, andere wie das zuschauerfreundliche Rundstreckenrennen am Eigelsteintor kämpfen ums Überleben. Mal springen Sponsoren ab, mal gibt es Probleme mit den Behörden. Die Lösung ist mal wieder typisch kölsch: Marcel Wüst arbeitet gerade daran, alle an einen Tisch zu bringen: Veranstalter, Medien, Fahrer, die Stadt. „Wir nennen das den kölschen Klüngel, aber Beziehungen schaden ja nicht. Man kennt sich, man hilft sich. So machen wir das hier.“

Wer dieses viel beschworene kölsche Miteinander erleben will, kann auch linksrheinisch bleiben. Denn die größten Rennradfahrergruppen trifft man überraschenderweise nicht im hügeligen Osten, sondern im flachen Westen der Stadt. Radtreffs wie die Hövelrunde fahren in großen Pulks in die weite Agrarlandschaft der Voreifel. Amateurrennfahrer Holger Koopmann ist Stammgast der Gruppe, die gerne durch sommerlich leuchtende, nach Weizen duftende Felder rollt. „Für mich ist das hier ein ideales Trainingsrevier. Kaum Verkehr und endlose Weiten fürs Grundlagentraining. Und dank des Windes muss man auch etwas drücken“, sagt der Jedermann- und Masters-Fahrer lachend. Das gilt auch für die Ausläufer der Eifel, die man nach rund 50 Kilometern erreicht. Für die meisten Kölner sind die bewaldeten Anstiege am Rursee zugleich Fix- und Wendepunkt einer Tour. Der Rückweg kann sich ziehen, Köln und der Dom wollen einfach nicht näherkommen. Doch irgendwann ist man da – und freut sich auf ein kühles Kölsch am Ubierring.



RENNRADLER-
TREFFEN

SCHMITZEBUD

Rather Mauspfad 2, Köln-Rath-Heumar
Sonntag, 9.30 Uhr

HÖVELRUNDE

Wendelinusstraße 30, Hürth-Berrenrath
Samstag und Sonntag, 9.45 Uhr
Dienstag und Donnerstag, 16.45 Uhr

RADRENNEN

Rund um Köln (www.rundumkoeln.de) ist seit 1908 eine kölsche Institution, auch wenn das Rennen durch die Pandemie zuletzt zweimal ausfallen musste. Daneben gibt es zahlreiche kleinere Rennen wie das am Eigelsteintor (www.vcs-koeln.de) oder das im Stadtteil Longerich (www.cologneclassic.de). Sehr beliebt ist auch die Zeitfahr-Trainingsrennserie „op der Panzerstross“ am Flughafen (www.panzerstross.de).

RADLADEN

BOBIKES KÖLN

Telefon 0221/34663579, www.bobikes.de
Der Laden im hippen, multikulturellen Stadtteil Köln-Ehrenfeld hat eine gute Werkstatt und eine feine Auswahl an edlen Rennern und Gravelbikes.

ROUTENPLANER

Wer eigene Touren planen will, dem hilft der Fahrrad-Routenplaner des Landes NRW, den es auch als App gibt: www.radroutenplaner.nrw.de Auch Köln hat einen Routenplaner, ebenfalls als App erhältlich: www.koeln.de, dort unter „Verkehr“ und „Radroutenplaner“. Einige kürzere Tourenvorschläge finden sich hier: www.koeln.de/koeln/freizeit/freizeitsport/radfahren

KARTE

ADFC-Regionalkarte Köln/Bonn, 1:75.000
BVA; 8,95 Euro



Schmitzgebud: Der Kulttreff der Kölner Radsportler ist inzwischen eine einfache Pizzeria

ESSEN & TRINKEN

Die kölsche Küche ist mindestens so eigen wie die Musik und Folklore in der Domstadt. Halver Hahn (Roggenbrötchen mit Käse und Würzzutaten), Himmel un Ääd (Blutwurst mit Kartoffelpüree, Speck, Zwiebeln und Apfel), Kölscher Kaviar (Blutwurst mit Brötchen, Zwiebelringen und Senf) oder Decke Bunne met Speck (dicke Bohnen mit Speck oder auch Mettwurst) stehen für die deftige und doch traditionelle Küche. Diese Kost ist die ideale Grundlage für einen feuchtföhlichen Abend in einem Kölner Brauhaus, wo der etwas ruppige, aber unterhaltsame Köbes (Kellner) so lange nachschenkt, bis ein Bierdeckel auf dem Kölschglas liegt. Für den süßen Ausklang bieten sich Muuzemändelcher an, ein Süßgebäck in Tropfenform, welches in heißem Fett ausgebacken und zu Silvester und Karneval serviert wird. Dank seiner vielen zugereisten Bewohner („Imis“) ist Kölns Küche jenseits dieser Traditionen aber sehr divers, modern und international.

RESTAURANT-TIPPS

Bei d'r Tant

Telefon 0221/2577360
www.bei-dr-tant.de

Eines der kleineren Brauhäuser mit leckerer Küche, guter Bedienung und zentraler Lage.

Hardy Kugel

Telefon 0221/16823265
www.facebook.com/hardykugel.de

Loup de Mer, Barbarie Entenbrust, Steak Frites, Crème brûlée – die französische Küche des kleinen Südstadtrestaurants kann sich sehen lassen.

UNTERKUNFT

Abgesehen von Pandemiezeiten kann Köln bei Messen, Sport- oder Kulturevents weitgehend ausgebucht sein, obwohl die Stadt über rund 300 Hotels mit mehr als 31.000 Betten verfügt. Das wirkt sich dann auch auf die Übernachtungspreise aus.

HOTEL 25 HOURS - THE CIRCLE

Telefon 0221/162530
www.25hours-hotels.com

Modernes Hotel im Friesenviertel, unweit des Rings mit leckerem Frühstück über den Dächern von Köln. Doppelzimmer ab 104 Euro.

JUGENDHERBERGE KÖLN-DEUTZ

Telefon 0221/814711

www.koeln-deutz.jugendherberge.de
Bei Bett & Bike gelistete Jugendherberge auf der rechten Rheinseite. Doppelzimmer ab 85 Euro, im Mehrbettzimmer ab 35 Euro.



Nomen est omen: Anstieg im Bergischen Land

NICHT
VERPASSEN!

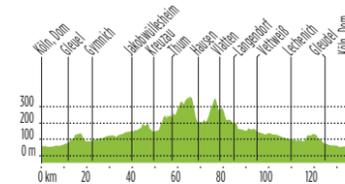
Ein Wochenende ist definitiv zu kurz für Köln. Also sollte man gar nicht erst versuchen, alles zu sehen. Einfach ein paar Highlights auswählen, und den Rest beim nächsten Mal erkunden.

UNSERE VORSCHLÄGE

Das gewaltige **Gewölbe des Doms** verursacht immer einen Wow-Effekt, egal wie oft man schon dort war. **Der Rheinpark** auf der „Schäl Sick“, der „falschen“, rechtsrheinischen Seite ist insbesondere abends ein pulsierender, grüner Ort voll städtischem Leben.

Die Kombination der benachbarten Ausstellungen **Schokoladenmuseum** (www.schokoladenmuseum.de) und **Sport & Olympiamuseum** (www.sportmuseum.de) eignet sich hervorragend, um einen verregneten Vormittag zu überbrücken. Eine Fahrt mit der städtischen Seilbahn über den Rhein bis zum **Kölner Zoo** ist beliebt bei Familien. Und Nachtschwärmer werden in den **Bars der Südstadt**

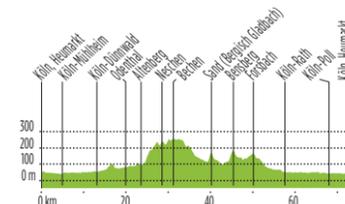
Menschen von überall her treffen – sofern die Pandemie dies wieder zulässt. Schöne Tipps jenseits des Mainstreams hat die Seite www.hiddencologne.de (englisch).



TOUR 1

EINMAL EIFEL UND ZURÜCK
137 Kilometer 920 Höhenmeter max. 8 % Steigung

Linksrheinisch sind Anstiege rar gesät, viel plattes Land lädt ein zum Tempobolzen. Radtreffs wie die Hövelrunde haben dabei meist eine klare Stoßrichtung: nach Südwesten. Denn dort warten echte Anstiege: Der Nationalpark Eifel mit seinen Hügeln rund um den Rursee ist ein beliebtes Trainingsrevier der zahlreichen Kölner Radprofis, die man dort regelmäßig trifft. Doch Vorsicht: Bei Wind kann auch der flache Hin- und Rückweg über die offenen Felder sportlich werden.



TOUR 2

RUND UM KÖLN
74 Kilometer 630 Höhenmeter max. 14 % Steigung

Wer schon mal beim rheinischen Klassiker Rund um Köln am Start stand, wird Teile dieser Route wiedererkennen: die Wand von Sand, das Kopfsteinpflaster am Schloss Bensberg und die Schmitzgebud – diese Tour führt hinein ins Bergische Land, wo Profis wie Hobbysportler ihre Kräfte messen (wenn es das Virus wieder zulässt). Zusätzlich zu den Schlüsselstellen des Rennens haben wir einen Abstecher zum wunderschönen Dom Altenberg eingebaut.

Höhenprofile: Ammer Grafik

RAST

TOUR 1

HAUSEN
Km 69,3

Hausener Kaffeestübchen

Telefon 02446/3507
www.hausener-kaffeestuebchen.de
Mit den vielleicht größten Windbeuteln der Welt holt man sich hier ausreichend Kalorien nachschub für den Rückweg nach Köln. Auch die selbst gemachten Kuchen sind ein Genuss.

TOUR 2

KÖLN-RATH
Km 57,4

Pizzeria Schmitzgebud

Telefon 0221/89993455
www.schmitzgebud-koeln.de
Kulttreff der Kölner Radsportler. Inzwischen eine einfache Pizzeria, an der man den einen oder anderen Gleichgesinnten trifft.

KM	ORT RICHTUNG	
0,0	Start Köln, Dom, Kardinal-Hoffmann-Platz Zeughausstraße, nach 1,2 km links: Hohenzollernring. Bei Km 2,0 rechts in Lindenstraße, stadtauswärts: Hürth	65,6 rechts Abzweig Wirtschaftsweg hinab nach Hausen, dort durch den Ort
10,5	rechts Einnmündung durch Gleuel, Km 12,8 links nach Berrenrath	69,5 links Hausen, Einmündung Landstraße via Heimbach, Vlatten, Eppenich nach Langendorf
14,8	rechts Abzweig Gymnich, dort an Einmündung (Km 21,6) links, nach 500 m rechts: via Wissersheim nach Nörvenich	85,7 links Langendorf, Ortsende Juntersdorf, an Einmündung rechts: Füssenich, bei Km 91,2 links: via Vettweiß, Gladbach und Pingsheim nach Lechenich
30,4	links Einnmündung nach 1,4 km rechts: über Hochkirchen und Irresheim der Eifelstraße folgen	111,4 links Lechenich Dirmerzheim, dort am Ortsende rechts, über A 61 und Erft, am Fluss links, bei Km 116,7 rechts nach Brügggen
39,9	links Jakobwüllesheim Vettweiß, bei Km 42,5 rechts bis Kreuzau	117,8 links Brügggen in Eifelstraße, an Einmündung (Km 120,0) rechts nach Berrenrath. Zurück auf Hinweg
49,5	links Kreuzau links, nach 200 m links via Udingen nach Leversbach	137,4 Ziel Köln, Dom, Kardinal-Hoffmann-Platz
53,4	links Leversbach via Broich, Thum und Berg Richtung Burg Vlatten	

KM	ORT RICHTUNG	
0,0	Start Köln, Heumarkt über Deutzer Brücke, dahinter links auf Radweg, vor Bahnhof (Km 1,2) links	33,6 links Schanze Spitze, dort rechts hinab Richtung Bergisch Gladbach
3,4	links Köln-Mühlheim auf Rheinuferradweg bis Km 4,8, dort rechts, nach 150 m links in Mühlheimer Freiheit. Am Jüdischen Friedhof (Km, 6,8) rechts auf Neurather Ring; hinter Kreisel (Km 7,3) auf Radweg	39,7 rechts Abzweig Sand, oben rechts und nächste links: bergab nach Heidkamp
7,9	links Köln-Mühlheim in Piccoloministr., hinter A 3 links in Honschaftstr., nach 550 m rechts in Sigwinstraße. An Einmündung rechts, bei Km 11,0 (vor Unterführung) links	43,0 links Heidkamp Bensberg, dort (Km 44,9) links hinauf zum Schloss, rechts vorbei, an Einmündung rechts: Forsbach
13,3	rechts Köln-Dünwald, Kreisverkehr Leuchterstraße, an Einmündung rechts nach Odenthal, ab dort: Altenberger Dom	50,4 rechts Forsbach, Ortseingang in Feldstraße, an Einmündung (Km 54,3) rechts: Köln
23,8	wenden Altenberger Dom nach 800 m links: via Neschen nach Bechen, dort an Kreisel (Km 31,5) rechts nach Schanze	59,1 links Köln-Rath, Abzweig hinter Kreisel in Porzer Straße, nach 500 m rechts: Alter Deutzer Postweg Richtung Vingst
		63,3 links Abzweig Radwegsschild „Poll, Rodenkirchen“, später auf Gremberger Ring, bei Km 66,0 Kölner Straße queren und rechts in Westhovener Aue
		67,6 links Abzweig in Weidenweg, dann Radweg rheinabwärts. Deutzer Brücke überqueren
		73,5 Ziel Köln, Heumarkt