

# Biketouren

in der Voreifel und dem Ahrtal

Jan Holbeck



16 Touren mit denen du dieses  
besondere Gebiet in der Eifel entdeckst.

mit Karten und Höhenprofilen von





**Biketouren  
in der Voreifel und dem Ahrtal**

Jan Holbeck

16 Touren mit denen du dieses  
besondere Gebiet in der Eifel entdeckst.

1. Auflage  
Mai 2024

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Kapitel   Vorwort</b>	<b>8</b>
<b>2. Kapitel   Das Tourengebiet</b>	<b>16</b>
2.1 Die Hochwasserkatastrophe von 2021	22
2.2 Die Voreifel mit der Stadt Rheinbach	26
2.3 Die Ahreifel und das Ahrtal	28
2.4 Die Startpunkte und Zuführprinzip via GPX	32
2.5 Startpunkt per Bahn, Bus und PKW	32
<b>3. Kapitel   Der Miteinanderknigge</b>	<b>36</b>
Wandern, Biken und Natur - Der Miteinanderknigge	39
<b>4. Kapitel   Wege, Trails und Straßen</b>	<b>42</b>
Der entscheidende Untergrund	44
4.1 Wegeistufung Was kommt auf dich zu??	50
4.2 Wegkennzeichnungen	54
<b>5. Kapitel   Tourenplanung</b>	<b>56</b>
5.1 Kartenempfehlung	62
5.2 GPS – eine kleine Exkursion	64
5.3 Die Touren als GPS-Track	68
<b>6. Kapitel   Die Touren</b>	<b>70</b>
Tourenvorschläge	72

---

<b>6.1 Zuführ GPX</b>	<b>72</b>
ZR1   Zuführ RHB - AHR	76
ZR2   Zuführ RHB - AHR	80
ZA1   Zuführ AHR - RHB	84
ZA2   Zuführ AHR - RHB	88
<b>6.2 Touren mit dem Startpunkt in Rheinbach</b>	<b>91</b>
R1   Tomberger Allerlei	94
R2   Auf dem Rheinbach Rollercoaster	98
R3   Auf und ab Täler Tour	102
R4   Rheinbach Panorama Runde	108
R5   Auf zum Hochtürmer	112
R6   Steinbach Trailtour	116
R7   Outletride	120
R8   Auf nach Ahr´d uez	124
<b>6.3 Touren mit Startpunkt im Ahrtal</b>	<b>128</b>
A1   In ferne Galaxien	130
A2   Hüttentrails	136
A3   Ahrpanorama	140
A4   Auf den Spuren des Rebu	144
A5   Trailjuwel	148
A6   Zum Eifelgipfel	154
A7   Duft der grünen Hölle	158
A8   Tapetenwechsel	162
<b>6.4 The Gravel Club #solidAHRitätsrouten.</b>	<b>166</b>

<b>7. Kapitel   Sehenswertes und Einkehrtipps</b>	<b>168</b>
7.1 Rheinbach und die Höhenorte	172
7.2 Bad Münstereifel und Sahrachtal:	184
7.3 Hocheifel und Ahrtal	189
<b>8. Kapitel   Abschluss</b>	<b>214</b>
Weiterführende Literatur- und Internet Quellen	216
Tourenlinks	218
Abkürzungsverzeichnis	220
Der Autor	222
Mein Dankeschön	222
Haftungsausschluss	224
Index	226
Bildnachweis	230
Impressum	231
Notizen	232





*Blick auf die Schwurfinger (Ahrweiler)*



# 1. KAPITEL

---

Vorwort

Herzlich willkommen in der Voreifel und im Ahrtal.



# HEY ICH BIN JAN

Willkommen. Ich begleite dich durch das nachfolgende Tourengebiet und zeige dir die Besonderheiten meiner Heimat.

Das Interesse am Biken habe ich bereits in meinem 18. Lebensjahr entwickelt. Ich bin Jahrgang 1981. Anfangs saß ich noch in Jeans und Baumwolljacke auf einem Hardtail mit Starrgabel und erkundete damit das Gebiet um meinen Wohnort.



*Jan Holbeck, Hornberg/ Ahr*

So hat sich mein anfängliches Interesse am Biken zu einer starken Affinität für den Mountain- und Gravelbike Sport entwickelt.

Ich fahre immer wieder gerne mit Freunden über meine selbst ausgetüftelten Routen. Mein Hobby besteht neben dem Radfahren auch darin, Trails zu entdecken, Touren zu

---

zeichnen und sie immer weiter zu verfeinern. Außerdem habe ich im Sommer 2017 die "MTB Guide Ausbildung" des Allgemeinen Deutschen Fahrrad Clubs (ADFC) absolviert. Im nachfolgend beschriebenen Tourengebiet bin ich auf meinem Hardtail, auf dem Trailbike und auch auf dem Gravelbike anzutreffen.

Gerade das Gravelbike ist vermehrt mein Untersatz für das Naturerlebnis. Die Freizeit nutze ich aber nicht nur zum Biken. Wenn das Bike mal stehen bleibt, gehe ich im Tourengebiet wandern. Außerdem schraube ich gerne an meinen Fahrrädern. Neben dem Biken in der Eifel, bin ich im Alpenraum unterwegs und fühle mich auch am Gardasee sehr wohl.

Auch das Thema Alpengcross gehört zu meinem Erfahrungsschatz. So bin ich 2017 die "Joe Route" von Achim Zahn gefahren und habe damit meinen zweiten Alpengcross absolviert.

Was bewegt jemand dazu, ein solches Buch zu schreiben? Für mich kam der Moment irgendwann aus dem Nichts.

Ich saß vor meinem Computer und bastelte an einem GPS-Track. Dabei blickte ich in mein Bücherregal, in dem diverse Tourenbücher stehen. Da die Tourengestaltung ebenfalls mein großes Hobby ist, habe ich ein prall gefülltes schwedisches Regal mit Wanderkarten, Büchern und Informationen zum Outdoor- / Bergsport sowie einige Bike Reiseführer.

Und so machte es "Pling". Ich fragte mich, warum es über mein Lieblingsrevier, mein Zuhause, kein Tourenbuch gibt. Dabei ist es doch weitläufig und vielseitig zugleich. So entstand die Idee zum vorliegenden Buch. Liest man doch in den Tourenberichten der einschlägigen Bike Presse immer großartige Geschichten zu Landschaft, Trails und den passenden Unternehmungen. "Das habe ich alles vor der Haustür" dachte ich!

Ich liebe das Radfahren und ich liebe die Natur. So tauche ich mit meinem "Bergrad" so oft es geht in die verschiedenen Facetten meiner Heimat ein und werde wieder und wieder verzaubert. Ist es in der Voreifel und dem Rheinbacher Umland noch ländlich, waldreich und idyllisch ruhig, so sieht die Kulisse im angrenzenden Ahrtal schon wieder ganz anders aus. Hier ist es schroff und fast schon mediterran!

Sobald ich eine Tour an die Ahr unternehme, fühle ich mich an einen anderen Ort versetzt. Meine Gedanken schweifen ab, mein Körper entspannt sich, wenn ich hier die Natur regelrecht aufsauge. Es hat etwas von einem Reset-Knopf! Die Gegend hier verdient eine wertschätzende Beachtung, war mein Gedanke.

Wir Biker sind Naturfreunde, wir schätzen das, was uns zu Füßen gelegt wird. Schätzen das, was Generationen vor uns angelegt und erschlossen haben.



*Trail am Schrock oberhalb von Altenahr*





*Panorama auf Mayschoß*

Und die Eifel hat so viele Geschichten, dass ich einige davon an dich weitergeben möchte. Mein weiterer Gedanke war, dass es mit dem Bike unterm Hintern besonders Spaß macht diese Region zu entdecken. Bei Tagestouren komme ich auf Längen bis zu 80 Kilometer (km) bei denen gern an die 2500 Höhenmeter (Hm) zusammenkommen.

Ich habe dir einige meiner Lieblingstouren zusammengestellt. Für jeden Bike-Typ soll etwas dabei sein. Daher ist dieses Buch auch keine reine Singletrail Sammlung

geworden. Zudem sind Einschränkungen durch Naturschutz oder Privatbesitz zu beachten!

Mit den Einkehr-Tipps möchte dir das Gefühl geben, woanders zu sein. Einmal raus aus dem Alltag, einen tollen Tag und eine schöne Tour haben zu können, das solltest du ebenfalls erleben. Dazu gehört schließlich eine Rast oder auch eine Abschlusseinkehr, oder nicht?

**DU HAST LUST AUF MEHR ? FOLGE MIR !**

*auf Instagram:*



*auf Komoot:*



# 2. KAPITEL

---

Das Tourengebiet

In diesem Kapitel geht es um das Tourengebiet.  
Ich stelle dir die Region mit ihren Startpunkten vor  
und wie du diese am besten erreichst.



# Das Tourengebiet

Das Gebiet der beschriebenen Touren erstreckt sich auf das Ahrtal in der Eifel und die zugehörige Voreifel südwestlich von Bonn. Auf der folgenden Komoot Karte auf Seite 20 kannst du dir einen Eindruck über die Region machen.

Die Touren in der Voreifel beziehen sich auf die Umgebung der Stadt Rheinbach mit den dazugehörigen Höhenorten. Der Bahnhof Rheinbach bildet den Startpunkt aller Voreifel-Routen. Dazu streifen wir Ortschaften der Gemeinde Bad Münstereifel, womit wir die Voreifel verlassen und in der Eifel landen.

In der Ahreifel beginnen die Touren in unterschiedlichen Weinorten und in der Hocheifel. Sie verlaufen durch das Ahrtal, im Bereich zwischen Bad Neuenahr/ Ahrweiler bis zum Nürburgring. Dazu wird mit dem Sahrachtal ein Seitental der Ahr gestreift! Die Voreifel mit der Stadt Rheinbach liegt ca. 25km von Bonn entfernt. Bis Altenahr sind es ca. 35 km.

Die gute Infrastruktur erlaubt es, sowohl Rheinbach als auch Altenahr gut per Auto aber auch mittels des Öffentlichen Personen Nahverkehr (ÖPNV) zu erreichen. Näheres ist im Unterkapitel 2.4 (Startpunkte) zu erfahren, in dem ich die Anfahrtsmöglichkeiten beschreibe.

## 2.2 Die Voreifel mit der Stadt Rheinbach

Was versteht man unter der Voreifel? Klar, der Begriff Voreifel steht für das Gebiet, das vor der Eifel liegt. Jetzt lachst du sicher, oder?

Aber ganz so simpel ist es nicht und das soll auch nicht die abschließende Beschreibung der Region darstellen.

Vorweg, die Eifel ist ein Mittelgebirge im Westen Deutschlands und liegt angrenzend zu den Niederlanden, Belgien und Luxemburg. Das Mittelgebirge erstreckt sich über ca. 5.300 Quadratkilometer. Dieses Gebiet reicht von NRW nach RLP. Die herrliche Landschaft ist geprägt von verschiedensten Vegetationen.

Mit der Rureifel und seinem traumhaften Rursee im Norden, der Vulkaneifel mit der Abtei Maria Laach im Süden, durchzogen von etlichen natürlichen Bächen und begrenzt von den Flüssen Mosel im Süden und dem Rhein im Osten. Im nördlicheren Teil der Eifel befindet sich der 110 Quadratkilometer große Nationalpark Eifel. Hier soll sich die Natur langfristig in ihren Ursprung zurückversetzen. Weiter ist die Eifel von den Gebieten der Schneeeifel oder auch Schneifel und dem Hohen Venn, geprägt.

Nahe unserer Region ist wohl die bekannteste Rennstrecke der Welt, der Nürburgring. Dort befindet sich mit der Hohen Acht 758 meter über Normalnull (m NN) auch die höchste Erhebung des Mittelgebirges. Dieser Bereich nennt sich Hocheifel. Die Geologie ist in den verschiedenen Gebieten der Eifel völlig unterschiedlich.

Die Voreifel ist dadurch geprägt, dass sie nicht so hügelig ist wie die Eifel selbst. Die Landschaft ist eher flach. Auch ist sie stärker bevölkert. Das mag beispielsweise an der Nähe zu den Städten Bonn und Köln liegen.

Die Stadt Rheinbach liegt im Rhein-Sieg-Kreis und hat ca. 27.000 Einwohner, aufgeteilt auf neun Orte. Die Stadt liegt auf ca. 173 m.

Fährt man von Rheinbach zu seinen Höhenorten (so nennt man die Dörfer, die oberhalb von Rheinbach liegen), so ändert sich das landschaftliche Profil deutlich. Denn westlich von Rheinbach geht es direkt bergauf. Abenteuerliche Blicke warten hier. So kann man beispielsweise von der Tomburg, aber auch von Todenfeld aus, den Kölner Dom und den Kölner Fernsehturm (Colonus) erkennen. Wer von Bonn über Meckenheim auf die Kleinstadt Rheinbach zufährt, dem eröffnet sich der direkte Höhenunterschied zur nahe gelegenen Eifel. Gleiches spielt sich für diejenigen ab, die über die Bundesautobahn (BAB) 61 von Köln aus anreisen.

Genauere Informationen zu Rheinbach und der Voreifel beschreibe ich im Kapitel 7.



*Tomburg (Wormersdorf)*



## 2.3 Die Ahreifel und das Ahrtal

Ahreifel? Du meinst sicher, diesen Ausdruck noch nicht gehört zu haben. Hauptsächlich wird auch lediglich von der Eifel oder vom Ahrtal gesprochen.

Die Ahreifel ist aber eine der Regionen, die man in der Eifel zur Unterscheidung heranzieht. Unter die Ahreifel fällt das Weinbaugebiet Ahrtal und der Gebirgszug bis kurz vor den Nürburgring. Dieser Gebirgszug ist sehr markant und bietet teils schroffe und alpin wirkende Berge, Felsen und Erhebungen.

Der kleine Fluss, die Ahr, gibt dem Gebiet seinen Namen. Mit der Quelle in Blankenheim im Kreis Euskirchen, fließt die Ahr bis nach Sinzig und mündet dort in den Rhein. So hat sie eine Länge von ca. 89km. Das Ahrtal wird besonders durch den Weinbau an der Mittelahr, zwischen Altenahr und Sinzig geprägt. Verwöhnt wird die Region mit gut 1.450 Sonnenstunden im Jahr. Die Landschaft ist malerisch und romantisch. Irgendwo habe ich mal den Begriff die Alpen der Eifel aufgeschnappt.

Heute weiß ich, warum jemand diesen Fleck Erde so genannt hat, denn hier gibt es so vielfältige Ausblicke. Die Landschaften erinnern an alpines Gebiet. Ganz klar, die Gipfel fehlen. Aber das Gestein, gewisse Erhebungen, Felsvorsprünge, ja und beispielsweise auch das Steinerberghaus verstärken diese Empfindungen. Mehr erfährst du in der Rubrik Sehenswert im Kapitel 7.

Die Ahreifel ist sehr auf den Wandertourismus ausgerichtet. Es gibt schöne und vielseitige Wanderwege. Immer wieder tut sich was. Ein Highlight der Region ist z.B der Ahrsteig. Er verläuft von der Quelle in Blankenheim bis zur Mündung in den Rhein und ist in zwei Teile sowie Zuwege gegliedert. Auch der Rotweinwanderweg (RWW), der seit den 70er Jahren existiert, ist einer der Highlights. Jährlich sind gut 100.000 Wanderer dort unterwegs. Er führt immer an der Sonnenseite durch die Weinreben. Ein eigens und ehrenamtlich entwickeltes Notfallsystem auf dem Rotweinwanderweg schafft zusätzliche Sicherheit für

Wanderfreunde, aber auch für uns Biker. Solltest du in der herbstlichen Weinfestsaison den Rotweinwanderweg aufsuchen, so finden sich dort vereinzelt Weinstände für eine kurze Rast. Für Tourenradler wurde vor kurzem der Ahr-Radweg erweitert. Bislang musste man nämlich ab Altenahr die vielbefahrene Ahr-Rotweinstraße nutzen. Jetzt gibt es zumindest im Gebiet zwischen Nürburgring und Bad Neuenahr keine erwähnenswerten Straßenpassagen, so dass dem Tourenradler ein eigener, wunderschöner Weg zur Verfügung steht.

Bis Adenau gibt es Bahnhöfe der Deutschen Bahn AG, (DB) die man zur Abkürzung nutzen kann. *Bitte beachte jedoch dass die Bahnstrecke durch die Flutkatastrophe noch nicht vollends hergestellt ist. (Stand März 2024)*

Die Touren starten, wie anfangs erwähnt, in den Weinorten Altenahr, Mayschoss oder Rech. Hier gibt es entsprechende Parkmöglichkeiten. In Altenahr steht man teilweise gegen Parkgebühr. Am großen Parkplatz in der Seilbahnstraße, ist das Parken aber meistens kostenfrei. Seilbahn? Ja in Altenahr gab es in früheren Zeiten eine Seilbahn. Aber leider ist diese seit einigen Jahren außer Betrieb. Mittlerweile sind ihre Spuren beseitigt!

Der Berg lässt sich aber auch problemlos mit dem Rad erobern.

Abschließend möchte ich noch anmerken, dass selbst die Bike-Presse meinem Lieblingsgebiet die Aufmerksamkeit geschenkt hat. Mit dem Artikel "Das Ahrtal, Geheimtipp in der Eifel" wurden drei Touren mit einer schönen Kurzgeschichte veröffentlicht.

*(Mountainbike-Magazin; Heft Nr. 11/2016)*

## **Radioteleskop Effelsberg**

Das Radioteleskop wirkt unwirklich und ist magisch. Es liegt im wunderschönen Sahrachtal in der Eifel. Das Sahrachtal ist ein Seitental des Ahrtals. Solltest du eine Tour in diesem Bereich fahren, so nimm dir die Zeit für das Bestaunen. Vielleicht wird es ja gerade gedreht oder geschwenkt, wenn du dort ankommst. Das Teleskop gehört zum Max-Planck-Institut für Radioastronomie in Bonn und wird seit 1972 betrieben. Es ist derzeit das zweitgrößte Teleskop der Welt. Dem Teleskop bieten sich hier ideale Bedingungen, da es eingebettet in diesem Tal von jeglichen Einflüssen, wie beispielsweise Strahlung, abgeschottet ist. Daher Handy auf Flugmodus stellen, wenn ihr hier unterwegs seid. Ein Informations-Zentrum gibt vor Ort Aufschluss über Hintergründe und Aufgaben dieser Anlage.

## **Gasthof und Hotel Zum Sahrtal**

Das Hotel zum Sahrtal ist in Kirchsahr und befindet sich am Mühlenweg. Seit der Flut ist es leider geschlossen, da es renoviert werden muss. Hier war einst eine Mühle. Das Lokal wurde mit Leidenschaft geführt. Neben dem Gasthof war das Hotel in der drei Sterne Kategorie eingeordnet.

Kleine Snacks aber auch größere Mahlzeiten waren hier kein Problem. Der Aufenthalt lohnt sich. Denn man fühlt sich wie an einem anderen Fleck. Bleibt nur zu hoffen, dass es bald wieder öffnet!

*(Informationen sind unter der Homepage [www.zum-sahrtal.de](http://www.zum-sahrtal.de) abrufbar)*





*Radioteleskop Effelsberg*



## Rübenkeller

Der Rübenkeller liegt ebenfalls in Kirchsahr, aber versteckt im Ortsteil Binzenbach. Es handelt sich um einen kleinen Gewölbekeller, der zum Verweilen einlädt. Der Rübenkeller hat unterschiedliche kulinarische Gaumenfreuden im Angebot. Dazu lohnt sich ein Besuch auf der Homepage des Restaurants. Daneben gibt es einen Biergarten und auch Fremdenzimmer. Ein absoluter Geheimtipp.

## Gretelstollen Binzenbach

Das Sahrbachtal, wie beispielsweise bei Binzenbach, erinnert an den früheren Bergbau im Gebiet. Der Gretelstollen befindet sich am Sahrbachweg und informiert über eine Tafel über die Region und ihre Stollen in der Abbauzeit. Der Gretelstollen kann zu einem gewissen Maß betreten werden.



*Gretelstollen (Sahrbachtal)*

# BIKETOUREN

## in der Voreifel und dem Ahrtal

Das beschriebene Gebiet ist durchzogen von schönen Orten, Landschaften und tollen Aussichten. Dazu kommen spannende Sehenswürdigkeiten und Einkehrmöglichkeiten. Mit diesen Tourenvorschlägen lassen sich die Orte optimal entdecken. Anfängern werden zusätzlich sinnvolle Informationen und Hinweise zum Mountainbiken gegeben.

Das Tourengebiet bezieht sich auf den Bereich der Voreifel im Rheinbacher Raum und dem nahegelegenen Ahrtal. Dort richtet sich der Fokus auf das Weinbaugebiet zwischen Altenahr und Ahrweiler. Dazu kommen Teile der Hocheifel. Das Gesamtgebiet liegt südwestlich von Bonn.

## INHALT:

- **16 Touren durch ein wunderschönes Kulturgebiet**
- **Zuführ-Strecken zu den Startpunkten**
- **Unterschiedliche Leistungs- und Schwierigkeitsgrade**
- **Sehenswürdigkeiten und Einkehrtipps**
- **Basisinformationen zur Tourenplanung**
- **Informationen und Umgang mit GPS Routen**
- **GPX-Dateien zum Download**
- **QR-Codes zu den Routen in Komoot**



Trailfritz | eBook

ISBN 978-3-00-078984-7



9 783000 789847