

PERFEKT! GUTE STRASSEN, WENIG VERKEHR UND  
LANDSCHAFTEN, WIE GEMACHT FÜR RENNBRADTOUREN

## QUÄL DICH!

PFALZ

80 KM - 500 HM - MITTELSCHWER

**Route:** Roxheim - Bobenheim - Kleinniedesheim - Dirmstein - Obersülzen - Grünstadt - Sausenheim - Richtung Altleiningen - Richtung Wattenheim - Richtung Carlsberg - Altleiningen - Höningen - Lindemannsruhe - Richtung Leistadt - Freinsheim - Frankenthal - Mörsch - Roxheim.

Wer den berühmten Satz „Quäl dich du Sau“ einmal auf dem Asphalt lesen will, muss in die Pfälzer Heimat von Udo Bölts reisen. Von Roxheim geht es über Bobenheim, Kleinniedesheim, Dirmstein und Obersülzen Richtung Pfälzer Wald, genauer gesagt Richtung Weinstraße, die zum ersten Mal in Grünstadt gekreuzt wird. Über Sausenheim Richtung Altleiningen. Kurz vor Altleiningen geht es nach dem „Drahtzug“ rechts ab ins Amstetal Richtung Wattenheim. Dann links hinauf Richtung Carlsberg. Bergab nach Altleiningen, bevor hinter Höningen das „Alpe d’Huez“ der Vorderpfalz ansteht, der Aufstieg Richtung Lindemannsruhe. Es wartet ein kurzer, aber knackiger Anstieg mit 14 Prozent und die Aufmunterung „Heul doch!“ auf dem Asphalt. Die Abfahrt Richtung Leistadt ist dann wirklich fast zum Weinen schön, und nach einem Stück an der Weinstraße geht es über Freinsheim, Frankenthal und Mörsch zurück zum Ausgangspunkt an den Silbersee.

**Karte:** Landesvermessungsamt Rheinland-Pfalz, Topographische Karte „Zwischen Rhein und Pfälzer Wald“, Maßstab 1:50 000.

**Info:** Pfalz Touristik, Martin-Luther-Str. 69, 67433 Neustadt/Weinstraße, Tel. 06321/3916-0, [www.pfalz-touristik.de](http://www.pfalz-touristik.de)



## STETTENER ACHT

OBERSCHWABEN | 81 KM - 920 HM - LEICHT

**Route:** Herbertingen - Hunderringen - Heudorf - Bingen - Sigmaringen - Unterschmeien - Nuspingen - Stetten a. k. M. - Storzingen - Unterschmeien - Inzigkofen - Laiz - Sigmaringendorf - Zielfingen - Ennetach - Mengen - Herbertingen.

„Zwischen Donau und Bodensee, Himmel und Hölle, liegt mein geliebtes Oberschwaben“, schrieb der Dichter Wilhelm Schussen über seine Heimat. Kleine Hügel, tief eingeschnittene Flusstäler, Moore und Seen prägen das Landschaftsbild. Die Tour startet in Herbertingen und führt nach Hunderringen, wo die erste Steigung mit 13 Prozent wartet. Danach geht es auf gut ausgebauten landwirt-

schaftlichen Wegen weiter nach Hitzkofen und nach Sigmaringen. Am Kloster Gorheim vorbei wird mit zehn Prozent Steigung Unterschmeien erreicht, und es heißt auch weiterhin in die Pedale treten, denn der Aufstieg auf den Heuberg, der über Nuspingen nach Stetten führt, hat 10 bis 18 Prozent. Von Stetten geht es abwärts nach Storzingen und hinein ins enge und sehr schöne Schmeiental. Über Unterschmeien und Unterschmeien führt die Tour zur Schmeiemündung im Donautal. Am Bahnhof Inzigkofen geht es wieder bergauf nach Inzigkofen und über Laiz nach Sigmaringen. Direkt an der Donau verläuft die für den Verkehr gesperrte Straße nach Sigmaringen-

gendorf. Von hier aus an der Waldbühne vorbei (fünf bis sechs Prozent Steigung) zum Naherholungsgebiet Zielfingersee. Über Ennetach und Mengen führt die Route zurück zum Ausgangsort.

**Karte:** Landesvermessungsamt Baden-Württemberg, Topographische Karte Blatt 7920 - Sigmaringen, Maßstab 1:50 000.

**Info:** Oberschwaben-Tourismus, Klosterhof 1, 88427 Bad Schussenried, Tel. 07583/331060, [www.oberschwabentourismus.de](http://www.oberschwabentourismus.de). Mehr Infos und weitere Rennradtouren gibt es auf [www.mountainbike-oberschwaben.de](http://www.mountainbike-oberschwaben.de)

