

# Der Rhein - Eine Radtour<sup>1</sup> - Ein Tagebuch - Norbert Haas - 2020

## Kleines technisches Vorwort

Das Tagebuch wird als PDF-Dokument im Netz veröffentlicht. Die enthaltenen Links können mit Strg & Klick aktiviert werden, dann bleibt das Tagesbuch selber offen und ein neuer Tab (Reiter) wird geöffnet; das ist abhängig vom verwendeten Browser.

## Vorwort

**28.01.2020** - Dies wird das Tagebuch meiner Radreise am Rhein entlang. Voraussichtlich vom 1.6 bis zum Ende Juni, mal sehen wie lange ich benötige. Von Andermatt (CH) über Liechtenstein (LI), einen Zwischenstopp in Dernau (D) nach Rotterdam (NL). Möglicherweise sogar noch mit einem Abstecher nach Österreich (A).

Und wieso fange ich das heute schon an zu schreiben? Im Januar?

Meine Vorüberlegungen, meine Planungen sollen schon Bestandteil dieses Tagebuchs werden, daher fange ich heute schon an.

Auf den Seiten von [Wiki-Radreisen](#) habe ich meine Strecke erstmals gesehen. Diesem Verlauf werde ich in Etwa folgen, so der Plan.

Heute habe ich drei Unterkünfte in Andermatt angeschrieben und die Fahrt mit der Bahn dahin zu organisieren versucht. Letzteres gestaltet sich schwierig, da ein Teil der Strecke mit schweizerischen Regionalbahnen von Deutschland aus nicht online zu buchen ist. Morgen werde ich zum Bahnhof nach Bonn fahren und die Karte dort zu kaufen versuchen.

Ich werde vermutlich gegen 20:00 Uhr in Andermatt ankommen, dann einen ganzen Tag und zwei Nächte dort bleiben, mir die Gegend anschauen und am Mittwoch, dem 3. Juni loslegen. Der Start wird eine Tortur werden. Es geht erstmal in Serpentinaen gewaltig den Berg hoch. Und das ohne Strom! Dafür habe ich mir in den letzten Tagen ein neues Rad gekauft. Ich möchte - so es meine körperliche Verfassung zulässt - eben nicht mit dem E-Bike die Rheintour fahren, sondern ohne „E“. Daher das neue Rad. Alu-Rahmen, vorne zwei Kettenblätter, hinten Shimano Nexus mit acht Gängen, modifizierter Lenker mit Hörnchen (ob ich die brauche, weiß ich noch nicht) und zwei hochwertigen Gepäckträgern. Daran passen vorne meine beiden kleinen Ortlieb- und hinten meine beiden großen Ortlieb Satteltaschen.

Mit dieser Reise werde ich mir einen lange geträumten Wunsch erfüllen! Wünscht mir Glück!

**30.01.2020** - Die ersten Übernachtungen sind gebucht:

Erste und zweite Übernachtung:

Pension [Glockentürmli](#), Walburga Zaugg, [Oberalpstrasse 15, CH 6490 Andermatt](#), Telefon 0041 - 41 - 887 00 52, Mobil 0041 - 79 - 2 111 222

---

<sup>1</sup> Wenn sie denn wegen der Corona Pandemie stattfinden kann ...

Wenn auch der Preis mit 170,- SFR (156,- Euro, Stand heute) nicht der Günstigste ist. Aber für die erste Nacht, den ersten Tag und die Nacht vor dem Beginn der Tour will ich mein Domizil gesichert wissen.

Und die Fahrkarte ist gekauft:

Dernau ab	07:21	Bonn an	08:12
Bonn ab	09:14	Basel an	13:30
Basel ab	14:28	Brig an	16:40
Brig ab	17:23	Andermatt an	19:20

**01.02.2020** - Hier will ich nun kurz berichten, wie ich mein neues Rad modifiziert habe.

Vorab dies. Die Befestigung für die Fronttasche hatte ich noch, dazu gehört auch ein Schlüsselpaar zum Abschließen der Befestigung. Das ist Blödsinn, denn die Tasche selber ich nicht abschließbar. Aber die Befestigung hatte ich halt noch.

Vom Riese & Müller habe ich das Bügelschloss abgemacht und am neuen Rad angebracht. Damit habe ich ein hochwertiges Schloss am Rad.

**01.02.2020** - Weitere Umbauten am neuen Rad.

Am Lenker werde ich wieder das Garmin-Edge befestigen und nicht das Handy. Auf den Seiten von Garmin kann ich die Tagesstrecken vorher Punktgenau eingeben und dann aufs Garmin übertragen (<https://connect.garmin.com>). Zum Aufzeichnen der Strecke werde ich weiterhin „Komoot“ verwenden und zum Feststellen der V-Max eine Tacho-App.

**04.02.2020** - Ich habe eine tolle App entdeckt, die ich nutzen werde:

<https://what3words.com/de/about-us/>

Damit kann jeder (!) Punkt auf der Erde - genauer gesagt jedes Quadrat von drei x drei Metern - in einem Trio mit drei Wörtern dargestellt werden. Beispiel: [hinten.hinzog.aufbau](#)

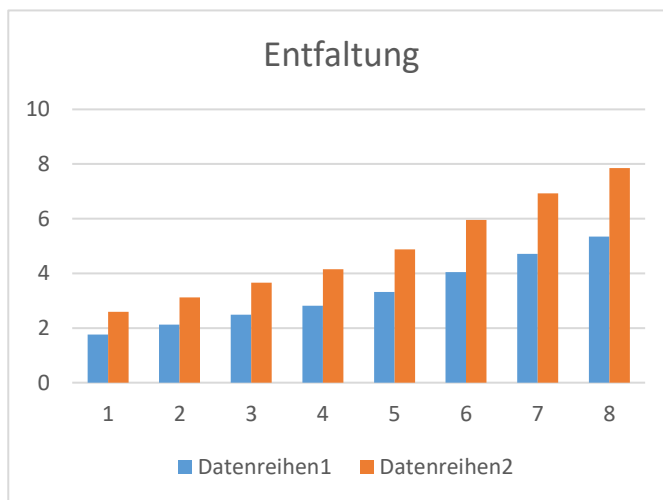
Die App gibt's auch für iPhone- und Android-Handys. Auf meiner Reise und in meinen Tagbüchern werde ich diese App nutzen.

## 07.02.2020 - Weiterer Umbau und etwas Technik

Die Entfaltung des 26" Rades beträgt 2,05 m. Bei einer Übersetzung von 34/48 - 21 ist mir der größte Gang nicht groß genug, also habe ich das 48er Blatt durch ein 50er ersetzt, das ich noch hatte. Damit stellen sich die Entfaltungen nun so dar:

	Entfaltung	
	34	50
1	1,76	2,59
2	2,12	3,12
3	2,49	3,66
4	2,82	4,15
5	3,32	4,88
6	4,05	5,96
7	4,71	6,93
8	5,34	7,85

Damit habe ich einen Gang, der mich bei einer Kurbelumdrehung knapp acht Meter weit schiebt.



Darüber hinaus habe ich die einfachen Pedale gegen Bärenkatze / SPD-Pedale umgebaut und fahre jetzt mit den SPD-Schuhen. Und so in etwa sieht das jetzt aus (Muster):

Wen's interessiert, der kann hier nachlesen was Shimano mit SPD meint:

<https://bike.shimano.com/de-DE/technologies/component/details/spd.html>



01.03.2020 - „Wunderschön“ (WDR) und andere Links

Der WDR hat heute wieder einmal die Sendung „Rheinreise - Unterwegs mit Tamina Kallert und Stefan Pinnow“ gezeigt. Ein toller Film! Wieder ein Grund mehr, endlich meine Reise am Rhein entlang anzutreten. Und hier ist der Link dazu:

<https://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/wunderschoen/video-rheinreise---un-terwegs-mit-tamina-kallert-und-stefan-pinnow-100.html>

Es folgen - ohne Anspruch auf Vollständigkeit - weitere Links zur Rheintour:

[https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rheinradweg\\_\(EV15\)](https://de.m.wikipedia.org/wiki/Rheinradweg_(EV15))

<https://rhein-radweg-etappen.com/>

<https://de.eurovelo.com/ev15>

<https://www.komoot.de/collection/210/der-rheinradweg-von-der-quelle-an-die-nordsee>

17.03.2020 - Das läuft dann wohl auf eine **Absage** hinaus ...



tagesschau.de

Suche in tagesschau.de

Startseite Videos & Audios Inland Ausland Investigativ Wirtschaft Wahlen Wetter Ihre Meinung Mehr

## +++ Regierung spricht weltweite Reisewarnung aus +++

Stand: 17.03.2020 09:34 Uhr

Die Bundesregierung warnt vor Reisen ins Ausland und holt festsitzende Deutsche zurück. VW setzt die Produktion in zahlreichen Werken aus. Ikea schließt alle Filialen in Deutschland. Die Entwicklungen rund um die Coronavirus-Pandemie im Liveblog.

Ob ich sauer bin? Nein, höchstens traurig. Sollte mein Traum tatsächlich platzen? Oder kann ich die Reise verschieben? In den August 2020 oder notfalls auch ins Jahr 2021? Das ich „not amused“ bin, ist sicher verständlich. Aber aktuell bin ich gesund, in meiner Familie und unter meinen Freunden und Bekannten ist keiner infiziert, darüber bin ich natürlich froh und glücklich.

Aber die Vorbereitungen gehen erst mal weiter. Spätestens Ende Mai werde ich eine Entscheidung treffen oder getroffen bekommen.

Ab heute hier: Tagestouren

17.03.2020 - Dernau - Altenahr - Kalenborner Höhe - Esch - Dernau

Entfernung: 20,28 km  
Höhenunterschied: 526 m  
Zeit in Bewegung: 01:01:02  
Schnitt: 19,9 km/h

Da ich natürlich auch heute noch nicht weiß, ab ich im Juni fahren kann, werde ich meine Tagestouren hier im Vorwort kommentieren. Um fit zu bleiben, eigentlich, um wieder fit zu werden und weil alle anderen Termine abgesagt sind, bemühe ich mich, jeden Tag ein wenig zu fahren.

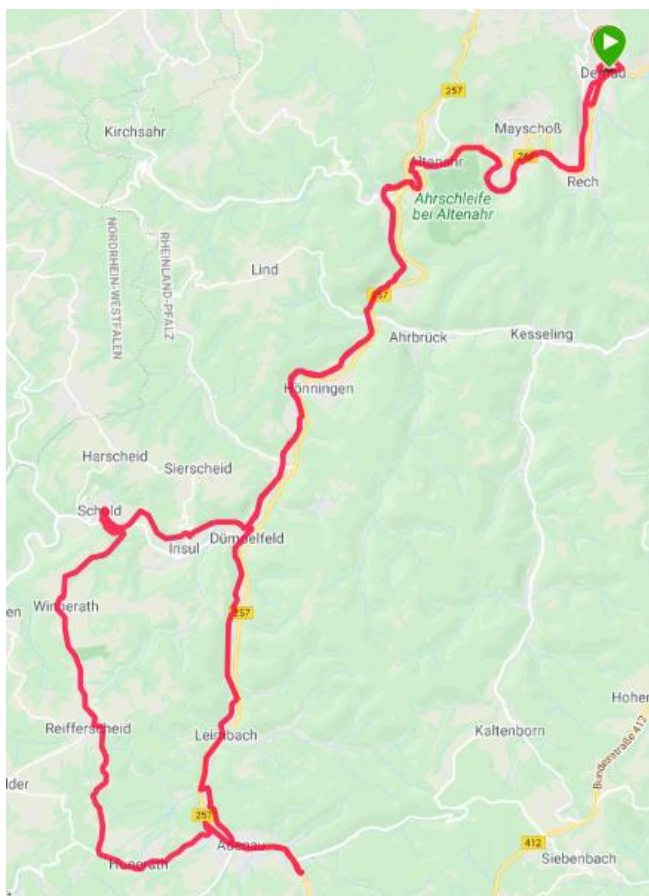
Gestern war es eine Runde von Dernau über Mayschoss nach Altenahr, dann die B257 hoch zur Kalenborner-Höhe und über Rech wieder runter nach Dernau. Die Abfahrt nach Dernau schlug mit V-Max 65 km/h zu Buche. Die Gesamtstrecke waren zwar nur etwas mehr als 20 km, aber erstmalig in diesem Jahr habe ich mein Cannondale Rennrad wieder mal hervorgeholt. Am Abend hatte ich dann so eine Freude an dem Rad, dass ich es gereinigt und komplett überholt habe, inklusive neuem Lenkerband. Hier noch - für die Technikfreaks, die Übersetzungen:

	36	52		Entfaltung (m)	
25	1,44	2,08	1	3,02	4,37
23	1,57	2,26	2	3,29	4,75
21	1,71	2,48	3	3,60	5,20
19	1,89	2,74	4	3,98	5,75
17	2,12	3,06	5	4,45	6,42
16	2,25	3,25	6	4,73	6,83
15	2,40	3,47	7	5,04	7,28
14	2,57	3,71	8	5,40	7,80
13	2,77	4,00	9	5,82	8,40
12	3,00	4,33	10	6,30	9,10

## 18.03.2020 - Dernau - Breidscheid - Hohnerath - Winnerath - Schuld - Dernau

Entfernung: 69,82 km  
Höhenunterschied: 1.849 m  
Zeit in Bewegung: 03:44:00  
Schnitt: 18,7 km/h

Die Strecke fing an, wie die Gestrige, Dernau - Mayschoß - Altenahr - Kreuzberg - Ahrbrück - Adenau. In Adenau angekommen bat mich mein Magen, ihm etwas Nahrung zuzuführen. In der Bäckerei und Café Schillinger, wo ich gerne einkehre, gönnte ich mir ein Fladenbrot mit viel Salat, Ei, Käse und Schinken, dazu einen Pott Kaffee<sup>2</sup>. Danach weiter zum Breidscheid am Nürburgring. Heute waren aber keine Touristenfahrer unterwegs, kein Grund also, zuzuschauen. Da ich einerseits mehr als nur die zwei mal 30 km (von Dernau nach Breidscheid) fahren wollte, überlegte ich entweder



über die Hohe Acht zurückzufahren oder über Honerath. Und auf jeden Fall sollten Berge dabei sein. Und zwar mehr als nur der Unterschied von knapp 180 Höhenmetern zwischen Dernau (120 m über NN und Adenau 300 m über NN). Ich wollte klettern, aber auf die knapp 800 m der Hohen Acht musste es ja am zweiten Rennradtag noch nicht sein.

Also wieder zurück in den Ort und links hoch nach Honerath. Das liegt auf etwas mehr als 400 m über NN. Dann weiter den Berg hoch und rechts ab nach Reifferscheid. Auch hier musste ich wieder klettern auf zirka 500 m. Aber erst hinter diesem Ort war mit 515 der Höhepunkt erreicht. Es ging wieder abwärts nach Winnerath. 12 % Gefälle - herrlich. Die Straße war perfekt. Ganz anders in Winnerath. Von einem auf den anderen Meter wechselte der Straßenbelag vom erstklassigen Asphalt der Landstraße zu einem Flickenteppich aus Löchern, Bitumenflecken und Kanaldeckeln im Ort. „Haben die hier kein Geld für Straßen?“ brüllte ich zornig. Eine Vollbremsung aus 66 km/h<sup>3</sup> war dringend angesagt. Hinter dem Ort ging es dann wieder mit gutem, für ein Rennrad tauglichem Asphalt weiter. Auch die Abfahrt nach Schuld war klasse! Die Strecke Schuld - Insul war wegen Baumarbeiten gesperrt, aber ich habe einen anderen, auch sehr schönen Weg direkt am der Ahr entlang gefunden. Und in Niederadenau führte dieser dann wieder auf den Radweg, den ich auch auf der Hinfahrt gefahren bin.

Zu Hause in Dernau bin ich dann noch so viel Umweg gefahren, bis auf dem Tacho genau 70,00 km stand. Beim Hochladen auf Alltrails.com wurden daraus dann 69,82 gefahrene km bei einem Höhenunterschied von 1.849 m und einer Zeit in Bewegung von 3h 44m bei

<sup>2</sup> Nachtrag, sowohl zu den Mitarbeiterinnen als auch zu anderen Kunden habe ich selbstverständlich ausreichend Abstand gehalten.

<sup>3</sup> Leider hatte der heute montierte Tacho keine Anzeige für V-Max, aber die 66 km/h hab ich gesehen.



einem Schnitt von 18,7 km/h. Damit bin ich mehr als zufrieden! Insgesamt war ich etwas mehr als 4  $\frac{1}{2}$  Stunden unterwegs. Bei herrlichem Sonnenschein und wenig Wind.

**19.03.2020** - Nachtrag zu gestern und vorgestern

Sollte ich denn tatsächlich im Juni fahren können, dann werde ich kurzfristig die Entscheidung treffen, möglicherweise mit dem Rennrad, statt mit dem Tourenrad zu fahren und mein Gepäck auf das Mindestens reduzieren, so dass ich nur einen Rucksack benötige. Im Jahr 1996 habe ich das bei meiner ersten Tour der Romantischen Straße auch so gemacht. Die beiden vergangenen Tage haben gezeigt, dass Rennradfahren wieder möglich ist.

**25.03.2020** - Dernau - Kripp - Rech - Dernau (tw Zug)

Entfernung: 44,62 km  
Höhenunterschied: 746 m  
Zeit in Bewegung: 02:12:08  
Schnitt: 20,3 km/h  
Bemerkung: von Walporzheim - Bad Bodendorf mit dem Zug

Mit meiner Schwester habe ich mich in Kripp getroffen, um nicht zu spät zu kommen, habe ich das Stück Walporzheim - Bad Bodendorf mit dem Zug zurückgelegt.

Dann mit Schwesterherz von Kripp nach Rech (Wein kaufen) und wieder nach Dernau.

**26.03.2020** - Dernau - 4TheBike

Bei 4TheBike habe ich mir den waagerechten 100 mm Vorbau gegen einen 80 mm Vorbau austauschen lassen, der in einem leichten Winkel nach oben steht. Dadurch ist die Fahrerei erheblich (!) angenehmer. Das wird mein neuer Radhändler werden, die Dilettanten vom Basislager haben mich zu viel geärgert.

**27.03.2020** - Dernau - Altenahr - Dernau

Entfernung: 16,34 km  
Höhenunterschied: 355 m  
Zeit in Bewegung: 00:37:38  
Schnitt: 26,1 km/h

Das war nur eine kleine Powertour über den Radweg von Dernau nach Altenahr (Bf) und wieder zurück.

**31.03.2020** - Dernau - Altenahr - Dernau

Entfernung: 16,47 km  
Höhenunterschied: 427 m  
Zeit in Bewegung: 00:39:23  
Schnitt: 25,1 km/h

Und dann das gleiche noch mal wie am 27.3, diesmal aber hauptsächlich über die Straße und nicht über den Radweg.

**01.04.2020** - Dernau - Esch - Kalenborner Höhe - Altenahr - Dernau

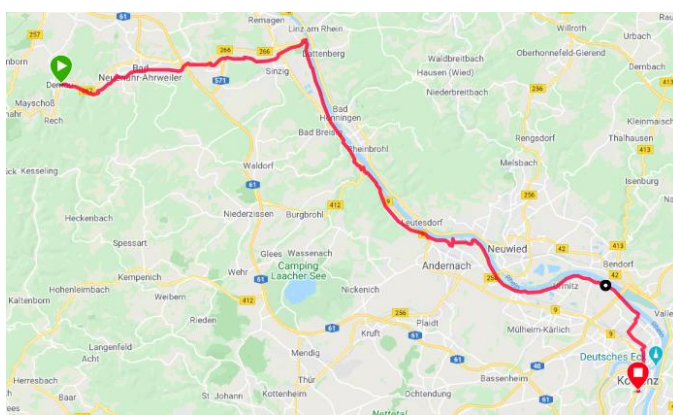
Entfernung: 19,78 km  
Höhenunterschied: 513 m  
Zeit in Bewegung: 00:58:23  
Schnitt: 20,3 km/h

Die gleich Tour wie am 17.03, aber anders herum.

**02.04.2020** - Dernau - Kripp - Bad Breisig - Andernach - Weißenthurm - Koblenz - DB - Kripp - Dernau

Entfernung: 60,45 km + 23,89 km = 84,34 km  
Höhenunterschied: 1.058 m + 366 m = 1.424 m  
Zeit in Bewegung: 03:00:23 + 01:10:00 = 04:10:23  
Schnitt: 20,1 km/h + 20,5 km/h = 20,3 km/h

Heute war wieder so ein tolles Wetter. Bei Aufstehen hatte ich auf dem Balkon eine Temperatur von ca. Minus 1,5°C, beim Start gegen 10:30 Uhr dann immerhin Plus-Grade.



Ich wollte Richtung Koblenz fahren, also die Ahr runter und ab Kripp den Rhein rauf, ob ich es wirklich schaffen sollte? Es lief gut, nein eigentlich sogar sehr gut. Erste kleinere Pause

in Kripp nach 19,5 km und einem Schnitt von 24,6 km/h. Dann weiter den Rhein hoch. Zwischendurch habe ich viele Bilder gemacht. Als ich auf einem Wegweiser Koblenz 25 km sah, fasste ich den Entschluss, wirklich nach Koblenz zu fahren, vorbei am Atommeiler in Mühlheim Kärlich, in Koblenz über die Moselmündung und zum Hauptbahnhof.

Nach einer kleinen Stärkung am Hbf fuhr auch schon nach wenigen Minuten ein Zug nach Remagen.

Von dort wieder in einem Rutsch hoch nach Dernau. Auf dem Rennradtacho standen 86,41 km, die Summe der beiden Teilstrecken auf dem Garmin ergaben 84,34 km. Egal, über 80 km, das langt mir. Zugegeben, zu Hause war ich auch ziemlich fertig.

Noch ein Wort zu dem Umbau des Vorbaus. Das hat sich wirklich bezahlt gemacht. Ich sitze jetzt etwas aufrechter und die Nackenprobleme sind deutlich geringer!

**04.04.2020** - Dernau - Altenahr - Kreuzberg - Berg - Kalenborn - Esch - Dernau

Entfernung: 36,9 km  
Höhenunterschied: 883 m  
Zeit in Bewegung: 01:47:31  
Schnitt: 20,6 km/h

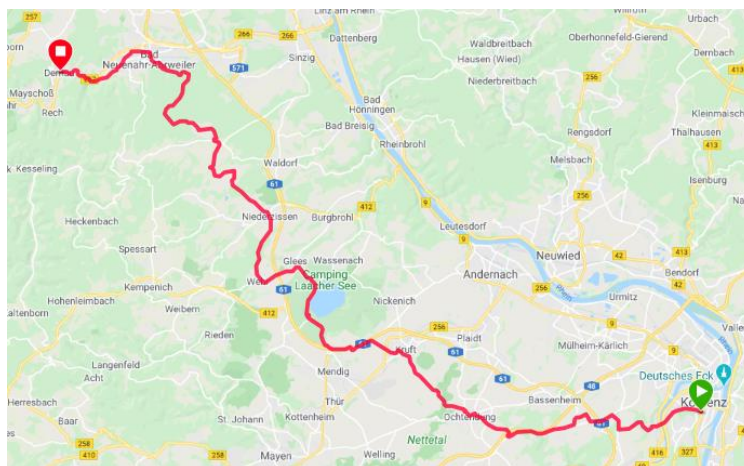
Eigentlich wollte ich heute gar nicht Rennrad fahren. Aber bei dem schönen Wetter ...

Also wieder rauf aufs Rad und die Ahr hoch bis Altenahr, dann durch die Baustelle in Altenburg nach Kreuzberg, Richtung Rheinbach. Aber ich wollte wieder klettern. Also die

Serpentinen hoch über Freisheim und Berg und wieder runter und wieder hoch nach Kalenborn. Links ab Richtung Esch und runter nach Dernau! Und zu Hause waren es dann doch wieder 37 km.

**05.04.2020** - Koblenz - Ochtendung - Kruft - Maria Laach - Wehr - Niedezissen - Rodder - Königsfeld - Ahrweiler - Dernau

Entfernung: 68,49 km  
Höhenunterschied: 1.742 m  
Zeit in Bewegung: 03:31:36  
Schnitt: 18,5 km/h



Diese Sonntagstour habe ich vorher richtig geplant. DB-Ticket von Dernau über Remagen nach Koblenz und von da aus mit dem Garmin navigiert.

Über Wolken, Ochtendung, Kruft nach Maria Laach. Dort war dringend eine Stärkung notwendig, also hab ich mir im Bioladen zwei belegte Brötchen machen lassen und dazu eine Flasche Malzbier gegönnt.

Hinter Maria Laach schwankte ich kurz, ob ich weiter die Berge fahren soll oder doch runter an den Rhein nach Andernach und flach am Rhein und der Ahr nach Hause. Was bin ich froh, dass ich mich zur Bergtour durchringen konnte.

Also weiter über Wehr, Niedezissen, Rodder, Dedenbach nach Königsfeld. Die Abfahrt von Königsfeld ist mit knapp vier km schön lang, wengleich nicht allzu schnell. Von Ahrweiler dann nach Hause. Aber diesmal hat mit der Südpol ganz gewaltig gebrannt.

**10.04.2020** - Dernau - Altenahr - Ahrbrück - Kesseling - Hohe Acht - Start & Ziel - Adenau - Dernau

Entfernung: 79,81 km  
Höhenunterschied: 2.105 m  
Zeit in Bewegung: 03:24:08  
Schnitt: 21,6 km/h



Der Nachteil beim Leben im Tal ist der, dass man immer nur in die eine oder in die andere Richtung fahren kann. Diesmal also wieder in die eine Richtung, soll heißen nach Altenahr. Abfahrt in Dernau (ca. 120m über NN). Durch die Baustelle in Altenburg und weiter auf der B 257, heute mal kein Radweg, sondern Straße, also auch durch den Tunnel.

In Ahrbrück (197) links rein Richtung Kesseling (235) und dort rechts zur hohen Acht (635). Bis jetzt ging's nur gemächlich bergauf, jetzt wurde es etwas heftiger. Ab Hohe Acht noch mal gewaltig bergab (VMax 68 km/h) und wieder hoch zum Nürburgring (635). Dort an Start / Ziel vorbei



und rechts runter über Quiddelbach (460) nach Adenau (313) wieder nach Hause, zum großen Teil jetzt wieder über den Radweg.

Zu Hause in Dernau bin ich noch so lange Schleifen gefahren, bis der Tacho vom Garmin 80 km anzeigte, beim Entladen waren es dann doch wieder nur 79,81 km ☹️. Der Rennradtacho zeigt inzwischen 83 km an, wer hat nun Recht? Egal, tolle Tour und keine Probleme mit Südpol oder dem Nacken! Es geht aufwärts.

#### 15.4.2020 - Dernau - Bad Neuenahr - Königsfeld - Bad Breisig - Kripp - Dernau

Entfernung: 57,33 km  
Höhenunterschied: 1.169 m  
Zeit in Bewegung: 02:50:25  
Schnitt: 20,2 km/h



Zuerst ein wenig Stadtverkehr in Bad Neuenahr. Dort rechts ab in Richtung Königsfeld, diese Strecke war ich vor einigen Tagen her-

untergeflitzt, jetzt also hoch, nicht flitzen aber schleichen. In Königsfeld kann man in vier verschiedene Richtungen weiterfahren, ich entschied mich zur Strecke nach Bad Breisig über Waldorf und Gönnersdorf. Dann den Rhein wieder runter und die Ahr wieder hoch. Heute nur knapp 60 km.

#### 16.04.2020 - Dernau - Esch (RP) - Kalenborn - Hilberath - Berg - Freisheim - Maulbach - Scheuren - Bad Münstereifel - Eicherscheid - Schönau - Esch (NRW) - Schuld - Insul - Altenahr - Dernau

Leider hat mich mein Garmin im Stich gelassen. Einerseits hat es die vorher geplante Strecke nicht richtig navigiert und andererseits hat es sich immer wieder ausgeschaltet und die Strecke nicht aufgezeichnet. Nur der Teil ab Bad-Münstereifel ist vorhanden.

Aber ich hab ja auch noch einen Rennradtacho:

Entfernung: 77,87 km  
Höhenunterschied: unbekannt - aber reichlich  
Fahrzeit: 03:37:16  
Schnitt: 21,52 km/h  
VMax: 51,03 km/h

Ab Dernau direkt den Berg hoch nach Esch (RP). Hier hat mein Garmin schon gesponnen.

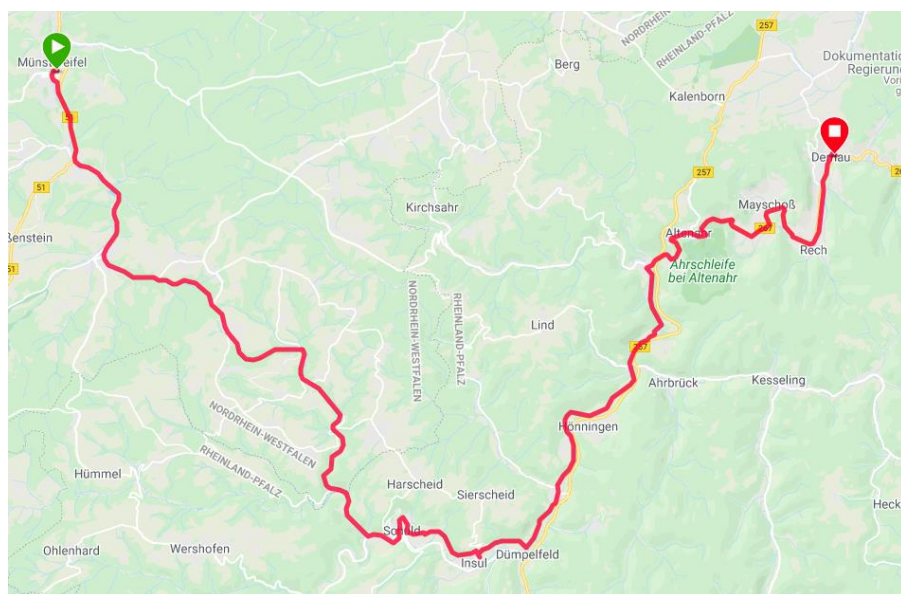
Und wieder ist es so, dass ich auf den ersten zirka 10 km eigentlich wieder umkehren will. Aber der innere Schweinehund bleibt auch diesmal der Verlierer. Von der Kalenborner Höhe nach Kalenborn und Hilberath, dann links nach Berg und Freisheim. Kleine Pause auf den Stufen der Kirche, dann ging's weiter nach Maulbach, Scheuren und Bad Münstereifel. Von Scheuren bis Bad-Münstereifel geht es lange durch den Wald. So lang hatte ich die Strecke nicht in Erinnerung.

Bad Münstereifel. Wie liegt die Stadt so wüst und leer. Auf einem Mäuerchen an der Erft hab ich dann die langen Sachen ausgezogen und bin in kurzer Hose und ebensolchem Trikot weitergefahren nach Schuld.

Donnerwetter - die Strecke von Bad Münstereifel nach Esch (NRW) zieht sich und zieht sich und zieht sich. Und immer schön aufwärts. Ab Esch dann aber bis Schuld nur noch bergab auf einem wirklich guten (!!!) Radweg.

In Schuld wieder auf den Radweg nach Altenahr und von dort über sie Straße nach Hause. Ein Blick auf den Tacho, genauer auf den Schnitt: 20 km/h. Ab jetzt wird noch mal gejagt, noch mal die letzte Luft in die Verbesserung des Schnitts gesteckt. Und es wurden immerhin noch 21,52km/h

Schöne Strecke, schade dass das Garmin versagte. Daher existiert nur der zweite Teil als Streckenaufzeichnung.



### 18.04.2020 - Gedanken

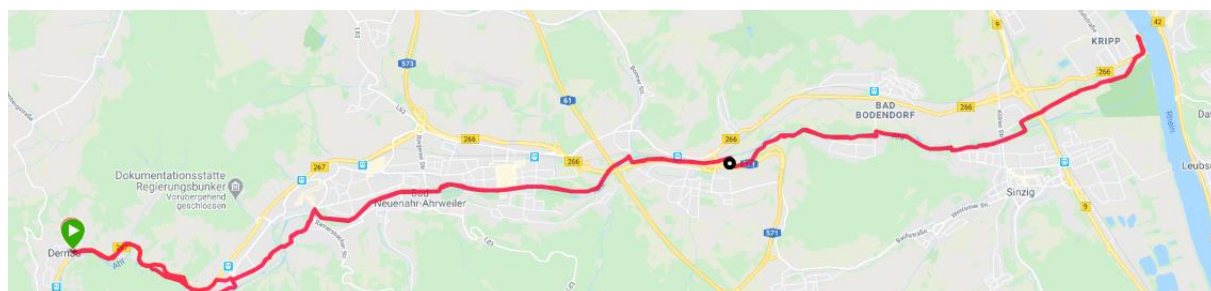
Sowohl gestern als auch heute bin ich mit dem E-Bike und dem Anhänger am Mittelahrzentrum gewesen um einzukaufen. Also keine Tour, nur zirka 28 km mit Strom und Gepäck.

Ich fange langsam an, mir Hoffnung zu machen, dass ich vielleicht am 1.6.2020 doch werde fahren können. Schaumermal - wie der Kaiser sagen würde.

### 19/20.04.2020 - Nachttour - Dernaue - Kripp - Dernaue

Entfernung: 39,41 km  
Höhenunterschied: 202 m  
Fahrzeit: 01:57:44  
Schnitt: 20,00 km/h  
VMax: 30,06 km/h

Mitten in der Nacht habe ich mich aufs Rad gesetzt, Lampe montiert und los. Einmal Ahrradweg nach Kripp und wieder zurück. Nur so, just for fun! Eigentlich hatte ich bis Köln fahren wollen, aber das war mir in der Dunkelheit dann doch zu gefährlich.



## 20.04.2020 - Remagen - Köln (Dom) und mit der Bahn zurück

Nach der teilweise durchradelten Nacht musste ich erst mal lange schlafen.

Gegen 12:00 Uhr bin ich dann zu Hause los, aber nur bis zum Bahnhof von Dernau. Um 12:21 Uhr (tatsächlich pünktlich!) fuhr ich los nach Remagen. Hier sollte die Tour nach Köln beginnen. Schließlich war ich die Teilstrecke Dernau - Remagen in der Nacht ja schon zweimal gefahren.

Zuerst der bekannte Abschnitt nach Bonn, bei teilweise kräftigem Rücken- aber auch Seitenwind (Ostwind), der mich aber nicht behinderte sondern eher noch anspornte. In Bonn dann über die Südbrücke im Gelände der Rheinaue und rechtsrheinisch weiter.

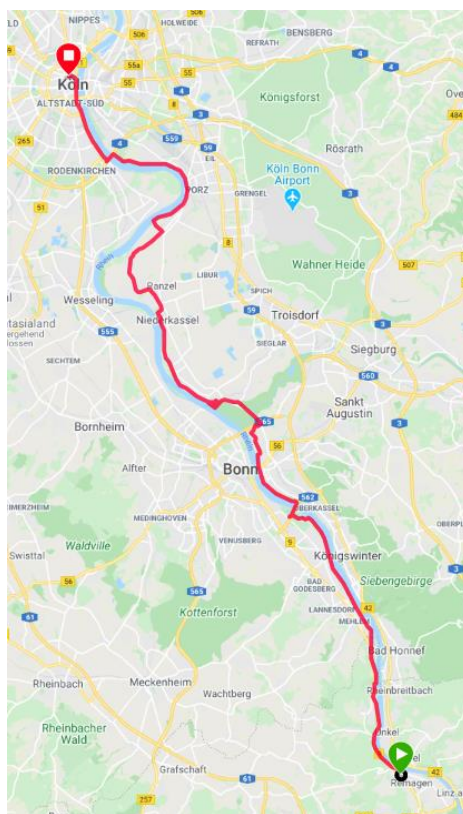
Hier die gesamte Strecke: Remagen - Rolandseck - an Mehlem vorbei - an Godesberg auch - Südbrücke - Limperich - Beuel - Schwarzrheindorf - Siegauen - Mondorf - Niederkassel - Lülldorf - Langel - Zündorf - Porz - Ensen - Westhoven - Autobahnbrücke A4 - Kölner Süden - Kölner Dom

Und das sind die Daten:

Entfernung: 60,76 km  
Höhenunterschied: wenig  
Fahrzeit: 02:40:30  
Schnitt: 22,7 km/h  
VMax: 37,9 km/h

Die gleiche Strecke war ich vor geraumer Zeit schon mal mit dem E-Bike gefahren und habe zwei Akkus verbraucht. Diesmal 2.433 Kalorien, wenn Garmin das richtig gerechnet hat. Unterwegs gab's nur ein belegtes Brötchen mit Schinken und viel Wasser.

Damals wie heute bin ich mit der Bahn zurückgefahren. Köln - Bonn - Bad Godesberg - Dernau. Gegen 16:00 Uhr war ich wieder daheim.

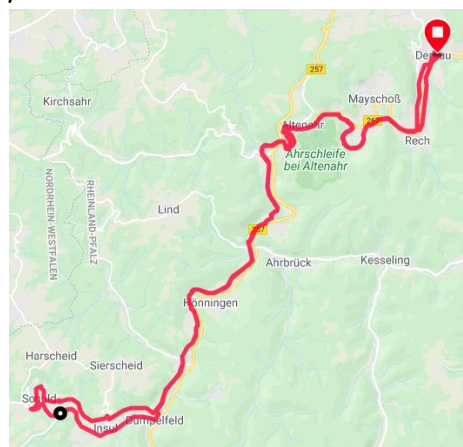


## 26.04.2020 - Dernau - Schuld - Insul - Dernau

Der Vormittag hat mich auch auf der Straße gesehen, aber mit dem Motorrad mal eben schnell 117 km durch die Eifel gedüst.

Zuhause dann Spargel und ab auf's Rennrad. Keine weltbewegende Entfernung, keinen Superschnitt, aber Bewegung.

Entfernung: 48,73 km  
Höhenunterschied: 617 m  
Fahrzeit: 02:07:06  
Schnitt: 23,1 km/h  
VMax: 45,2 km/h





**27.04.2020** - Rhens - Kobern Gondorf - Ochtendung - Krufft - Laacher See - Brohl - Kripp - Dernau

Welcher Vollidiot hat sich die heutige Strecke ausgedacht? Ich, natürlich.

Mit dem Zug von Dernau über Remagen nach Rhens, das ist oberhalb von Koblenz, also schon deutlich hinter der Moselmündung.

Von da ging's steil bergauf durch ein wirklich zauberhaftes Waldstück, an saftigen Wiesen vorbei und alles über eine Schotterpiste. Ja - ich gestehe, ich habe geschoben. Unterwegs hätte ich noch beinahe eine kleine Eidechse überfahren.

Oben alles wieder runter zur Mosel nach Dieblich und rüber über die Mosel nach Kobern-Gondorf. Und wieder ging's steil bergauf, diesmal links der Mosel. Ja; wieder geschoben, wenn auch Asphalt. Weiter nach Lonngig, da ist die Zeit stehen geblieben:

Das Nächste war dann wieder Ochtendung, Fressenhof (der heißt wirklich so) und Krufft.

Hinter Krufft hätte ich beinahe mein junges Leben gelassen. Es ging mit ziemlichem Tempo den Berg runter, mir entgegen kam ein anderer Radfahrer (entsprechend langsam) sowie ein riesiger Sattelschleppe, der den anderen Radler überholen musste und mir dabei gefährlich nahe kam. Naja, ich lebe ja noch.

Von Krufft hoch, sehr hoch nach Nickenich, ich war platt, als ich oben ankam! Ich bin dann kurzentschlossen rechts ab nach Brohl. Ich kann keine Berge mehr sehen, wenigsten nicht bergauf! Aber bergab. Was für eine tolle Strecke runter nach Brohl. Sicher 10 km Abfahrt, erster Teil Speed, zweiter Teil auch noch nett. Eigentlich wollte ich ab Brohl mit der Bahn nach Hause fahren, nach knapp 60 km, habe mich dann aber doch entschlossen, die 14 km nach Remagen noch mitzunehmen und ab da mit dem Zug zu fahren. In Kripp (Currywurst-Pommes-Cola) dann doch wieder mit dem Rad nach Hause (noch mal 19 km). Und hier die Statistiken:

Entfernung:	88,54 km
Höhenunterschied:	1.122 m
Fahrzeit:	04:39:24
Schnitt:	19,0 km/h
VMax:	65,7 km/h



**03.05.2020** - Rund um Fiersbach

Meine Tochter, die im schönen Westerwald wohnt, hat sich ein gutes, kaum gebrauchtes Mountainbike gekauft. Um sie etwas zu unterstützen, bin ich die zirka 50 km von Dernau nach Fiersbach gefahren und dann mit ihr eine kleine Runde durch die Hügelchen des Westerwaldes. Knapp 17 km, aber sie hatte Spaß und ich auch - das ist die Hauptsache.





Entfernung: 16,97 km  
Höhenunterschied: 231 m  
Fahrzeit: 01:06:10  
Schnitt: 15,4 km/h  
VMax: 58,6 km/h

#### 04.05.2020 - Gedanken

Aufgrund der gestern gemachten Erfahrungen bei der kleinen Tour durch den Westwald, habe ich nunmehr beschlossen, definitiv nicht mit den Trekking- sondern mit dem Rennrad zu fahren - wenn ich denn fahren kann.

Ob es am 1.6 etwas werden wird, sei dahingestellt. Der mögliche zweite Versuch soll dann am 15.6 starten. Sollte auch das nicht möglich sein, werde ich den Juni oder sogar den August anpeilen. In diesen Zeitraum wollte ich eigentlich nicht kommen (Ferienzeit & Hochsaison, daher vermutlich höhere Preise), aber vermutlich werden alle Arten von Gastgebern froh sein, wenn überhaupt jemand kommt.

Aber die Entscheidung, ob ich fahren kann, hängt ja leider nicht nur von mir ab.

Heute wurde auch mein neuer Helm geliefert. Ein Helm mit Visier, unter dem ich meine Brille anlassen kann. Ich kann ihn durchaus empfehlen, wenngleich ich noch nicht damit gefahren bin sondern ihn nur mal zu Hause probegetragen habe. Einen ausführlichen Bericht werde ich nach der ersten Tour nachliefern.

Helm: [KED Covis Lite Helm nightblue lightblue matt L/55-61 cm](#)

Händler: [biketech24.de](http://biketech24.de) (Empfehlenswert)

#### 06.05.2020 - Weißenthurm - Saffig - Ochtendung - Mendig - Maria Laach - Wehr - Niederzissen - Dedenbach - Königsfeld - Bad Neuenahr - Ahrweiler - Dernau

Der 10:21 Uhr ab Dernau scheint meine häufigste Zugverbindung zu werden. Diesmal über Remagen nach Weißenthurm. Umsteigezeit sechs Minuten in Remagen (eigentlich Saumagen, denn der Bahnhof in Saumagen ist der bescheuertste, den ich kenne).

Und wieder mal beweist die Bahn, dass sie mir gerne etwas mehr Aufenthaltszeit in den Zügen und auf den Bahnhöfen gönnen möchte. „Weil unser Gleis in Saumagen noch nicht frei ist, verzögert sich ... bla bla bla“. Hier muss ich dem von mir hochverehrten Jochen Malmsheimer unbedingt recht geben, Zitat (sinngemäß): „Die Bahn ist ein Unternehmen, dass durch seine bloße Aufgabenstellung, nämlich Personen pünktlich und an einem Stück von A nach B zu bringen, überfordert ist.“ Ich habe, um der Wahrheit die Ehre zu geben, den 10:54 Uhr ab Saumagen dann doch noch bekommen, wenn auch mit viel Rennerei.

Wenn jemand ein Musterbeispiel für Trostlosigkeit sucht, speziell für Trostlosigkeit in der Gestaltung der Stadt, dann darf, dann muss Weißenthurm unbedingt in die enge Wahl gezogen werden. Mehr will ich dazu hier nicht schreiben.

Vom Bahnhof über Feldwege nach Süden über Saffig, dann weiter nach Ochtendung (im Ort gibt es eine unvorstellbar steile Abfahrt, VMax knapp 60 km/h) und von da aus über die L120 nach Mendig an der Vulkan-Brauerei vorbei weiter nach Maria Laach. Wieder zwei Brötchen nebst Malzbier und einer halben Stunde Pause.

In Wehr habe ich mir dann das wunderbare Geschäft von Wiwik Söns angeschaut ([www.little-big-horn.de](http://www.little-big-horn.de)). Wer mal einen Marterpfahl oder einen Totempfahl oder einen Waran von knapp zwei Meter Länge kaufen will ist hier richtig.

Über Niederzissen, Rodder, Dedenbach nach Königsfeld ging es wieder mal viel hoch und viel runter.

Dann meine Lieblingsabfahrt von Königsfeld (Wald) nach Bad Neuenahr. Tempo immer so etwas 45 km/h, aber über etwa 7,5 km.

In Ahrweiler war ich noch kurz beim Optiker, meine Brille war zu locker und dann nach Hause.

Schöne Tour!

Entfernung: 64,19 km  
Höhenunterschied: 1.007 m  
Fahrzeit: 03:08:32  
Schnitt: 20,4 km/h  
VMax: 59,7 km/h



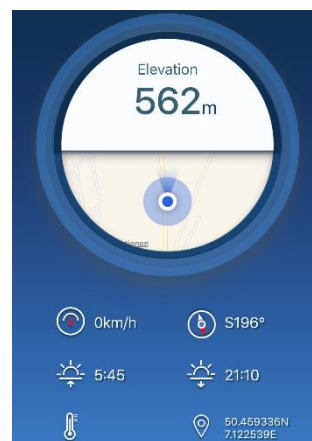
### 13.05.2020 - Dernau - Polch & Polch - Andernach & Andernach Dernau (DB)

Nach wochenlanger Schließung hatte das Heimatmuseum Münstermaifeld (genauer in Polch) heute wieder auf. Juchhu - da wollte ich schon lange hin.

Also los um 11:00 Uhr, laut Garmin dauert die Strecke von zirka 52 km etwa drei Stunden. Passt! Dann bin ich um 14.00 Uhr in Polch, dann macht das Museum auf.

Dernau - Ahrweiler, flaches Land. Rechts ab, Ramersbacher Straße. Acht Kilometer bergauf, kein Erbarmen. Auch in Ramersbach - bergauf.

Dahinter ging es dann etwas bergab, nur um nach wenigen Kilometern wieder, genau! Bergauf. Und wieder ein Stückchen bergab und dann ... bergauf. Das Maximum war bei 562 m über NN erreicht. Dann aber - welche Freude ging's nahezu nur noch abwärts; siehe Diagramm.



In Polch hab ich dann das Museum nach etwas Suchen und Fragen gefunden. Es sollte ab heute und ab 14:00 wieder geöffnet haben. Nix da - closed Shop! Ich hab eine halbe Stunde gewartet, geklingelt, versucht anzurufen („Die Nummer ... nicht vergeben“). Kurz, ich war gewaltig angep...st.

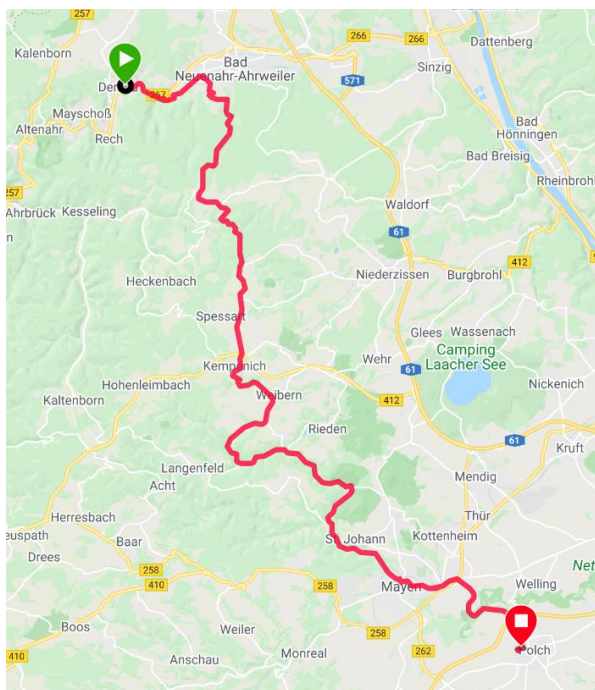
Um 14:30 Uhr hab ich dann mein Navi auf dem Handy aktiviert und mich nach Andernach leiten gelassen. Auch - erfreulicherweise - überwiegend bergab. Aber die verdammten LKWs. Mehr als einmal wurde der Sicherabstand von mindestens 1,50 m keineswegs eingehalten.

In Andernach dann ab in die Bahn. Glück gehabt. Sie kam sowohl ziemlich bald und - Welch ein Wunder - pünktlich. Und in Saumagen auch, unfassbar! (Ich könnte weinen vor Glück!)

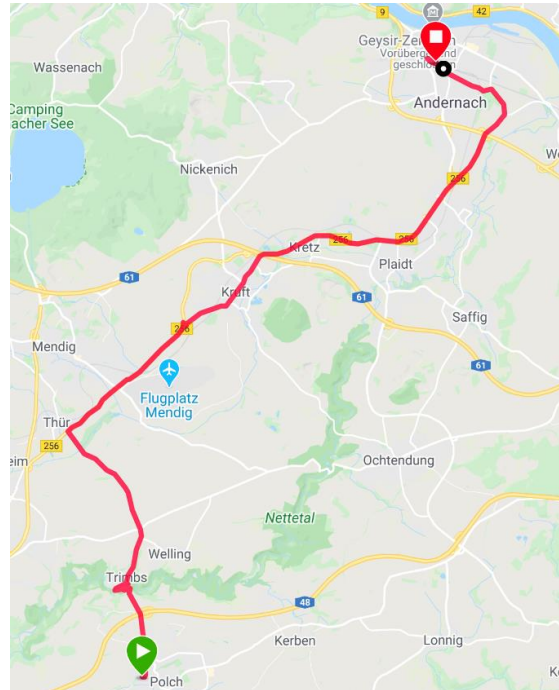
Und hier noch die Statistik:

Entfernung:	54,08 km	+	24,59 km	=	78,67 km <sup>4</sup>
Höhenunterschied:	806 m	+	122 m	=	928 m
Fahrzeit:	02:29:36	+	01:02:32	=	03:32:08
Schnitt:	21,7 km/h	+	23,3 km/h	=	22,5 km/h (ca)
VMax:	53,7 km/h	/	52,5 km/h		

Teil 1



Teil 2



### 16.05.2020 - Entscheidung

Die Entscheidung ist gefallen. Aus verschiedenen Gründen (überwiegend natürlich wegen Corona) werde ich meine Reise um 14 Tage verschieben. Also vom 1.6 auf den 15.6. Meine Unterkunft in der Schweiz ist bereits informiert, mein Bahnticket kann ich - laut Auskunft der Bahn - auch dann noch nutzen, nur die Fahrrad- und Platzreservierung muss ich neu kaufen. Aber über die 13,- Euro komme ich dann auch noch weg. Also werde ich in den nächsten Tagen mal nach Bonn zum Hauptbahnhof fahren müssen.

Jetzt muss dann nur noch die Schweiz mitspielen und die Grenzen öffnen und die Hotels bzw. Unterkünfte aller Art natürlich auch.











<sup>4</sup> Wie immer zeigt der Rennradtacho mehr, genauer 80,27 km.

## 24.05.2020 - Heureka, die Schweiz macht wieder die Grenzen auf!

Mein lieber Freund Erik hat mich auf folgende Seite der FAZ im Netz hingewiesen (hier als Bildschirmkopie):

### Wann darf ich in Europa wieder Urlaub machen?

Vielerorts ist der Wunsch groß, auch dieses Jahr Sommerurlauber zu begrüßen. Viele Termine für die Öffnung von Grenzen oder Hotels sind zwar noch nicht beschlossen, doch die meisten Reiseländer haben recht konkrete Pläne. Wir zeigen, womit Sie rechnen können.

 Dänemark	▼
 Frankreich	▼
 Griechenland	▼
 Italien	▼
 Kroatien	▼
 Niederlande	▼
 Österreich	▼
 Portugal	▼
 Schweden	▼
 Schweiz	▼
Wann darf ich einreisen?	<b>ab 15. Juni</b>
Wann darf man sich im Land frei bewegen?	<b>bereits jetzt</b> <small>Man dürfte sich in der Schweiz immer frei bewegen, allerdings empfiehlt die Regierung, zuhause zu bleiben.</small>
Wann sind Hotels wieder geöffnet?	<b>bereits jetzt</b> <small>Die Hotels mussten nie schließen, taten es in vielen Fällen aber trotzdem, weil keine Gäste kamen.</small>

Also ist vollkommen klar, dass ich - wenn sich das bestätigt - am 15. Juni starten werde. Ich habe die entsprechende Schweizer Behörde heute angeschrieben und hoffe, dass die das Datum **15. Juni** bestätigen werden.

Jetzt hab ich endlich Planungssicherheit!

### 25.05.2020 - Dernau - Eendenich

Wenig aufregend ... Fahrt zur Chorprobe nach Eendenich über Esch, Gelsdorf, Meckenheim.

Entfernung:	28,58 km
Höhenunterschied:	224 m
Fahrzeit:	01:21:25
Schnitt:	21,1 km/h
VMax:	41,1 km/h

### 31.05.2020 - Dernau - Nürburgring - Dernau

Bei strahlendem Sonnenschein war der Start um ca. 13:00 Richtung Adenau zum Nürburgring. Dort dann - wie üblich - ein halbes Stündchen „Sportschau“, also den Gestörten zuschauen, wie sie über den Ring heizen. Dann wieder zurück. Und so sieht das Ganze dann statistisch aus:

Entfernung:	29,59 km	+	29,49 km	=	59,08 km
Höhenunterschied:	569 m	+	307 m	=	876 m
Fahrzeit:	01:18:47	+	01:11:30	=	02:30:17
Schnitt:	22,5 km/h	+	24,7 km/h	=	23,6 km/h
VMax:	45,2 km/h	/	52,4 km/h		

### 04.06.2020 - Gedanken

Heute ist der kleine Gepäckträger angekommen, den ich bestellt habe. Beim probepacken hat sich herausgestellt, dass ich mit dem Rucksack alleine nicht auskommen werde. Also kommen die schweren Sachen auf den Gepäckträger und der Rest in den Rucksack und auf den Rücken. Der Gepäckträger macht einen guten Eindruck.

Ach ja - ich bin natürlich noch zu Hause, es ist Donnerstag, der 4.6.2020. Die Schweiz hat immer noch zu, aber viele Zeichen deuten auf Öffnung der Grenzen zum 15.6. Und ich



werde dann definitiv losfahren. Und wenn ich nicht in die Schweiz reinkomme, werde ich nur den deutschen Rhein ab Konstanz oder ab wo auch immer fahren. Aber ich bin nach wie vor „Guter Hoffnung“.

**09.06.2020** - Mail ... Gerade angekommen! Jippi yah yeh!

Sehr geehrter Herr Haas

Vielen Dank für Ihre Nachricht.

Die Schweiz beabsichtigt, die Grenze zu allen Staaten innerhalb des EU/EFTA-Raums am 15. Juni vollständig zu öffnen. Von diesem Zeitpunkt an soll die Reisefreiheit und die Personenfreizügigkeit mit allen Staaten innerhalb des Schengenraums und für freizügigkeitsberechtigte Bürgerinnen und Bürger weiterer europäischer Staaten wieder uneingeschränkt gelten. Bereits früher hat die Schweiz angekündigt, die vollständige Grenzöffnung zu Österreich, Deutschland und Frankreich am 15. Juni 2020 zu vollziehen. Zu diesen drei Nachbarländern gelten seit dem 16. Mai auch Lockerungen im Grenzverkehr. Die pandemische Entwicklung lässt nun noch deutlich weitergehende Öffnungsschritte zu.

Die aktuell geltenden Einreisebestimmungen finden Sie hier: [Fragen und Antworten zu Einreiseverweigerung, Personenfreizügigkeit und Visa-Stopp](#). Die Einreisebedingungen können situationsbedingt jederzeit angepasst werden. Wir bitten Sie daher, sich regelmässig auf der angegebenen Seite zu informieren.

Wir hoffen, damit Ihre Frage beantwortet zu haben und stehen Ihnen für weitere Informationen zur Verfügung.

Freundliche Grüsse

**Helpline Covid-19 / Laka / Team G**

Eidgenössisches Justiz- und Polizeidepartement EJPD

Staatssekretariat für Migration SEM

Direktionsbereich Zuwanderung und Integration

Quellenweg 6, 3003 Bern-Wabern

Tel. +41 (0)58 465 77 60

[corona@sem.admin.ch](mailto:corona@sem.admin.ch)

[www.sem.admin.ch](http://www.sem.admin.ch)

**14.06.2020** - Am Vortag der Reise

Ort	an	Aufenthalt	ab	Gleis	Sitzplatz	Radplatz
Dernau			07:21	2		
Bonn	08:12	01:02	09:14	3	Wagen 260, Platz 105	Wagen 263, Platz 151
Basel	13:30	00:58	14:28	6		
Brig	16:40	00:43	17:23	11		
Andermatt	19:20					

Es ist alles erledigt! Alle Vorbereitungen sind abgeschlossen.

Das ist der morgige Fahrplan. Ich habe zwar insgesamt fast drei Stunden Aufenthalt, aber besser zu viel als zu wenig Puffer zwischen den einzelnen Fahrten.

Ab morgen werden die Tagebucheinträge in den einzelnen Dateien des jeweiligen Tages geschrieben werden. Das Vorwort ist also hier und jetzt **zu Ende**.