

An der schönen Mosel entlang - Norbert Haas

22. & 23. Juli 2026 - Trier - Kröv - Cochem

Strecke: von: Rhens ↓ Trier Wintrich Bernkastel-Kues
22.07.2026 nach: Koblenz ↓ Wintrich Bernkastel-Kues Kröv

23.07.2026 von: Kröv ↓ Sinzig
nach: Cochem ↓ Dernau

km_G: 181,1

V_{Max}: 42,6

V_D: 21,83

Garmin (Links): <https://connect.garmin.com/app/activity/23704918452>
<https://connect.garmin.com/app/activity/23704918505>
<https://connect.garmin.com/app/activity/23704918463>
<https://connect.garmin.com/app/activity/23704918464>
<https://connect.garmin.com/app/activity/23705008703>

Komoot (Link) <https://www.komoot.com/de-de/tour/3135049278>

Profil: flach / selten hügelig

Nr	Datum	Von	Nach	Distanz	Zeit	Schnitt	V-Max
1	22.07.2026	Rhens	Koblenz	9,38	00:24:00	23,8	35,2
2	22.07.2026	Trier	Wintrich	58,43	02:30:08	23,5	42,6
3	22.07.2026	Wintrich	Bernkastel-Kues	13,55	13:26:24	20,5	37,9
4	22.07.2026	Bernkastel-Kues	Kröv	14,97	00:43:40	20,8	39,5
5	23.07.2026	Kröv	Cochem	64,98	02:56:08	22,3	36,8
6	23.07.2026	Sinzig	Dernau	19,79	00:59:14	20,1	31,6
				181,10	20:59:34	21,83	

22. Juli 2026 - Trier - Kröv



Damit ich nicht allzu spät in Trier ankomme, bin ich heute um 05:00 Uhr aufgestanden, habe die üblichen Morgenroutinen durchlaufen und stand um 06:00 Uhr bei nur zirka 11°C in langer Wäsche auf der Straße. Die paar Meter bis zum neuen „Bahnhof“ in Dernau radle ich gemütlich. Mein Zug nach Remagen geht um 06:16 Uhr nach Koblenz.

In Remagen bekomme ich dann sogar den 06:54 Uhr und muss nicht bis 07:16 warten, bin also früher in Koblenz und kann - wenn ich Glück habe - auch einen früheren Zug nach

Trier nehmen. Aber es sollte ganz anders kommen. Nein, diesmal hatte nicht die Bahn den Schwarzen Peter, diesmal hatte ich ihn.

Neben vielen anderen Haltestellen hielt der Zug in Koblenz Lützel. Danach kommt Stadtmitte, dann Hauptbahnhof Koblenz. Denkste. Diese beiden Haltestellen für der Zug mit dem Endziel Mainz gar nicht an. Als die Durchsage kam „Nächster Halt Rhens“ wurde ich stutzig. Ein Blick auf den Verlauf stellte klar, dass der Zug eben nicht im Hauptbahnhof Koblenz hält, sondern erst zirka 10 Kilometer später in Rhens.

Zeit genug, um von Rhens nach Koblenz zu radeln. Laut Garmin waren es 9,38 km. Das hätte ich auch geschafft, wenn mich nicht unterwegs der äußerst dringende Wunsch heimgesucht hätte, mal ein verschwiegenes Gebüsch aufzusuchen. Dann habe ich mich noch in einer Tennisanlage verheddert, rote Ampeln hielten mich auf und ich war um Punkt 08:07 Uhr auf dem Gleis. Wenn man sich mal darauf freut, dass die Bahn vielleicht Verspätung hat, dann fährt sie pünktlich. Also der 08:06 war weg. Der Nächste fährt aber schon um 08:25 Uhr. Der ist aber erst um 10:20 Uhr in Trier, 50 Minuten später als der andere, der mir vor der Nase weggefahren ist.

Ich genieße es, die Strecke von Koblenz nach Trier zu fahren. Links die Mosel, rechts die steilen Weinberge. Der Zug kommt dann auch auf die Minute pünktlich an.

Vom Bahnhof in Trier - rechts der Mosel - navigiere ich auf meine geplante Strecke links der Mosel und trage mein Rad mehrere Treppen runter, um nicht einen riesigen Umweg nehmen zu müssen. Um 10:32 Uhr bin ich dann auf dem geplanten Streckenabschnitt, jetzt geht's los.

Um 10:55 Uhr ziehe ich die lange Hose aus, des langen Trikots hatte ich mich bereits im Zug entledigt.

Nach zirka 19,5 km mache ich eine erste Pause, lehne mein Rad gegen einen großen Findling und setze mich zu einem Ehepaar, das mit zwei Riese & Müller E-Bikes unterwegs ist. Beide haben vor zirka drei Wochen beim ADFC in Neuwied - wo sie herkommen - als Teilnehmer den [fit2ebike](#) Kurs besucht. Ein angenehmes Gespräch mit den Herrschaften, dazu ein erstes Gläschen Mosel, feinerb und die Zeit verflog im Nu. Den Sattel der Damen haben wir dann noch einige Millimeter abgesenkt.

Als die beiden nach Trier aufbrechen, mache auch ich mich auf die Reifen, wenngleich in die andere Richtung.

Eine zweite Pause mache ich in Thörnich um 12:30 Uhr. Um 13:10 Uhr, nach einem Flammkuchen und einem zweiten Gläschen Mosel geht's wieder weiter. Jetzt macht sich Gegenwind bemerkbar und das nicht zu knapp.



Um 15:30 Uhr bin ich dann in Bernkastel-Kues, dort wartet ein Besuch im Museum [Zylinderhaus](#) auf mich. Tolle alte Autos, Motorräder, Roller, Schreibmaschinen, sowie alte Radios sind liebevoll ausgestellt. Da ich aber noch ein paar Kilometer zu radeln habe, mache ich den Besuch im Schnelldurchgang. Aber das werde ich mir noch mal genauer anschauen. Aber hier gibt's endlich mal einen BMW 600 zu sehen fälschlicherweise oft als die große Isetta benannt. Das war das erste Auto meines Vaters. Unten gibt's noch ein paar Bilder.



Eine Stunde und ein alkoholfreies Bier später geht's weiter. Ich will heute ja noch nach Kröv. Wie weit das noch weg ist, weiß ich im Moment nicht.

Um 17:25 Uhr bin ich dann in Kröv im Gasthof Müllers. Das Zimmer hatte ich per E-Mail und einen Anruf schon vorbestellt. Einfaches Zimmer aber alles da, was des müden Radlers Herz erfreut. Bis zum Gasthof musste ich noch mal ganz schön klettern, aber dafür geht's morgen früh auch erst mal wieder den Berg runter.

Aber jetzt erst mal was zwischen die Kiemen. Schweinebäckchen mit Knödel und Weinsauerkraut waren ganz ok. Dazu zuerst mal einen feinherben Kröver Nachtarsch, dann einen trockenen. Der feinherbe war ganz nett. Interessanter Geruch, im Mund auch ein interessanter Geschmack und dann ein völlig blasser Abgang.





Schade, davon hatte ich mir mehr versprochen. Und der trockene war völlig geschmacklos. Er widersetzt sich.

Anschließend Matratzenhorchdienst. Ich bin ziemlich groggy. 87 km ohne echte Steigung und

dann so platt? Ich schiebe es mal auf die kleine Erkältung mit Husten, die ich mir vorgestern zugelegt habe.

Danach Duschen und ein wenig spazieren gehen im Ort. So richtig toll ist's hier nicht. Etliche Häuser stehen leer oder sind sogar zu verkaufen. Die Blasmusik probt im Gemeindehaus. Vor dem Ratskeller sind alle Tische mit einem Schild versehen „Möglicherweise reserviert“. Doof! Na dann trinke ich meinen Schlummertrunk eben gegenüber im Weingut Beth. Die Straße heißt Robert-Schuman-Straße, scheinbar die Kö von Kröv. Der Komponist kann nicht gemeint sein, der schreibt sich mit doppeltem n am Ende. Der Wirt kann mir meine Frage leider auch nicht beantworten. Auf der Homepage von Kröv finde ich auch keine entsprechende Information.

Dann ab in die Falle. Ein kurzer Blick in's TV, ich finde Forrest Gump und schaue mir ein halbes Stündchen den Streifen an. Aber ich bin zu müde. Der Wecker steht auf 07:00 Uhr. Angenehme Nachtruhe, Haasi.

23. Juli 2026 - Kröv - Cochem

Wie gestern schon vermutet, geht's erst Mal den Berg runter, bis ich wieder an der Mosel bin. Auf den Kopfhörer kommt SWR 1, Doppelmoderation, wie früher im WDR 2. Schöne Sendung, gute Musik, doch dann ... Reklame, unter anderem von Seitenbacher. Das Grauen schlechthin.

Die Temperaturen verlangen nach langer Wäsche. Ist aber angenehm. Aufbruch bei Müllers war um 08:40 Uhr, wenige Minuten später bin ich wieder am Fluss. Heute läuft's besser, aber von sehr gut weit entfernt. Mal sehen, wie weit ich komme.

Kilometer 13 um kurz nach neuen. Also, es läuft. Nach etwa 25 km bin ich in Zell, wo ich ursprünglich übernachten wollte, aber nichts mehr bekommen habe. Die Kilometer von gestern (heute weiß ich, dass es 87 km waren) plus noch mal 25 bis Zell, das hätte ich gestern nur sehr ungern gestrampelt.

Um 10:20 Uhr bin ich in Alf, hier gibt's einen Kaffee, 34 km stehen auf der Uhr. Ab hier könnte ich in Bullay (rechts der Mosel) mit dem Zug fahren. Aber noch läuft's ganz gut. Fahren wir erst mal weiter, mindestens bis Cochem.

Die Mosel macht zahlreiche Schleifen. Aber immer hab' ich Gegenwind. Zumindest gefühlt. Wenn ich da noch an meine Rückenwind-Tour an der Donau denke.

Aaaah, die Sonne kommt raus. Ich bin gerade an St. Adelgund vorbei.



In der Schinkenstube in Ernst habe ich dunkles Bier getrunken sowie Himmel und Ääd gegessen. Jetzt ist's nicht mehr weit bis Cochem. Da ist heute Schluss. ← Und das ist mein voller Ernst.



Nachdem ich zuerst in einem langsamen Zug gesessen habe, erwische ich in Cochem doch noch einen schnellen Zug um 13:18 Uhr nach Koblenz, der nur zwei Mal hält, bevor er ankommt. Dort wartet der Zug nach Wesel erst mal ohne

erkennbares Motiv, bevor er losfährt. Unterwegs ist dann das Gleis vor uns noch belegt, so dass ich in Sinzig mit 19 Minuten Verspätung ankomme. Werde ich es noch in diesem Leben erleben, dass die Bahn immer pünktlich fährt? Wer kann sich noch dran erinnern? „Pünktlich wie die Eisenbahn“. Das Sprichwort gilt schon sehr lange nicht mehr in Deutschland

Die zirka 19 Kilometer bis Dernau werden geradelt. Aber wieder plagen mich diverse Baustellen, Fahrzeuge auf dem Radweg und Gegenwind. Und nicht zu knapp. Um 16:10 Uhr bin ich dann im Home sweet home.

Unterm Strich eine schöne Tour. Aber das mit der Kondition muss besser werden, Haasi. Aber wenigstens läuft das Scott einwandfrei!











