

Gemünden-Rad-Freizeit 2026

Ruhetag in Würzburg / Acht ehemalige Triathleten wieder mal unterwegs / Gute Laune in den Ferienwohnungen

Eine Woche Radtouren am Main von Gemünden aus



Die Radgruppe ist komplett - alle sind ohne große Probleme in Gemünden angekommen



Der Blick vom Balkon der Ferienwohnung



Unsere FeWo's übereinander



Diese Treppen werden noch oft bewältigt werden müssen

Nachdem im vergangenen Jahr schon 6 ehemalige Hertha-Triathleten auf Rücken tolle Tage mit Radtouren verbracht hatten war die Frage: Was machen wir 2026?

Auf jeden Fall hatten alle Lust wieder ein paar Tage etwas zusammen zu machen.

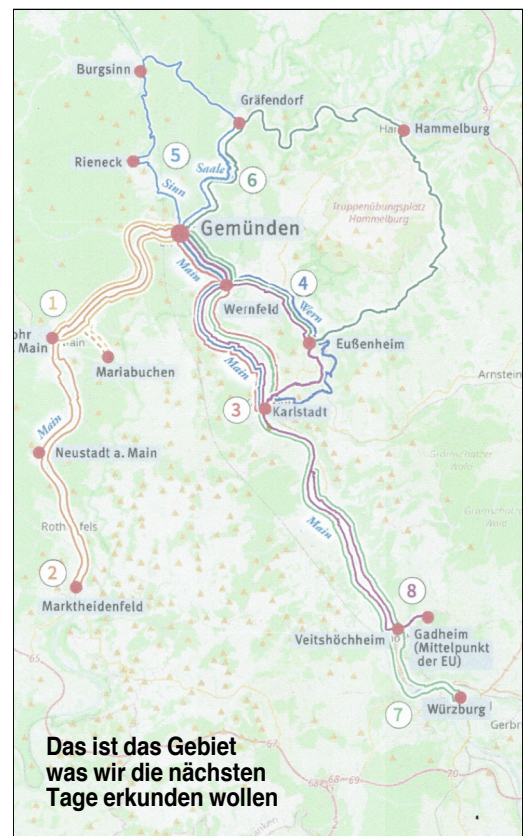
Ein Termin und ein Ziel musste gefunden werden. Ein Termin wurde schnell gefunden (30. Mai bis 6. Juni). Helmut Goebel hatte den Vorschlag Gemünden am Main. Das Quartier, zwei Ferienwohnungen für insgesamt 8 Personen, wurde reserviert. Es hatte nämlich noch zwei weitere (ehemalige) Triathlon-Mitglieder Interesse bekundet.

Schaffen wir es wirklich mit 8 Senioren eine Woche „Rad-Freizeit“ zu realisieren? Die Vorbereitungen lie-

fen an. Mit dem Zug war nach kurzer Information adacta gelegt (keine Radplätze, zuviel Umstiege) – also mit Autos. Die Fahrgemeinschaften wurden zusammengestellt. Eine kurze Vorbesprechung gab es noch und dann sollte es losgehen.

Sonnabend, 30. Mai 2026

Dann war der Tag gekommen. Mit insgesamt vier Autos fuhren wir aus Berlin, Barsinghausen/Nienburg, Otze/Sorgensen/Celle ins knapp 400 km entfernte Gemünden (nördlich von Würzburg). Wir sollten innerhalb von einer Stunde am Ferienhaus ohne große Staus ankommen. Ein Leihfahrrad wurde noch von einem örtlichen Händler abgeholt – die anderen (mitgenommenen) Räder durften wir in der Garage des Mieters unterstellen. Die Zimmer wurden aufgeteilt, Sachen ausgepackt und beim ersten Kaffee wurde die Mannschaftskasse bestückt.



Das ist das Gebiet was wir die nächsten Tage erkunden wollen



Alle vier Autos hintereinander geparkt



Alle Räder und Fahrradträger in der Garage

Gemünden-Rad-Freizeit 2026



Es wurde eine Liste gemacht was wir einkaufen wollten. Für das Frühstück wollten wir selbst sorgen, wie auf Rügen. Denn das hat so gut geklappt, dass wir es wieder so machen wollten (und es klappte hervorragend – die ganze Woche).

Die üblichen Lebensmittel (jeder konnte seine Wünsche äußern), Brötchen und natürlich Getränke (Wasser und bayerisches Gerstenwasser mit und ohne Alkohol) wurden im örtlichen Supermarkt eingekauft. Der Einkauf wurde in die Kühlschränke „verstaute“ und die geräumigere Küche zur „Gemeinschaftsküche“ bestimmt. Dort sollten wir uns die meiste Zeit, wenn wir in der Ferienwohnung waren, aufhalten.

Für 18:00 Uhr hatte unser Organisator Helmut einen Tisch in einem Gasthof, der anderthalb Kilometer entfernt lag, reserviert.

Das Wetter war schön, wir hatten alles Wichtige erledigt, also konnten wir ganz gemütlich in die 10.000 Einwohner Stadt gehen. Es gibt dort große Höhenunterschiede, das merkten wir schon auf diesem kurzen Spaziergang. Viele kleine Geschäfte und Gastronomiebetriebe in schönen Fachwerkhäusern gibt es in Gassen



und Straßen. Die fränkische Drei-Flüsse-Stadt (Main, Sinn und fränkische Saale) zeigte sich von seiner schönen Seite. Das reservierte Lokal erreichten wir etwas früher, durften uns aber schon setzen, Getränke und Essen bald darauf bestellen. Wir protesten uns zu und wünschten uns eine schöne unfallfreie Woche. Das Lokal füllte sich während wir uns dort saßen sehr schnell – gut, dass wir Plätze reserviert hatten. Nach dem Essen und Trinken gingen wir wieder durch die Altstadt Richtung Ferienwohnungen. Eine kleine Bergwertung mussten wir allerdings noch schaffen. Doch diese Steigung sollten wir ja mit dem Rad jeden Tag noch hoch – mal schauen. Den Abend verbrachten wir auf dem Balkon und in der Küche (nicht im Wohnzimmer).



**Sonntag, 31. Mai 2026
(Regen – 1. Radkilometer:
Gemünden-Lohr-Neustadt-Erlach-
Steinbach-Gemünden / 50 km)**

Das Wetter sollte an diesem Morgen nicht mehr so schön sein – und so war es auch. Durch die Wettervorhersagen im Handy sahen wir aber, dass das Wetter besser werden würde und die Regenwolken gegen 11:00 Uhr vorbei sein sollten.

So konnten wir ganz in Ruhe frühstücken und noch in der Küche ein Spiel (Shut the Box – Klappenspiel) spielen.

Kurz nach 11:00 Uhr machten wir uns „radauglich“ (mit Regenjacke). Alle Räder wurden noch einmal durchgecheckt und dann sollten die ersten Meter (mit Helm natürlich) absolviert werden. Und dann konnten wir auch gleich unsere Bremsen testen, denn es ging den Kilometer bergab in den Ort und die besagte 15% Abfahrt. Auf dem feuchten Kopfsteinpflaster war es auch ein wenig glatt. Aber alle kamen unbeschadet in die flachen Straßen.

An diesem Sonntag war auch noch ein „Oldtimer-Markt“ an dem Gelände an der Saale. Die Autos schauten wir uns aber nur von der Brücke an. Da waren schon ein paar Schätze dabei.



Gemünden-Rad-Freizeit 2026



Oldtimermarkt - wir haben uns die alten Autos nur von der Brücke aus angeschaut



Für diesen Tag hatte „Reiseleiter Helmut“ erst einmal eine Strecke vorgeschlagen, die am Main in den Südwesten Richtung der Stadt Lohr (und weiter) gehen sollte. Es waren kaum Steigungen zu bewältigen, nur kleine Höhenunterschiede waren auf der Strecke. Aber gerade auf solch einer kleinen Abfahrt mit einer kleinen Kurve gab es nach ein paar Kilometern schon eine Kollision. Drei Räder waren nicht mehr in der Senkrechten. Zwei Räder mit Fahrern touchierten und ein folgender Radler aus unserer Gruppe konnte nicht mehr ausweichen und fuhr abseits des Weges in den weichen Rasen. Das war ein kurzer Schreck – mit kleinen Blessuren konnten aber alle weiterfahren. Die Räder waren alle fahrtüchtig, bzw. hatten keinen Schaden genommen.

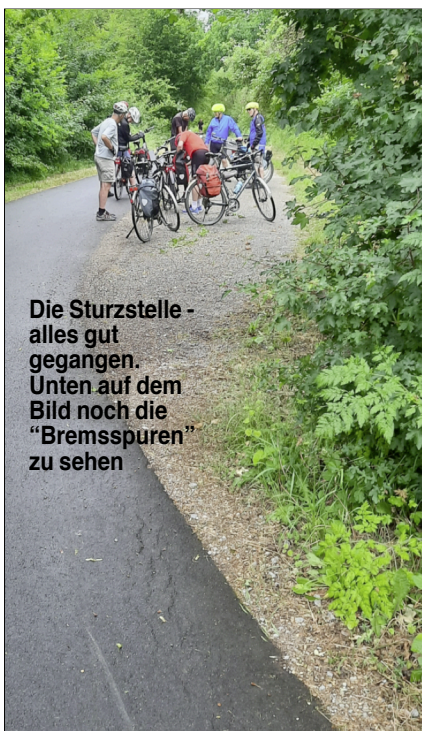
Der erste Eindruck von der Stadt Lohr



Am Schlossplatz gibt es eine Silhouette mit „Schneewittchen und den Zwergen“, die wir „natürlich“ auch noch anschauen wollten. Auch andere Wahrzeichen gibt es in der Stadt. Lohr ist wirklich einen Ausflug wert wenn man in der Nähe sein sollte. Wir beschlossen noch ein paar Kilometer weiter nach Neustadt zu fahren. Dort ist die nächste Brücke auf der man auf die andere Seite nach Erlach kommt und von dort auf der anderen Seite des Mains Richtung Norden fahren kann.

Leider kam doch noch ein Regenschauer. Wir konnten uns in einem Ort für eine halbe Stunde unter ein – Dach stellen. Nach ca. 15 km hatten wir unser Zwischenziel – die Stadt Lohr (17.000 Einwohner) – erreicht. Wir schoben unsere Räder und schauten uns die vielen Fachwerkhäuser und Plätze an.

Was man auf solcher Reise noch so nebenbei lernt? In der Stadt Lohr soll „SCHNEEWITTCHEN mit den 7 Zwergen“ zu Haus gewesen sein. Da gibt es mehrere Hinweise in der Stadt. Im nahen „Brauhaus“ stärkten wir uns mit einer Kleinigkeit und Trinken.



Die Sturzstelle - alles gut gegangen. Unten auf dem Bild noch die „Brems Spuren“ zu sehen



Das Schloss von Lohr



Schneewittchen und die sieben Zwerge ...

... und die acht Hertha-Radfahrer

Gemünden-Rad-Freizeit 2026



Viele Fachwerkhäuser in der schönen Stadt Lohr - leider bei regnerischem Wetter

Nach fast genau 25 gefahrenen Kilometern fuhr wir über die Rad-/Fußgängerbrücke von Neustadt am Main schon. Auf der Ostseite des Mains, ab Erlach, waren die Radwege sehr gut zu fahren. Das Nach etwas über 42 km kam ein „STOP-Ruf“. Da aus unserer Radgruppe bis auf einen alle mindestens schon einmal einen Marathon gelaufen sind



MOPPER und SCHNÜDEL

Die beiden Figuren „Mopper“ und „Schnüdel“ haben ihren Ursprung in der Lohrer Lokalhistorie. So wird in Lohr seit eh und je die beliebte hausgemachte, prall gefüllte Blutwurst als „Mopper“ bezeichnet und die „Schnüdel“ sind die mit Schinken zugebundene Würstchen. Abgeleitet von diesen Begriffen erhielten eines Tages die in Lohr geborenen Bürger den Spitznamen „Mopper“ und die Zugezogenen wurden als „Schnüdel“ bezeichnet. Diese Tradition hat sich bis heute mehr oder weniger als gegenseitige Neckerei fortgesetzt.

In der Figurengruppe ist der altgemessene, wohlgenährte „Mopper“ in Form einer Blutwurst gestaltet und mit einer Metzgerschürze bekleidet. In der Mitte des wulstigen Gesichts zeigt sich ein griesgrämiger, geringschätziger Gegenstand. Dieser ist durch den Würstzettel, der seinen Kopf formt, charakterisiert und zeigt sich in seiner Gestalt der Bürger einen Anspruch auf Gleichberechtigung hat und mit der flachen ausgestreckten linken Hand will er demonstrieren, dass er auch etwas zu bieten hat, nämlich Fähigkeiten aller Art, die er zum Wohle der Stadt einbringen kann.



war das eine Pause zum Nachdenken. Zu dem Zeitpunkt hatten wir gerade einmal einen Marathon (42,195 km) geschafft. Wo wir überall schon an diesem Tag lang gefahren waren – und solch eine Strecke sind wir schon (fast) alle mal gelaufen. Das können wir uns im jetzigen Alter nicht mehr vorstellen. ABER – wir haben es schon mal geschafft !!! Ab hier waren es keine 10



Hier begann das Märchen ...

Anno 1986

wurde in diesem Haus bewiesen, dass Schneewittchen eine Lohrerin ist.



Das „LOTTOHÄUSLE“



Gruß von der Brücke

km mehr bis Gemünden zu unserer Ferienwohnung. In der Altstadt tranken wir noch ein Getränk. Wir mussten ja das erste Mal den Berg hoch.

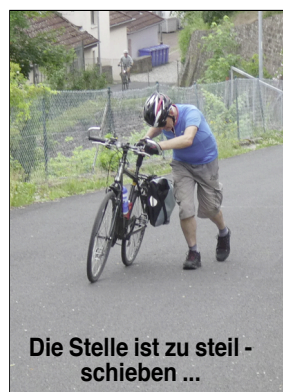
Es war zwar nur noch einen Kilometer bis zur Wohnung, doch der hatte es in sich. Für die E-Biker sind solche Steigungen ja nicht anstrengend – auf „Turbo“ schalten und schon sind sie oben. Doch für die vier „Bio-Biker“ sollte zum ersten Mal die Herausforderung der kurzen knackigen Steigung kommen. Es gibt einen ehrgeizigen Radler (Name ist den Teilnehmern bekannt), der ohne Absteigen bis zur FeWo durchfuhr. Die anderen drei zogen es vor das steile Stück zu schieben, den restlichen Anstieg (immerhin auch noch 5 – 7%) aber auch wieder aufs Rad zu steigen. Der erste Radtag war geschafft – mit einer Karambolage, aber ansonsten schönen Erlebnissen und Sehenswürdigkeiten.

Wir trafen wir uns in der „Gemeinschaftsküche“ und nahmen noch Kleinigkeiten zu uns. Wir hatten ja mittags schon unsere Hauptmahlzeit zu uns genommen. Die Themen gingen uns an diesem Abend nicht aus, sodass die letzten Stunden des Tages schnell vergingen.

Die Blessuren des Sturzes wurden noch behandelt damit wir am nächsten Tag alle wieder „radeln“ konnten.



STOP - Marathon geschafft



Die Stelle ist zu steil - schieben ...



... oder geht es auch ohne Absteigen?

Gemünden-Rad-Freizeit 2026

Montag, 1. Juni 2026

(2. Radtour: Gemünden-Karlstadt-Himmelstadt-Zellingen-Vietshöchheim-Rücktour gleiche Strecke nach Gemünden / 73 km)



Helmut macht Rührrei

Der morgendliche Ablauf war schon am 2. Morgen eingespielt. Fredi kochte gleich als Erster Kaffee, räumte die Spülmaschine aus, deckte den Tisch. In der unteren Wohnung bewegte sich zu dem

Zeitpunkt auch schon jemand. Helmut machte seine Morgengymnastik auf der Terrasse.

Die Aufgaben haben sich so verteilt, dass (fast) jeder seinen Part für das Frühstück beitrug. Hartmut zum Beispiel war für das Brötchenbacken zuständig (freiwillig – hat sich so ergeben), andere deckten den Tisch. An diesem Morgen machte Helmut sogar Rührrei.

Zu diesem Zeitpunkt (8:00 Uhr) kamen die letzten beiden aus der unteren Wohnung „pünktlich“ zum Frühstück. So sollte es sich fast jeden Morgen wiederholen. Das war wirklich schon eine eingespielte Truppe – so wie es uns gefällt – KLASSE !!! Ob so etwas auch mit Frauen klappten würde? – alle hatten Zweifel. Kurz nach 9:00 Uhr konnten wir bei gutem Wetter starten. Das Ziel war die Tour Richtung Würzburg in den Südosten am Main entlang. Allerdings war die Stadt Würzburg nicht das Ziel.

Auf dem Weg an den Main gab es aber schon wieder ein Zwischenfall. Noch in Gemünden gab es eine enge Stelle kurz vor der Fußgängerampel. Dabei war eine „Schikane“ so eng, dass einer aus unserer Gruppe umkippte und neben seinem Rad lag. Er hatte eine „Berührung“ mit seinem Kinn an einer Steinkante. Kurz geschüttelt, Blut abgewischt und schon konnte es weitergehen. Nah, das

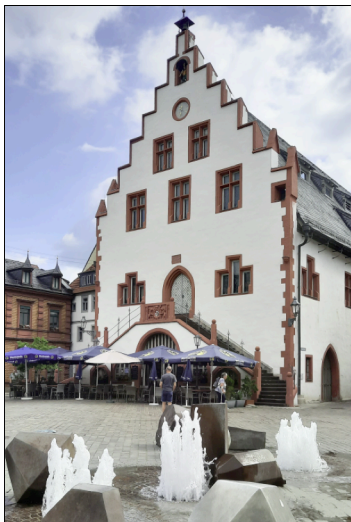


Die Sturzstelle an der Ampel

geht ja schon wieder gut los. Hoffentlich starten wir nicht jeden Tag so. Es sollte der letzte „Unfall“ sein. Nächstes Zwischenziel sollte die Stadt Karlstadt sein (ca. 16 km). Dort schoben wir unsere Räder durch die Straßen der Altstadt. Auch hier waren viele Fachwerkhäuser und der schöne Markt- und Kirchplatz. Der nächste Ort - Himmelstadt, das Wein- und Weihnachtsdorf hat den „1. Deutsche Philatelisten-Lehrpfad“ (Briefmarken). Jeder Ort an diesem Radweg hat etwas zu bieten.

Ein paar Kilometer mussten wir wieder anhalten. Dort war ein Mohnblumenfeld, wie wir es noch nicht gesehen haben! Das Blütenmeer war natürlich mehrere Fotos wert.

In Zellingen hatte Helmut die Idee für den Tippgeber für diese Tour, sein Nachbar Günter, der am heutigen Tag Geburtstag hatte, ein Ständchen zu singen und ihm das zu schicken.



KARLTADT

In Karlstadt machten wir eine Pause und schauten uns die schöne Stadt an



Gemünden-Rad-Freizeit 2026



Hier beschlossen wir, dass wir noch ein paar Kilometer fahren wollen und dann die Strecke zurückfahren. In Veitshöchheim sollte heute der Wendepunkt sein. Den Ortsnamen kann doch keiner aussprechen, aber schön sollte das Dörfchen doch sein. Da es wieder Mittagszeit war wollten wir auch eine Kleinigkeit essen. In der Straße durch das Dorf war nichts Passendes zu finden, aber dann sahen wir den Ratskeller, genau das Richtige für uns. Das Wetter war so gut geworden, dass wir unter einem Sonnenschirm Platz nahmen obwohl die freundliche Bedienung erst nicht wollte, dass wir uns dort hinsetzen, da er die einzige Servicekraft war. Doch das Geschäft lies er sich nicht



In Zelligen begrüßten wir unseren Tippgeber zum Geburtstag



Ganz nah am Main

den Rückweg an – die gleiche Strecke, nur von der anderen Richtung. Wir fuhren wieder an den Schautafeln der Briefmarken in Himmelstadt vorbei. Im Biergarten am Schloss in Karlstadt machten wir noch einen Halt um etwas zu trinken. Hier hielten viele Radfahrer an. Die restlichen ca. 15 km nach Gemünden

entgehen. Ein wirklich schönes Plätzchen. Das war der Vorgarten zum Schloss mit Rokokogarten auch. Nachdem wir lecker gegessen und getrunken hatten wollten wir natürlich noch das Schloss und den Hofgarten von Vietshöchheim anschauen. Ich habe es mit Klein-Herrenhausen verglichen – klein und schön !!!

auf den guten Radwegen liefen fast von allein.

Dann war ja wieder der Schlusssanstieg, aber da wussten wir ja schon wie wir das „angehen“.

Auch diesen Abend verbrachten wir wieder bei Brot, Käse, Wurst usw. mit Getränken (u.a. Bayerisches Bier) und tollen Gesprächen.

Wieder ein toller Tag mit schönen Erlebnissen und Eindrücken.



So etwas hatten wir hier nicht erwartet.

Hier gibt es noch eine Sehenswürdigkeit in der Nähe. Bis zu dem „Geografischen Mittelpunkt der EU“ waren es zwar nur noch 2 km, doch wir wollten nach Gemünden weiterfahren. Von dort traten wir



So sahen die Radwege oft aus - ab und zu kamen mal Radfahrer entgegen



Solch ein schönes Mohnfeld sieht man nicht alle Tage

Gemünden-Rad-Freizeit 2026

Dienstag, 2. Juni 2026

(3. Radtour: Gemünden-Rieneck-Burgsinn-„Bergwertung“-Gräfen-dorf-Gemünden / 40 km)

Für den heutigen Tag war richtig gutes Fahrradwetter angesagt. Deshalb sollte die „Bergetappe“ die „Aufgabe“ werden. Es sollte in die nördliche Richtung gehen – zum Radweg „von der Sinn zur fränkischen Saale“.

Allerdings sollten nur sieben Leute losfahren, denn an einem Auto war ein Schaden am Abend zuvor bemerkt worden. Arnim wollte eine Werkstatt aufsuchen und wollte uns anderen entgegenkommen.

Nach dem üblichen Morgenablauf (siehe Erklärung 1. Juni) waren alle gegen 9:30 Uhr abfahrtbereit – alles langsam Routine.

Wir folgten den Wegweisern des „Rhön-Sinn-Radweges“ Richtung Rieneck an der Sinn entlang. Die Burg Rieneck haben wir nur vom Tal aus angeschaut. Der nächste Ort Burgsinn sollte unser nördlichster Punkt sein. Nun nahmen wir telefonischen Kontakt zu Arnim auf, der uns ja entgegenkommen sollte, doch er war uns hinterher gekommen. Wir haben ihm geraten nicht den gleichen Weg zu nehmen und er umkehren soll. Das tat er auch; das Auto war in Ordnung – kein Schaden. In Gräfen-dorf, unserem nächsten Ort, hatten wir unseren Treffpunkt vereinbart.

Helmut, der schon einmal dort war, hatte uns alle schon gewarnt: „Da geht es richtig hoch!“ Dann ging es HOCH, aber so richtig. Das Verkehrsschild zeigte die Zahl 14% Steigung.

In Gräfen-dorf warteten wir auf Arnim, der uns entgegenkam



Nach ein paar Metern sind wir „Bio-Biker“ vom Rad gestiegen und haben das Rad geschoben. Da haben wir die „E-Biker“ ein wenig beneidet. Die schalten nur den Turbo ein und ab geht die Post. Die Steigung war ca. 2 km lang, aber an fahren war nicht zu denken. Nach einer Kurve sahen wir die schnellen Fahrer an der Kuppe stehen. Wir hatten den Bergaber



Arnim hat uns gefunden, obwohl er die Anrufe nicht wahrgenommen hatte

Rieneck ist eine der kleinsten Städte Bayerns - mit knapp 2.000 Einwohnern



auch irgendwann geschafft. Kurz Luft holen und dann wieder runter, denn dort oben waren Mücken und andere Stechtiere. Ab dort ging es richtig runter, bis zu 15%. Da mussten die Bremsen schon was leisten und in Ordnung sein. Zum Glück war auf der Asphaltstraße wenig Autoverkehr. Die Tachos zeigten bei fast jedem zwischen 40 und 65 km/h auf der Abfahrt. In Gräfen-dorf trafen wir uns nach einer sehr steilen Stelle am Ortseingang wieder. Wir „7“ versorgten uns in einem „Tante Emma Laden“ mit kühlen Getränken und warteten dann auf Arnim am Ortsmittelpunkt (wie verabre-det). Wir versuchten mit ihm Kontakt aufzunehmen, doch leider vergeblich. Doch dann sollte er am Platz „einrollen“. Er hatte sogar mehr Kilometer auf dem Tacho als wir.



Das Schild ist falsch - es zeigt Gefälle - ab hier war aber die Steigung



15% Steigung - das war zum Fahren doch ein wenig zu steil



Jetzt geht es hoch - für die „Bio-Biker“ heißt es jetzt schieben



Das war ein „richtiger Berg“ - es dauerte ganz schön lange bis wir am Scheitelpunkt waren

Gemünden-Rad-Freizeit 2026



Die letzten Kilometer an diesem Tag waren sehr entspannt zu fahren. Immer an der fränkischen Saale entlang



Davon hatten wir alle noch nie was gehört - "Die vergessene Autobahn"



Diesen Treffpunkt musste Arnim finden. Wir machten erst einmal Pause nach der Steigung und Abfahrt

RICHTIG GEMACHT !!!

Eine unangenehme Sache stellte Helmut aber noch fest. Aber – es sprang nicht an. Das sollte am nächsten geklärt werden wie das Problem gelöst werden kann.

In den beiden Wohnungen jeweils einen großen Topf voll Nudeln und auch in der Pfanne Soße machen. Da waren die „Chefköche“ gefragt. Komischerweise schmeckten beide Soßen aus den beiden Küchen fast gleich – und GUT !!!

Das war eine gute Idee mal nicht essen zu gehen. So konnten wir bei dem Regen in der Wohnung bleiben und einen gemütlichen Abend verbringen.

Bis zum Fußball-WM-Testspiel der Deutschen Nationalmannschaft am Abend gegen Finnland war noch Zeit die Küchen aufzuräumen und noch ein wenig zu plauschen.

Dann setzten wir uns alle (das erste und einzige) Mal ins Wohnzimmer und uns das letzte Spiel auf deutschem Boden vor der WM gegen Finnland an. Es endete mit 4:0.

Das war dann schon spät genug um in die Betten zu gehen.

Für den nächsten Tag hatten wir beschlossen eine Rad-pause einzulegen und mit zwei Autos nach Würzburg zu fahren um die Stadt zu erkunden.

Kurz vor 14:00 Uhr waren wir schon wieder in Gemünden. Wir besprachen noch was wir heute Abend Essen wollten. Wir einigten uns an diesem Abend selber zu „bruzzeln“, es sollte Nudeln mit Bolognesesoße ge-

ben. Dafür mussten wir noch ein paar Sachen einkaufen. Am späten Nachmittag sollte es zu regnen anfangen. Das sollte auch so. Zum Glück hatten wir heute nur eine kurze Radtour geplant. Also: ALLES

Hartmut, Helmut, Manfred, Arnim, Fredi "erwischt"



Das hat allen geschmeckt - Nudeln Bolognese



Rechtzeitig in der Ferienwohnung - rechtzeitig vor dem großen Regenschauer



Der große Einkauf für das Essen

Gemünden-Rad-Freizeit 2026



Die Alte Mainbrücke sieht der Karlsbrücke in Prag sehr ähnlich



Dunkle Wolken über dem Hügel mit der Festung Marienberg

Mittwoch, 3. Juni 2026 (Stadtbesichtigung Würzburg – Fahrt mit zwei Autos)

Das Wetter war für diesen Mittwoch durchwachsen angesagt. So sah es auch am Morgen aus. Der morgendliche Ablauf wiederholte sich – „The same procedure every Day“.

Helmut's Auto sprang immer noch nicht. Am Nachmittag wenn wir wieder aus Würzburg zurück sind wollte er mit dem ADAC telefonieren.

Gegen 9:45 Uhr stiegen wir in die Autos und fuhren die 40 km in die 130.000 Einwohnerstadt in Unterfranken am Main. Um 10:30 waren wir auf dem kostenlosen, sehr gut gefülltem Parkplatz in der Nähe der Altstadt. Das Wetter sollte an diesem Tag besser werden als vorhergesagt. Im Vorfeld hatten wir festgestellt, dass sieben der acht Leute noch nie in Würzburg waren. Schon kurios bei diesen reiselustigen Rentnern. An der Alten Mainbrücke ist man direkt an der Altstadt – alles sehr zentral zu erreichen. Hier waren auch einige fremdsprachige Reisegruppen. Von der Brücke hatten wir einen schönen Blick auf die Festung Marienberg auf der anderen Seite des Mains von der Altstadt. Für Würzburg bekannt ist auf der „Alten Mainbrücke“ der „Brückenschoppen“. Das hat schon was so ein Glas Wein auf der Brücke zu genießen. Nachdem wir den Wein

ausgetrunken hatten betraten wir das Altstadtviertel. Ein kleiner Markt war gleich auf dem ersten Platz. Da wurden erst einmal Erdbeeren probiert. Den Dom sieht man schon von der Brücke. Einige von uns gingen in den Kiliansdom hinein – ein gewaltiges Bauwerk. Im Tourismus-Büro gab es einen Stadtplan mit einem Vorschlag für einen Rundgang. So



Oben an der Burgmauer

konnten wir fast alle Sehenswürdigkeiten sehen. Auf dem Marktplatz war in dieser Woche ein Weindorf mit vielen Ess- und Trinkbuden aufgebaut. Da es schon wieder Mittagszeit war beschlossen wir uns bei leicht regnerischem Wetter etwas zu uns zu nehmen.

Auf dem Rundgang kamen wir an vielen Kirchen und anderen Prachtbauten vorbei. Die Stadt hat wirklich sehr viele Türme. Über die „Alten Mainbrücke“ gingen wir auf die andere Seite des Mains hoch auf die Festung Marienberg. Es gab Hinweisschilder zur Festung – entweder über die Treppen (Tellsteige) in ca. 25 Minuten oder den Weinwanderweg in ca. 40 Minuten. Wir entschieden uns für den kürzeren, aber wohl anstrengenden Aufstieg. Da waren schon einige Stufen zu bewältigen. Schon auf

halber Höhe war die Aussicht auf die Stadt sehr beeindruckend. Das Wetter hatte sich auch verbessert, es gab keinen Tropfen Regen mehr. In die Festung, die man besichtigen kann, gingen wir aber nicht mehr.

Nach der schönen Aussicht von verschiedenen Punkten entschlossen wir uns den Weinwanderweg hinunter zu gehen. Ein toller Weg, den man gut gehen kann.



Der Weißwein vom Brückenschoppen

Nach anderthalb Stunden waren wir wieder am Main. Nach dem langen Marsch hatten wir aber auch Durst und was lag da näher als den nahen Biergarten „Goldene Gans“ zu besuchen. Kurz vor 17:00 Uhr gingen wir zum Parkplatz und fuhren die 40 km nach Gemünden. Ohne Fahrrad in die Stadt zu fahren war eine gute Idee.

Eine Autobesatzung kaufte noch bei dem Supermarkt ein paar Kleinigkeiten ein, u.a. Brötchen für den nächsten Tag. Am nächsten Tag waren nämlich die Supermärkte und Geschäfte geschlossen, denn in Bayern war in diesem Jahr am 4.6. Feiertag – Fronleichnam. Also die „doppelte Menge Brötchen“ kaufen und was sonst noch so gebraucht wird.



Der ADAC-Mitarbeiter konnte den Fehler an Helmut's Auto finden

Helmut nahm Kontakt mit dem ADAC auf. Nach einer halben Stunde war ein Servicetechniker am Auto und sah sich den Schaden an. Der Fehler wurde schnell gefunden. Wir anderen packten in der Zeit alles aus. Wer noch Hunger hatte konnte sich ja jederzeit am Kühlschrank bedienen. Das klappte immer so problemlos und gut, dass wir es (fast) nicht glauben wollten. Männer können einfach unkompliziert sein!!!

Am Küchentisch wurde also noch etwas gegessen, getrunken und viel „dummes Zeug geredet“ – aber nicht nur.

Es war wieder ein gelungener Tag an dem wir viel Neues gesehen haben. Am nächsten Tag sollten aber die Räder wieder bewegt werden.

Gemünden-Rad-Freizeit 2026



Gruppenfoto vor der Abfahrt mit Selbstauslöser

Donnerstag, 4. Juni 2026

(Frohnleichnam)

(4. Radtour: Gemünden-Wernfeld-Karlstadt-Eußenheim-Sachsenheim / 45 km)

Das morgendliche Prozedere war wieder wie an den anderen Tagen. Es klappte vorzüglich. Wir wollten wieder ca. 50 km fahren. Im Radkalendar heißt die Tour: „Von der Wern zum Main“.

Nach dem Gemeinschaftsfoto vor der Garage (Selbstauslöser) fuhren wir fast genau um 9:30 Uhr los. Alle hatten sich noch Wind-/Regenjacken übergezogen, denn es war noch etwas frisch.

Die ersten 17 Kilometer bis Karlstadt kannten wir ja schon von unserer Tour am 1. Juni. Das war (ist) ein schöner Radweg und kaum Steigungen. Doch die kamen als wir auf das neue Teilstück abbogen. Schon innerhalb der Kleinstadt wurde es hügeliger, zum Teil auch recht steil so dass einige der „Bio-Biker“ schon ih-

re Mühe hatten. Die welligen Kilometer blieben noch einige Zeit – doch wo es bergauf geht wird es auch wieder bergab gehen, und so sollte es immer wieder kommen.

Als nächster Ort sollte Eußenheim kommen, dem Ort wo Manfred sein E-Bike ausgeliehen hat. Und ausgerechnet hier bemerkte er, bzw. ein Mitfahrer, ein Problem mit der Kette am Rad. Was lag da näher als bei dem Radhändler vorbeizufahren um zu fragen ob die Einstellungen überarbeitet werden könnten. Zum Glück war er wegen der Renovierung des neuen Geschäftes auch im Laden und „reparierte“ das Rad. Das dauerte nicht lange und wir konnten weiterfahren. Ab dem nächsten Ort (Gösenheim) mussten wir eine Rad-Umleitung fahren und waren plötzlich nur noch zu sechst. Auf dem schlechter werdenden Belag, zuerst Schotter, danach Sand und weiter auf Rasen. Doch die beiden „abtrünnigen“ waren immer noch nicht zu sehen.

Nach einiger Zeit tauchten sie wieder auf, sie hatten eine Abbiegung verpasst. Jetzt hatten wir aber auch Durst. In Sachsenheim sahen wir ein Hinweisschild zu der Gaststätte Sän-

gerheim. An dem Feiertag war auch geöffnet und wir konnten dort was trinken und eine Kleinigkeit (Suppe) essen. Ein paar Tropfen Regen fielen zwar, doch dann blieb es trocken. Die letzten knapp 10 km nach Gemünden waren ja nur noch ein Klacks. Am Abend wollten wir noch Essen gehen.

In Gemünden reservierten in einer Pizzeria einen Platz für 17:00 Uhr. Dann ging es noch den Berg zur Ferienwohnung hoch. Nach ca. 45 km war dieser Radtag vorbei.

Nachdem alle sich (schnell) frisch gemacht hatten wollten wir zu der nahen Scherenburg, die ganz nahe auf dem Weg in die Stadt war. Das Hinweisschild zur Burg war am Knickpunkt unseres steilen Anstiegs. Zur Burg war ganz schön steil, sogar für Fußgänger.

An diesem Ort finden auch die „Main-Spessart-Festspiele“ statt. Das Theater mit einer großen Tribüne mit ca. 650 Plätzen ist beeindruckend. Die Burggeschichte wurde auf Schautafeln erklärt. Die konnten wir lesen als es stärker anfang zu regnen, aber wir im trocknen standen, da es große Unterstellmöglichkeiten gab. Als der Regenschauer vorbei war gingen wir durch den kleinen, aber sehr schönen Ronkartzgarten, bevor wir verfrüht an der Pizzeria „Al Leone“ ankamen. Es war gut, dass wir am Nachmittag für uns reserviert hatten, denn nach und nach füllte sich das kleine Lokal. Die bestellten Essen waren sehr gut. Gegen 18:30 Uhr verließen wir das Lokal und gingen den Berg hinauf zur Wohnung. Dort trafen wir uns wieder in der Gemeinschaftsküche. Nach einigen interessanten Gesprächen fingen wir an zu spielen. Einige kannten das Spiel „Shut the Box“ (Klappenspiel) noch nicht. Doch dieses Spiel braucht keine große Erklärungen. Ein erlebnisreicher Tag mit schönen Eindrücken.



Helmut gibt das Tempo vor



Bunte Felder entlang der Radwege



Es gab auch mal Schotterwege, aber gut zu fahren



Unter dem großen Dach konnten wir uns vor dem Regen schützen



Gemünden-Rad-Freizeit 2026

Vorletztes Frühstück



**Freitag, 5. Juni 2026
(letzter ganzer Tag)
(5. Radtour: Gemünden-
Steinbach-Erlach-Neustadt-
Lohr-Gemünden / 50 km)**

Auch am letzten Radtag änderte sich der morgendliche Ablauf kaum. Es hat ja bisher auch gut geklappt. Der Tisch war gedeckt, die Spülmaschine leer und der erste Kaffee war gekocht – DANKE Fredi !!!

Wir hatten am Abend vorher verabredet dass wir erst einmal die Wettervorhersagen am Morgen abwarten wollten.

Zum Abschluss wollten wir noch einmal die gleiche Tour wie bei der ersten Tour fahren, nur andersherum. Kurz vor halb zehn fuhren wir Richtung Südost los. In einem der ersten Orte war gleich eine kurze Steigung von 13%. Danach wurde es aber wieder flach und sehr gut zu fahren. Eine große Kolonie von Gänsen sahen wir und machten eine kleine Pause. Zufällig kam eine Wanderin vorbei, die wir ansprachen von uns ein gemeinsames Foto zu machen, was sie auch gern machte.

Auf der Höhe von der Stadt Lohr auf der Ostseite hatten wir am ersten Radtag eine Markierung auf dem Radweg gesehen, die wir bald erreicht hatten. Hier geht der 50. Breitengrad entlang. An dieser Stelle war der nächste Halt. Natürlich wurden hier einige Fotos gemacht. Zwar kannten wir die Strecke, doch von der anderen Seite sieht manches doch etwas anders aus.

Am „Wendepunkt“ Erlach auf der bekannten Brücke hielten wir noch einmal an. Ein paar Mal machten wir noch kleinere Stopps, wo es auch ab und zu mal kleinere Regentropfen gab. Kurz nach zwölf Uhr waren wir in der schönen Stadt Lohr. Hier wollten wir ein Lokal aufsuchen, denn es war ein Regengebiet angesagt. In einem Cafe nahmen wir Platz und bald danach hatte die Wetter-App Recht. Es regnete kurz und richtig doll. Aber wir saßen ja im Trocknen.

Die letzten 15 km unserer Rad-Freizeit fuhren wir gemütlich zurück. Gegen 14:30 Uhr waren wir ohne Zwischenfälle an unserer Ferienwohnung zurück. An diesem Tag waren noch einmal 50 km auf dem Tacho, so dass an den 5 Tagen mit dem Rad insgesamt ca. 250 km von jedem gefahren waren. Für diese „alten Leute“ ist das doch nicht ganz schlecht, oder?

Die Räder wurden in die Garage gestellt – das gemietete

Hier schien noch die Sonne, doch bald danach war Regen angesagt - der dann auch kam



E-Bike kam auf den Fahrradträger und wurde nach Eußenheim gebracht. Das waren noch einmal 15 km, nun aber mit dem Auto. Aber – am Geschäft war ein Schild: Heute Nachmittag geschlossen! Zum Glück hatte ich den Besitzer durch die Scheibe gesehen und er uns auch. Er hatte kaum Zeit sich das anzuschauen. Ein kleiner Schaden am Rad wurde mit einem kleinen Geldschein schnell geregelt.

Am Abend war ja ein Tisch im Lokal „Ratsschenke“ reserviert. Den Weg dorthin kannten wir ja schon von unseren (fast) täglichen Spaziergängen in die Stadt. Und heute noch einmal bei strahlendem Sonnenschein. Die Bedienung war sehr „aufgeschlossen“ und freundlich. Jeder von uns fand auch was Schönes zum Bestellen – Getränk und Essen. So verbrachten wir unseren letzten Abend bei Sonnenschein im Biergarten an frischer Luft. So sollten die schönen Tage doch ein gutes Ende finden. Das war noch ein Abschlussgetränk wert.

Gegen 19:00 Uhr gingen wir wieder zu unserer Unterkunft zurück. Die meisten packten schon ein wenig die Sachen ein. Dann trafen wir uns aber noch ein (vor)letztes Mal in der Küche. Wieder kam das „Klappenspiel“ auf den Tisch und wir verbrachten noch einen schönen letzten Abend zusammen.



Eine freundliche Fußgängerin machte ein schönes Gruppenfoto



Auf der Brücke zwischen Neustadt am Main und Erlach waren wir schon einmal - von der anderen Seite

Gemünden-Rad-Freizeit 2026

Kurz vor 7:00 Uhr Nebel ...



... eine Stunde später blauer Himmel



Samstag, 6. Juni 2026 (Abreisetag) Gemünden-Otze/Sorgensen, bzw. Barsinghausen/Nienburg oder Berlin – mit dem Auto

Ein letztes Mal Aufwachen in Gemünden - aber was war denn das für eine Sicht da draußen? Wer hatte denn die Berge weggenommen? Es war eine „Suppe“ (Nebel) über dem Tal, so dass man die Berge beim Aufstehen auf der anderen Seite des Mains nicht sehen konnte (6:40 Uhr). Nachdem die Sachen im Zimmer zum großen Teil gepackt waren versammelten wir uns wieder zum Frühstück. Doch was war das denn? Aus der unteren Wohnung kamen eigentlich immer Helmut und Joachim als erstes in die „Gemeinschaftsküche“. Und heute standen tatsächlich die „Langschläfer“ Arnim und Josef schon sehr früh in der Tür. Da waren wir aus der oberen Wohnung doch sehr erstaunt – aber Wunder gibt es immer wieder, und wenn es am letzten Morgen ist. Es war alles ein wenig früher an diesem Abreisetag.

Als wir später nach draußen sahen sah die Welt schon ganz anders aus. Eine Nebelbank über dem Main, aber sonst schon strahlend blauer Himmel und die Berge waren auch wieder da (7:40 Uhr). Wir hatten wirklich gut kalkuliert. Es war nach dem Frühstück nur noch sehr wenig übrig geblieben. Die Küche wurde noch besenrein gemacht und nach und nach brachten die Autobesetzungen die Koffer und Taschen in die Autos. Das dauerte noch ein wenig, die Treppentufen mussten noch ein paar Mal rauf und runter gegangen werden. Nach der Verabschiedung „durfte“ Fredi als erster fahren, denn er hatte es ja am weitesten (ca. 480 km – das sollte ca. 6 Stunden dauern). Danach, fast genau um 9:00 Uhr, starteten die anderen drei Autos Richtung Hannover. Voraussichtliche Fahrzeit laut den Navigationsgeräten ca. 3:45 Std. (bei Abfahrt) für die 360 km. Eines der drei Autos kam bei Hildesheim noch in einen Stau, die anderen beiden Autos fuhren eine andere Strecke und kamen alle gesund zu Haus an.

Fazit:

Es war eine tolle Woche. Wir alten acht Männer (zusammen 587 Jahre) hatten nie irgendwelche Probleme (bis auf die beiden kleinen Stürze). Der Zusammenhalt in den Zimmern und Wohnungen war echt klasse. Die „Absprachen“ wurden ohne große Diskussionen einstimmig angenommen, so dass wir fast immer eine Einigung hinbekamen. Sei es um die Dinge in der Wohnung (Frühstück, Essen machen, wegstellen der Sachen, Spülmaschine, sauber machen ...), dem Einkaufen (hatte „Chef“ Helmut gut im Griff, auch mit der Mannschaftskasse), den Radtouren (welche Strecken gefahren werden) und dem Ausflug nach Würzburg.

Wir haben uns oft gefragt: hätte das mit Frauen auch so problemlos geklappt? Wir waren uns alle einig – wahrscheinlich nicht.

Da sind wir Männer doch wohl etwas unkomplizierter. Vor allen Dingen wenn man sich schon so lange kennt. Es wurden schon Pläne geschmiedet, ob, was und wohin wir denn im nächsten Jahr fahren wollen. Mal schauen ob wir es in ähnlicher Besetzung 2027 wieder hinbekommen.

Auf jeden Fall soll es wieder von einer Unterkunft (FeWo) Sternfahrten unternommen werden. Das ist einen günstiger und nicht so anstrengend. Man muss nicht jeden Tag die Sachen auspacken und morgens wieder einpacken. Und wenn mal schlechtes Wetter sein sollte kann man kleinere Runden fahren oder Ausflüge mit Wandern machen.

Vorraussetzung ist natürlich, dass wir alle gesund und fit bleiben. Und das wollen wir ja hoffen.



Alles verstaut -
gleich geht es los
Richtung Heimat

Daten der „Rad-Freizeit-Gruppe“ (ca.) 2000 km zusammen

8	Rentner
587	Jahre
74	Marathons
0	Tattoos
0	Raucher

Bisherige Radtouren mit verschiedenen „Besetzungen“

2017	Traunstein - Venedig über Großglockner	4 Pers.	ca. 700 km	10 Tage
2018	München - Verona über Brenner	4 Pers.	ca. 530 km	10 Tage
2019	Lindau (Bodensee) - Salzburg (entl. der Alpen)	5 Pers.	ca. 420 km	7 Tage
2021	Fleesensee (Müritz) Sternfahrten	5 Pers.	ca. 115 km	3 Tage
2024	Berlin Mauerradweg	2 Pers.	ca. 170 km	2 Tage
2025	Rügen (Zirkow) Sternfahrten	6 Pers.	ca. 130 km	4 Tage
2026	Gemünden (Main) Sternfahrten	8 Pers.	ca. 250 km	6 Tage