

# NOR**D**DRHEIN WESTFALEN**N**

DAS REISEMAGAZIN | AUSGABE 01/16

#DeinNRW

## Auf Touren

Genussradeln in NRW



### AKTIV

Von Bergen, Römern und Flüssen: NRW ist Radlervielfalt pur.

### GESUND

Ein paar Gänge herunter-schalten: NRW-Wellness-hotels für den kleinen Urlaub zwischendurch.

### KULTUR

Zahlreiche Kulturtipps mit und ohne Rad.

### GENUSS

Walbecker Spargel: Unterwegs zur EU-zertifizierten Genuss-perle vom Niederrhein.

# Aktiv genießen!

„Dein Nordrhein-Westfalen“ ist ein ausgewiesenes Fahrradland. Es ist sogar *das* Fahrradland in Deutschland, denn nirgendwo sonst gibt es so viele Radwege wie hier. Also, egal ob sportlich ambitioniert oder mit viel Muße zum Schauen und Schlemmen: Das Radparadies NRW hat sich frühlingsschön gemacht und freut sich auf den Start in die neue Fahrradsaison.



Ein paar Gänge herunterschalten, den Alltag mal für einen Moment hinter sich lassen – das geht natürlich nicht nur auf dem Rad, sondern beispielsweise auch bei einer Wanderung auf einem unserer ausgezeichneten Wege und Trails, beim Besuch einer der vielen wunderbaren Ausstellungen im Kunstland NRW, am Tisch eines regionalen Gastronomen oder mit viel Zeit für sich bei einem der Sauerland-Coaches.

Ideen für eine ausgedehnte Tagestour oder gar einen ganzen Radurlaub gibt es genug. Ob durch grüne Flussauen, weite Parklandschaften oder – vielleicht mit dem E-Bike? – durch die Höhen und Tiefen unserer Mittelgebirge: Überall finden Radfahrer wunderschöne Strecken und fahrradfreundliche Gastgeber. Einmalig in NRW ist übrigens die Dichte an umgebauten Bahntrassen. Das mühelose, steigungsarme Radeln ist ein Erlebnis, das auch eher gemütliche Genussradler und Familien mit Kindern begeistert!

Und damit auch die Entspannung nicht zu kurz kommt, warten qualifizierte Wellness-Anbieter darauf, die müden Muskeln und die angeregten Sinne wieder in die richtige Balance zu bringen.

Lust bekommen?

Dann viel Vorfreude auf „Dein Nordrhein-Westfalen“!

[www.dein-nrw.de/fruehlingserwachen](http://www.dein-nrw.de/fruehlingserwachen)

*Heike Döll-König*

Dr. Heike Döll-König, Geschäftsführerin Tourismus NRW e.V.

## Ein Stück Fahrradies auf Erden!



**MÜNSTER**  
MARKETING

Ob Stadtführung per Rad oder Picknick an Wasserburgen:  
In »Deutschlands Fahrradhauptstadt« Münster wird alles rund ums Rad zum himmlischen Vergnügen.



Tel. +49 (0)2 51/4 92-27 10  
[tourismus@stadt-muenster.de](mailto:tourismus@stadt-muenster.de)  
[www.tourismus.muenster.de](http://www.tourismus.muenster.de)



[www.facebook.com/muenstermarketing](https://www.facebook.com/muenstermarketing)

# INHALT

AUSGABE 01/16

**NRW AKTIV** | 4-5 **NRW BEWEGT** | 6-7 **IM DRITTEN GANG IN DIE VERGANGENHEIT** Die Römer-Lippe-Route | 8-9 **SCHIEBST DU ODER FÄHRST DU?** Mit E-Bike und Pedelec neue Höhen erklimmen | 10 **RADFAHREN, WO EINST DIE ZÜGE FUHREN** Der SauerlandRadring | 11 **DREI FLÜSSE, EIN ERLEBNIS** Der Rundkurs Rhein-Ahr-Erft | 12-13 **RADELN UND GENIESSEN AM NIEDERRHEIN** Die „Spargelschlemmertour“ | 14 **AUSFLUG ZUR KULTUR** Lohnenswerte Kulturziele links und rechts der Radwege | 15 **WANDERLAND NORDRHEIN-WESTFALEN** Wandernd Natur entdecken und genießen | **NRW KULTUR** | 16-17 **KULTURTIPPS** **NRW GESUND** | 18-19 **EIN PAAR GÄNGE HERUNTERSCHALTEN** NRW-Wellnesshotels sind ideale Basisstationen für den kleinen Urlaub zwischendurch | 20 **DAS KANU ALS MEDIUM** im Flow mit den „Sauerland-Coaches“ | **NRW GENUSS** | 21 **APPETIT AHOI** Genussvolle KD-Dinnerfahrten | 22-23 **AUS DEN REGIONEN**

**JETZT  
MITMACHEN  
UND  
GEWINNEN**



## 1 x 2 TICKETS FÜR DIE KD-DINNERFAHRT MIT SAISONALEM VIER-GÄNGE-MENÜ UND WEINBEGLEITUNG GEWINNEN!

Eine Rheinfahrt, die ist Genussreich – vor allem, wenn ein echter NRW-Genuss-Botschafter auf einem Schiff der „Köln-Düsseldorfer“ Rheinschiffahrt am Herd steht. Wenn es am **22. Juni um 20 Uhr** in Köln „Leinen los“ heißt, geht es auf der „**MS Rheinfantasie**“ auf zur sommerlichen KD-Dinnerfahrt mit Philipp Wolter, Chefkoch im Wermelskirchener „Landhaus Spatzenhof“ und NRW-Genuss-Botschafter für das Bergische Land.



## UND HIER DIE PREISFRAGE: WIE VIELE KD-DINNERFAHRTEN MIT NRW-GENUSS-BOTSCHAFTERN FINDEN IN 2016 STATT?

a) 2    b) 3    (Tipp: Lösung im Artikel auf Seite 21)

Die Beantwortung der Gewinnspielfrage erfolgt unter [www.dein-nrw.de/gewinnspiel](http://www.dein-nrw.de/gewinnspiel)  
Teilnahmeschluss: 22. Mai 2016.

Der Gewinn kann nicht in bar ausbezahlt werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Bei mehreren richtigen Antworten entscheidet das Los. Die Gewinner werden von uns benachrichtigt. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erklärt sich der Teilnehmer einverstanden, in Zukunft per Post interessante Angebote von Tourismus NRW e.V. zu erhalten.



## TANJAS BUNTE TÜTE

Regelmäßig schicken wir unsere #DeinNRW-Bloggerin Tanja von [www.vielweib.de](http://www.vielweib.de) durch Nordrhein-Westfalen. Ihre Entdeckungen in unserem Land sind dabei wie der Griff in die berühmte bunte Tüte vom Lädchen nebenan. Immer wieder überraschend, mit ganz viel Genussvollem, reichlich Abwechslung und vor allem mit Leckerbissen für jeden Geschmack. Die bunten Tipps finden sich auf [www.dein-nrw.de/tanjas-bunte-tuete](http://www.dein-nrw.de/tanjas-bunte-tuete)

[facebook.com/DeinNRW](https://facebook.com/DeinNRW)

[twitter.com/DeinNRW](https://twitter.com/DeinNRW)

[instagram.com/DeinNRW](https://instagram.com/DeinNRW)

[www.dein-nrw.de/newsletter](mailto:www.dein-nrw.de/newsletter)

### IMPRESSUM

HERAUSGEBER: Tourismus NRW e.V. | Völklinger Str. 4 | 40219 Düsseldorf | Tel.: +49 (0) 211 91320-500 | Fax: +49 (0) 211 91320-555 | [info@nrw-tourismus.de](mailto:info@nrw-tourismus.de) | [www.dein-nrw.de](http://www.dein-nrw.de) | Vertretungsberechtigter Vorstand: Olaf Offers | Geschäftsführung: Dr. Heike Doll-König | V.i.S.d.P. und Verantwortlicher gem. § 55 Abs. 2 Rundfunkstaatsvertrag: Markus Delcuve, Völklinger Str. 4, D-40219 Düsseldorf | Amtsgericht: Düsseldorf | Vereinsregisternummer: VR 10493 | Verantwortlich für den Inhalt: Sebastian Kaiser, Julia Dahmen | KONZEPTION UND REALISATION: Kaune, Posnik, Spohr GmbH | Zeughausstraße 13 | 50667 Köln | Tel.: +49 (0) 221 952749-0 | [www.kps-kommunikation.de](http://www.kps-kommunikation.de) | Chefredaktion: Dr. Patrick Krause | Redaktion: Stefan Kappers  
Projektmanagement: Markus Menke | Art Direction: Christina Claßen | Grafik: Jennifer Barcanec | AUFLAGE: 180.000 Stück | DISTRIBUTION über: Rheinische Post, DIE ZEIT, Hannoversche Allgemeine Zeitung, F.A.Z. Sonntagszeitung, Stuttgarter Zeitung  
DRUCK: apm alpha print medien AG | Verantwortlich: Ralf Reidick

**BILDNACHWEISE** Wenn nicht anders beschrieben immer von oben nach unten und von links nach rechts: | **Titel** | © Römer-Lippe-Route | **S. 2-3** | © Tourismus NRW e.V., D. Ketz; © Tourismus NRW e.V., Oliver Franke; © KD | **S. 4-5** | © pixabay; © Ferienwelt Winterberg; © Archiv Eifel Tourismus GmbH, D. Ketz; © PALMPICTURES; © Stadt Heiligenhaus; © Tourismus NRW e.V., D. Ketz; © Wolfgang Voelker; © Tourismus Schmallenberger Sauerland; © Tourismus NRW e.V., D. Ketz | **S. 6-7** | © Lippedeich Lünen; © Dennis Stratmann; © Münsterland Touristik grünes Band e.V.; © Römer-Lippe-Route | **S. 8-9** | groß: © Sauerland Höhenflug; klein links: © Ferienwelt Winterberg, Tanja Evers; klein rechts: © Klaus-Peter Kappest | **S. 10** | alle: © Sauerland-Radwelte e.V., Radwerkstatt Sauerland, Siegerland-Wittgenstein | **S. 11** | © Köln Tourismus GmbH, Dieter Jacobi; © Nordeifel Tourismus GmbH; © Michael Sondermann, Presseamt der Bundesstadt Bonn; © Ahrtal Tourismus, D. Ketz; © Stiftung Schloss Dyck | **S. 12-13** | Groß links: © shutterstock; Sonstige: © Haus Deckers GbR | **S. 14** | © LWL-Industriemuseum Zeche Zollern; © Gasometer, Thomas Wolf; © Rhein-Erft Tourismus e.V., Heinrich Pützler; © Stiftung Schloss Dyck; © Sauerland-Tourismus e.V. | **S. 15** | © Archiv Eifel Tourismus GmbH; © Nationalparkverwaltung, C. Heer; © Archiv Eifel Tourismus GmbH; © Archiv Eifel Tourismus GmbH | **S. 16-17** | © Jean-Pierre Gilson; © Minden Marketing GmbH; © Tony Cragg, Over the Earth II, Michael Richter; © Neanderthal Museum; © Museum Tinguely, Basel, Donation Niki de Saint Phalle, VG Bild-Kunst, Bonn 2015, Foto: Christian Baur; © VG Bild-Kunst, Bonn 2015; © Stiftung Industriedenkmalfpflege; © LVR-Industriemuseum; © Xue Song, M+ Sigg Collection, Hong Kong; © Harvard Art Museums/Fogg Museum © VG Bild-Kunst, Bonn 2015 Foto: Imaging Department, Courtesy of President and Fellows of Harvard College; © Fürstlich zu Bentheim-Tecklenburgische Kanzlei | **S. 18-19** | © Hotel Astenkronne; © Gräflicher Park Hotel & Spa; © Waldhotel Tannenhäuschen; © Hotel Deidrich; © Tourismus Schmallenberger Sauerland; © Land Gut Höhne; © Bernd S., Fotolia, Ferienwelt Winterberg; © Waldhaus Ohlenbach | **S. 20** | alle: © Volker Bäumel | **S. 21** | Oben: © KD; klein links: © KD; kleine 3 rechts: © Tourismus NRW e.V., D. Ketz | **S. 22-23** | 1: © Düsseldorf Marketing & Tourismus GmbH; 2: © Rhein-Voreifel Touristik e.V.; 3: © Technische Betriebe Velbert, Böker; 4: © RadRegionRheinland e.V.; 5: © Stadt Wermelskirchen; 6: © Münsterland e.V.; 7: © Niederrhein Tourismus; 8: © Eifel Tourismus GmbH, K. Daams; 9: © Tourismusagentur Ostbelgien, D. Ketz; 10: © Geopark GrenzWelten; 11: © LenaSenge; 12: © Tourismuszentrale Paderborner Land e.V.; 13: © KölnTourismus GmbH, Dieter Jacobi; 14: © RuhrtalRadweg; 15: © Sauerland-Radwelt e.V., Radwerkstatt Sauerland, Siegerland-Wittgenstein, Dennis Stratmann; 16: © MGMG; 17: © John Helvert

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VOM

Ministerium für Wirtschaft, Energie,  
Industrie, Mittelstand und Handwerk  
des Landes Nordrhein-Westfalen



EUROPÄISCHE UNION  
Investition in unsere Zukunft  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung



ClimatePartner®  
klimaneutral

Druck | ID: 403-10190-0911-1002

# NIRVA

Niederrheinroute

Winterberg



Vennbahn



KD-Anlegestelle Köln

# Abenteuer

**G**anz bei sich sein und am eigenen Leibe spüren, wie schön dieses Land ist, während Wiesen, Weiden, Berge und Flüsse vorbeiziehen: Ab dem Wonnemonat Mai hat das Fahrrad wieder Hochkonjunktur, und das Leben spielt sich draußen ab. Wenn es Tag für Tag wärmer wird, ist es Zeit, auf Tour zu gehen. Kein Bundesland ist dafür besser ausgestattet als Nordrhein-Westfalen. In einem gut ausgeschilderten Radwegenetz mit einer Gesamtlänge von 14.000 Kilometern zwischen Aachen und Minden ist für jeden etwas dabei: Flotte Flachetappen am Niederrhein oder auf Panorama-Radwegen im Bergischen Land, Schlösser- und Wasserrouten im Westfälischen oder Berg- und Talfahrten im Sauerland.

Unterwegs auf mehrtägigen Touren warten überall im Land radfreundliche Bett+Bike-Betriebe, sei es in quirligen Städten oder urigen Dörfern. Unterschiedlichste Themenrouten, etwa durch die Natur des Niederrheins, die Industriekultur des Ruhrgebiets oder auf den Spuren der alten Römer, bieten Anreize ohne Ende, Nordrhein-Westfalen mit dem Fahrrad zu erkunden. Und so manches Mal ergeht es dem Radtouristen beim Anblick in die nordrhein-westfälischen Landschaftsszenarien wie Goethes Begleiter Jacobi beim Blick vom Bergischen Land ins Rheintal: „Ich glaube, dass die Götter dann und wann auf einer silbernen Wolke so ihren Nektar trinken und die Hälfte der Erde übersehen!“ Für fleißige Radler darf's statt Nektar dann auch mal ein „Radler“ sein.

Panoramaradweg

WaldSkulpturenWeg

Forum terra nova

Sauerland

Henneseesee

# IM DRITTEN GANG IN DIE Vergangenheit



**Fast 300 Kilometer ist sie lang: Die Römer-Lippe-Route zwischen Detmold und Xanten ist eine Entdeckungsreise auf den Spuren Nordrhein-Westfalens römischer Vergangenheit.**

**O**b Tagesausflug oder Etappen-Radreise, jeder Abschnitt der Römer-Lippe-Route bietet ein besonderes Erlebnis. Je nachdem, wo eine Tour startet, eröffnet sich ein einzigartiges Stück nordrhein-westfälischer Geschichte. Der vom ADFC zertifizierte Radwanderweg Römer-Lippe-Route führt durch fünf Regionen und bietet an der Strecke eine große Anzahl von radfreundlichen Bett+Bike-Unterkünften. Radfahrer können hier durch den Teutoburger Wald, das Sauer- und Münsterland und weiter durch die Metropole Ruhr bis zum Niederrhein radeln. Wer dann noch nicht genug hat, dem bietet die Route als Abstecher insgesamt elf thematische Wegeschleifen mit einer Gesamtlänge von 154 Kilometern zu den übergreifenden Themen „Römerkultur“ und „Wassererlebnis“, auf die jeweils ein eigenes Signet hinweist. Unterwegs auf der „Römerschleife“, einer ehemaligen Bahntrasse zwischen Dorsten und Wesel, können Radfahrer beispielsweise alles zum römischen Alltag und dem Legionärs-Leben in „Germania“ erfahren. Die „Solequellen-Schleife“ führt Radfahrer



auf insgesamt 23 Kilometern unter anderem durch den Kurort Bad Waldliesborn, der vor allem durch seine reichhaltigen Thermal-Solequellen bekannt ist. Als ein etwas kürzerer Abstecher führt die „Wasserschloss-Schleife“ auf fünf Kilometern vorbei an zwei historisch bedeutenden Wasserschlossern mit turbulenter Geschichte, während Radfahren entlang der „Lippemündungs-“ oder „Rheinauenschleifen“ immer die namensgebenden Flüsse vor Augen haben. Das Ende jeder Schleife führt schließlich immer wieder zurück auf den Hauptweg der Römer-Lippe-Route.

## **AUF DEN SPUREN DER RÖMER IMMER AM WASSER ENTLANG**

Östlicher Startpunkt der Route ist 386 Meter über Detmold das Hermannsdenkmal, das an den Cheruskerfürsten Arminius und die Schlacht im Teutoburger Wald erinnern soll. Auf der Aussichtsplattform stehend, haben Besucher einen prächtigen Ausblick über den Teutoburger Wald. Wo genau Armin der Cherusker vor über 2.000 Jahren die Römer ent-

scheidend schlug, darüber streiten die Gelehrten noch heute. Viele der mutmaßlichen Orte, an denen Kampfhandlungen der Schlacht stattgefunden haben sollen, liegen entlang der Strecke. Über die genauen Hintergründe der Schlacht können sich Interessierte ausführlich im Detmolder Lippischen Museum informieren. Ab Bad Lippspringe, wo die Lippe in Gestalt von „Odins Auge“ ihre Quelle hat, beginnen 200 Kilometer „Flussfahrt“ durch das Lippetal inklusive romantischer Fährenübersetzungen. Von Lippstadt über Hamm bis Lünen führt die Route immer entlang einer alten römischen Heeresstraße, und die Lippe zieht sich wie ein blaues Band durch die grüne Landschaft vorbei an römischen Relikten wie dem Römerlager Anreppen. Wer von so viel römischer Geschichte noch nicht genug hat, findet auf der Weiterfahrt in Bergkamen sogar das größte römische Militärlager nördlich der Alpen, das Besucher zu Fuß auf einem archäologischen Lehrpfad erkunden können, und in Haltern sind im LWL-Römermuseum Xanten archäologische Funde der letzten 100 Jahre aus der gesamten Lippe-Region ausgestellt.

#### KULTUR-TOUR INBEGRIFFEN

An der Mündung der Lippe bei Wesel in den Rhein folgt die Römer-Lippe-Route anschließend über zwanzig Kilometer dem Rhein bis Xanten, wo das Römerlager Vetera und der Archäologische Park an der ehemaligen Kolonie „Ulpia Traiana“ für ein großes kulturhistorisches Finale sorgt. Denn der Archäologische Park Xanten bildet mit einem rekonstruierten Amphitheater, Teilen der alten Stadtmauer, Hafentempel und einigen rekonstruierten Gebäuden eines der bedeutendsten Zeugnisse römischer Geschichte in Deutschland. Vor allem der zeitliche Rundgang von der Zeit Cäsars bis zu den Franken durch die ereignisreiche römische Geschichte der Region im LVR-Römermuseum ist einen Besuch wert.

Wer auf der Römer-Lippe-Tour nicht nur römische Kultur erleben will, sollte bei Schloss Hovestadt in Lippetal auch mal das Rad abschließen und die Umgebung zu Fuß erkunden. Ebenso sehenswert sind die Lippe-schleusen in Hamm oder der dortige Maximilianpark auf einer stillgelegten Zeche mit seiner begehbaren Plastik, dem „Gläsernen Elefanten“. In der alten Bergbaustadt Lünen wiederum zeigen sich en route die Kunstwerke „Persiluhr und Ochsengruppe“ von Ernemann Sander an der Strecke.



### RAD-KULTURTRIP: DIE RÖMER-LIPPE- ROUTE

Eine Radtour über die durch den ADFC zertifizierte „Römer-Lippe-Route“ kann man an jeder beliebigen Stelle beginnen und von vielen Punkten aus zahlreiche informative Abstecher (Schleifen) absolvieren.

#### Orte entlang des Radwanderwegs:

Xanten • Wesel • Schermbeck • Haltern am See • Olfe • Werne • Hamm • Lippetal  
Bad Waldliesborn • Lippstadt • Paderborn  
Detmold • *Einstieg in jedem Ort möglich*

**Länge:** Neben den 295 Kilometern Hauptstrecke, die in 4-6 Tagesetappen zu schaffen sind, bieten elf Tourenscheifen auf zusätzlichen 154 Kilometern weitere Aspekte nordrhein-westfälischer Kulturgeschichte.

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

### DER ZWEIRAD-ADAC

Für über 150.000 Radfahrer in Deutschland ist der ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrradclub) der offizielle deutsche Radverkehrsclub. Neben zahlreichen Serviceleistungen ist der ADFC auch für die individuelle Radtour-Planung mit Basis-Informationen da und berät in den Info-Läden rund um das Fahrrad. 1995 startete die Qualitätsauszeichnung Bett+Bike für Beherbergungseinrichtungen, die sich verpflichten, Erwartungen von Radtouristen einzuhalten. Seit 2006 prüft und zertifiziert der ADFC Radfernwege als „ADFC-Qualitätsradroute“, wie auch die ausgezeichnete Römer-Lippe-Route.



### VON RÖMERN UND SCHLOSSHERREN ENTLANG DES RHEINS

In einem viertägigen Rundkurs erleben Radfahrer die niederrheinische Kultur von den Römern und Germanen bis hin zu moderner Kunst. Wesel am Rheindelta, Krefeld mit seinem alten Stadtteil liegen ebenso an der Strecke wie auch die Römerstadt Xanten und Schloss Moyland mit seiner umfangreichen Joseph-Beuys-Sammlung. Das Gepäck wird jeweils zu den fünf Übernachtungen in hochwertigen Hotels transportiert.

### VON MODERNER KUNST BIS ZU ANTIKEN MENÜS

Kultur und Kulinarika gehen bei dieser Tour eine angenehme Verbindung ein: Auf der niederrheinischen Tour von Bedburg-Hau über Xanten, Kevelaer und Gennep kommen die Teilnehmer in den Gratis-Genuss der anliegenden Kultur-Schwerpunkte wie Schloss Moyland mit der Beuys-Sammlung sowie dem größten Freilichtmuseum Deutschlands im Archäologischen Park Xanten. Mit vier Übernachtungen und Gepäcktransfer.

### DIE VIA ROMANA: ZEITREISE PER PEDALE

Kette geben für einen Zeitsprung am Niederrhein: Es geht entlang der alten „Via Romana“ per Velo wesentlich entspannter als zu Zeiten der alten Römer. An drei Tagen passiert man die mittelalterlichen Städtchen Kalkar und Kranenburg und hat freien Zugang zum LVR-Archäologischen Park Xanten sowie dem dortigen LVR-Römermuseum. Unterbringung im Vier-Sterne-Hotel Greenline Landhaus Beckmann.

[www.dein-nrw.de/genussradeln](http://www.dein-nrw.de/genussradeln)

# SCHIEBST DU OD

*Das Rad wird neu erfunden: Per E-Bike und Pedelec erlebt jedermann mühelos die Höhen und Tiefen des Landes.*



**E**ine alte Radlerweisheit lautet: Wenn Du bergauf fährst, setzt Du Dich mit Dir selbst auseinander, wenn Du herunterfährst, mit dem Rad und seinen Möglichkeiten. Seit das E-Bike seinen Siegeszug auf zwei Rädern angetreten hat, ist diese Weisheit obsolet. Waren Anstiege oder lange Strecken für Otto Normalradler bislang schwer zu bewältigen, so wird jede Bergpartie jetzt zum Höhenflug. Das Schönste daran: Die kleinen Flitzer mit eingebautem Motor bringen auch ältere Semester wieder in den Sattel, die den Gedanken an Radsport längst ad acta gelegt haben. Wer einmal damit gefahren ist, will nur noch

ungern auf die muskulär betriebene „Tretmühle“ steigen. Keine Frage: E-Biken ist eine neue Dimension, Fahrradfahren zu erleben. Und das geeignete Terrain dazu liegt direkt vor der Tür.

## **NRW-SZENERIEN ZUM ABHEBEN**

Der belohnende, sorgenfreie Anblick über einen schönen Ausschnitt unserer Welt nach dem langen Aufstieg nach oben: Dank der unterschiedlichen Landschaftsszenarien ist dem E-Rad-Erlebnis auch in Nordrhein-Westfalen keine Grenze gesetzt. Und das Land betreibt

den Trend aktiv mit: Neueinsteiger wie E-Bike-Profis werden vor Ort mit Rad, Einweisung, Ausrüstung, Karten sowie Tourenvorschlägen und natürlich Strom versorgt – wenige Minuten später fahren Jung und Alt wie mit Rückenwind auf den Kahlen Asten oder andere Höhen in NRW hinauf – oder bleiben locker über lange Strecken des Münsterlandes oder am Niederrhein im Sattel!

Neben dem Sauerland bieten sich auch andere NRW-Landschaften zur Neuentdeckung per E-Bike an: Da wäre zum Beispiel das sagenumwobene Siebengebirge südlich von Bonn, in



# ER FÄHRST DU?



## ■ MIT ELEKTRISCHEM RÜCKENWIND DURCH DIE FERIEWELT WINTERBERG

Die Landschaft in und um Winterberg ist eine umfangreiche Erkundung wert – vor allem wegen der atemberaubenden Natur und den zahlreichen Erholungseinrichtungen. In einem speziellen Angebot wird das E-Bike gestellt, inklusive drei Übernachtungen mit Frühstück im Doppelzimmer sowie der WinterbergCard, die gratis zu zahlreichen Sport- und Wellnessinstitutionen einlädt, und der SauerlandCard zur Busbenutzung.

## ■ E-BIKE ZUM SCHNUPPERN

Elektrische „Probefahrt“ gefällig? Die Monschauer Touristik bietet Höhenflüge im Eifel-Umfeld zu Schnupperpreisen. Im Rahmen von zwei Übernachtungen mit einem Drei-Gang-Menü und E-Bike-Verleih für einen Tag kann man sich dem Thema geruhsam annähern – und dabei den Nationalpark Eifel und das Hohe Venn auf dem E-Bike erkunden. Der letzte Tag ist der historischen Innenstadt gewidmet.

[www.dein-nrw.de/genussradeln](http://www.dein-nrw.de/genussradeln)

dem man selbst ambitionierte Mountainbiker locker am Berg stehen lassen kann. Oder man flitzt auf dem engmaschigen Radwegenetz um Bonn herum. An Rheinradweg, Siegtalradweg, Ahrtalradweg und seiner Anbindung an den Rhein-Erft-Radweg gibt es zum Ausprobieren ebenfalls zahlreiche Verleih- und Servicestationen. Mit 4.500 Kilometern ausgewiesener Radstrecke trumpft auch das Münsterland auf, in dem sich am Wegesrand besonders wilde Natur und eine vielfältige Schloss- und Wasserlandschaft in Szene setzt. Also nichts wie raus und los – nur fahren muss man selbst!

## LEIH- UND LADESTATIONEN IN NRW

An den einschlägigen Rad-„Locations“ NRWs sind für Besucher, Touristen und Urlauber E-Bike-Verleih- und Versorgungsstationen eingerichtet, so dass man zum Aufsitzen oder Umsatteln auf den elektrischen Drahtesel nicht gleich tief in die Tasche greifen muss (Tagesgebühr für E-Bikes und Pedelecs rund 25–30 Euro). Für den „letzten Anschubser“ findet man hier die Verleihstationen fürs Sauerland, die Radregion Bonn und das Münsterland:

[www.adfc.de/ausruestung/e-bike--und-pedelec-mietstationen](http://www.adfc.de/ausruestung/e-bike--und-pedelec-mietstationen)



Die familienfreundliche  
Tour auf dem  
SauerlandRadring steckt  
voller Überraschungen.

# Radfahren,

## WO EINST DIE ZÜGE FUHREN



Immer wieder auf und ab geht es im Sauerland, durch schwingende Landschaften mit grünen Hügeln, langen Bergkämmen und weiten Tälern. Besonders reizvoll ist es, diese Naturkulisse auf zwei Rädern zu entdecken. Wer aber denkt, dass das immerzu kraftraubend ist, wird auf so mancher Route staunen. Denn auch das ist das Sauerland: ein Paradies für jeden Radtyp, vom E-Biker bis zum Mountainbiker, der je nachdem auf die sportliche oder sanfte Tour ins Sauerland kommen will.

Der SauerlandRadring lädt zum Beispiel Familien und andere Radurlauber zum entspannten Radeln entlang einer ehemaligen Bahntrasse ein. Ein 84 Kilometer langer Asphaltweg mitten durch das Herz des Sauerlandes verbindet Finnentrop, Eslohe, Schmallenberg und Lennebstadt. Da gibt es bei höchstens mäßigen Steigungen selbst für Kinderfahrrad, Fahrradanhänger und Co. keine Grenzen.

### 700 METER DURCH DEN FLEDERMAUSTUNNEL

Links und rechts des Weges könnten die Eindrücke abwechslungsreicher nicht sein. Ausgedehnte Laub- und Nadelwälder wechseln sich mit liebevoll restaurierten Zeitzeugen einstiger Industrie- und Handwerkskultur ab.

Spannende Museen, Wanderpfade, Freibäder oder eine Freilichtbühne – an vielen Orten lohnt es sich, vom Rad abzusteigen und auf Entdeckungstour zu gehen. Als besonderes Highlight gilt es, den knapp 700 Meter langen

ehemaligen Bahntunnel, den „Kückelheimer Fledermaustunnel“, zu durchqueren. Von April bis November durchgängig beleuchtet und befahrbar, dient er während der kalten Jahreszeit seltenen Fledermäusen als Unterschlupf. Die kleinen Säugetiere standen übrigens Modell für das Logo des Radrings – die Fledermaus-silhouette mit dem Radfahrer.

Eine 40 Kilometer lange „Nordschleife“ ergänzt den SauerlandRadring perfekt; sie erschließt ab Eslohe auf bestens ausgebautem Radweg Meschede und den Hennesee und bildet den Anschluss zum RuhrtalRadweg. Attraktive Einkehrziele laden zur Rast ein: „Auftanken“ für Mensch und Rad, da viele Gastgeber entlang der Strecke neben köstlichen Stärkungen auch Ladestationen für E-Bikes anbieten. Der SauerlandRadring hat keinen festen Start- oder Zielpunkt; deshalb lohnt sich das Wiederkommen in jedem Fall, um die Route bequem in mehreren Etappen zu erradeln.

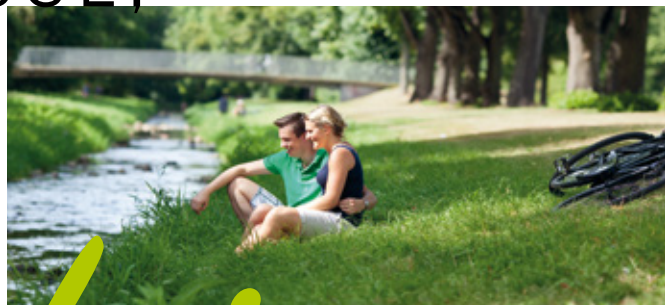
---

Attraktive Arrangements, die  
lohnendsten Ziele und alle Daten  
für den perfekten Urlaub unter

---

[www.sauerlandradring.de](http://www.sauerlandradring.de)

## DREI FLÜSSE,



## ein Erlebnis

**G**artenkunst und gigantisches Tagebaugelände, historische Ortschaften und Zeugnisse moderner Industriekultur: Die Ausflugsziele der Drei-Flüsse-Tour entlang des Rheins, der Erft und der Ahr bieten Radfahrern einen Rundkurs, wie er abwechslungsreicher kaum sein kann. Beschauliche und ruhig gelegene Szenerien wie die Erftauen, das Ahrtal und die Eifel stehen im spannungsreichen Wechsel zu den entlang der Strecke gelegenen Städten Neuss, Köln und Bonn. Wie an einer Perlenschnur reihen sich die verschiedenen Sehenswürdigkeiten aneinander. Wer bei Bonn einsteigt, fährt zum Beispiel rheinabwärts am Siebengebirge entlang nach Sinzig und von dort vorbei an dem kleinen Badeort Bad Bodendorf nach Bad Neuenahr-Ahrweiler. Hier laden die Ahr-Thermen und die Spielbank Bad Neuenahr zu einem Besuch ein. Weiter führt der Ahr-Radweg in die mittelalterliche Stadt Ahrweiler. Wildromantische Flusslandschaften, zerklüftete Felsformationen und grüne Wälder wechseln sich ab. Unbedingt eingeplant werden sollte ein Abstecher in die uralten Straußwirtschaften und Weingüter. Die Wegführung über beeindruckende Hang- und Brückenkonstruktionen und durch einen Tunnel eröffnet ganz neue Ansichten auf das Ahrtal.

### STADT, LAND, FLUSS ... UND ZAHLREICHE KONTRASTE

An der Quelle der Ahr im historischen Burgort Blankenheim erzählen beeindruckende Sehenswürdigkeiten von der Geschichte des Mittelalters. Einen weiteren Anlass zum Absteigen bietet auf jeden Fall das Blankenheimer Eifelmuseum. Zehn Kilometer weiter entfernt sprudelt bei Nettersheim die Erftquelle, und das Naturzentrum Eifel verführt zur Entdeckungsreise in die römische Geschichte, Archäologie und Natur per pedes. Auf dem Erft-Radweg erwarten Radler dann zahlreiche wehrhafte Stadtbefestigungen: Bad Münstereifel etwa mit seinem mittelalterlichen Stadtkern und Outlet. In der Tuchfabrik in Kuchenheim, heute LVR-Museum, sieht es immer noch so aus wie am letzten Arbeitstag. Weiter geht es vorbei an



**Natur und Kultur:  
Auf dem Rundkurs  
Rhein-Ahr-Erft bleibt nichts  
auf der Strecke.**



mächtigen Burgen und prunkvollen Schlössern aus Glanzzeiten des rheinischen Ritteradels wie Lechenich, Schloss Türnich oder Schloss Paffendorf. Die barocke „Erftperle“ Alt-Kaster ist unbedingt einen Rundgang wert. Das Jüchener Schloss Dyck gehört als Wasserschloss mit mehreren Vorburgen und seinem bedeutenden englischen Landschaftsgarten zu den wichtigen rheinischen Kulturdenkmälern. Die gigantischen Tagebaugelände an der Strecke bilden als Zeugen der industriellen Gegenwart einen starken Kontrast dazu. Und schon ist die Erftmündung bei Neuss in Sicht. Am Rhein entlang geht es vorbei an der historischen Zollfeste Zons bei Dormagen bis nach Leverkusen.

Wer die Großstädte Köln und Bonn beradelt, hat den Vorteil, schnell viele Sehenswürdigkeiten zu erreichen: Der Kölner Dom, das Schokoladen- und mehrere Kunstmuseen, der Zoo und die Rheinparks liegen nah beisammen. Die modernen Gebäude des Rheinauhafens im Süden bieten einen schönen Kontrast zum klassischen Köln. Rechtsrheinisch in Richtung Bonn, beim beliebten Radfahrer-Ausflugsziel „Porzer Groov“, laden mehrere Restaurants und Biergärten zu einer Verschnaufpause, einer Partie Minigolf oder zur Überfahrt auf die andere Rheinseite ein. Nach Bonn geht es einfach immer flussaufwärts. Dort locken vor allem das Beethoven-Haus, die Museumsmeile und das Bonner Münster in eine der größten zusammenhängenden Fußgängerzonen Deutschlands. Und dann geht es von vorne los. Der Einstieg zur Drei-Flüsse-Tour erfolgt selbstverständlich nach freier Wahl!

### PAUSCHALANGEBOTE UND FAHRRADFREUNDLICHE UNTERKÜNFTE

Der 300 Kilometer lange Rundkurs ist durchgängig mit den Symbolen der jeweiligen Routen gemäß ADFC-Richtlinien bzw. dem landesweiten Radverkehrsnetz NRW beschildert. Von der kleinen Pension bis zum ausgezeichneten Hotel sind an den drei Flüssen viele fahrradfreundliche Bett&Bike-zertifizierte Unterkünfte gelegen. Die meisten von ihnen bieten Gepäcktransfer und Lunchpakete an. Ab Bonn und Blankenheim können Pauschalangebote mit sieben oder acht Übernachtungen gebucht werden. Danach kennt man sich in der Region aus wie in der eigenen Satteltasche.



Nähere Auskünfte zu der Drei-Flüsse-Tour beim Rhein-Erft Tourismus e.V. unter Tel.: 02271 99499-40, [info@rhein-erft-tourismus.de](mailto:info@rhein-erft-tourismus.de)

[www.drei-flüsse-tour.de](http://www.drei-flüsse-tour.de)



RADELN  
UND

# genießen

AM NIEDERRHEIN

**Spargel, die Weiten des  
Niederrheins und die  
älteste Mühle Deutschlands:  
Der Niederrhein lockt mit der  
„Spargelschlemmertour“,  
Genussradeln der speziellen  
Art. Wir haben sie  
(aus)probiert.**

**W**eite Ebenen, romantische Bäche und Gelegenheiten, es sich zwischen- durch richtig gut gehen zu lassen: Zwischen Geldern-Walbeck, Straelen und bis zur holländischen Grenze hinauf verläuft die „Spargelschlemmertour“. Bei dieser Kombination aus Radfahren auf ausgewiesenen Strecken und Schlemmer-Stopps wartet eine besondere Delikatesse auf: Walbecker Spargel. Damit man seinen Wert zu schätzen weiß, ist Ulrich Langhoff, Genuss-Botschafter für den Niederrhein, mit von der Radpartie.

Erster Stopp ist das Posthotel Haus Deckers in Walbeck. Schon seit 1934 wird hier der Walbecker Spargel serviert, der vom Spargelbauern nebenan stammt – Spargel ist in Walbeck eben „Programm, Leidenschaft und Lebensinhalt“, wie es auf der Homepage heißt. Unsere Schlemmertour beginnt also mit einem klassischen niederrheinischen Spargelessen: vorweg Spargelcremesuppe, dann Spargel mit zerlassener Butter und Sauce Hollandaise, Salzkartoffeln, dazu wird roher und gekochter Schinken serviert. Sich den Niederrhein auf der Zunge



zergehen lassen, und das möglichst naturbelassen, darauf legt man im Haus Deckers wert; auf diese Weise soll das „königliche Gemüse“ dem Gast schon als Einstieg Lust auf sein Rad-erlebnis machen.

### DER SAND MACHT DEN GESCHMACK

Die Route führt in die Weite der niederrheinischen Tiefebene, die nur ab und zu von Dörfern und Städten unterbrochen wird und immer wieder mit kleinen Seen, Waldgebieten und schönen Ebenen aufwartet. Im Naturgebiet „Ravennenen“ landen wir mit unseren Rädern schließlich auf dem Spargelhof Janßen. Spargelbauer Janßen unternimmt, wie mehrere Spargelbauern in und um Walbeck, Führungen auf Hof und Feld. Warum ausgerechnet der Walbecker Spargel so gut ist, erklärt Janßen mit Begeisterung: Die Ursache ist eine Niederrheiner Sandmoräne aus der Eiszeit, denn Spargel liebt sandige Böden. Die Erdbeschaffenheit ist bis zu siebzig Prozent für den Geschmack des Spargels verantwortlich. Genau diesem Sandboden hat der Gelderner Ortsteil Walbeck seine überregionale Bekanntheit als „Spargeldorf“ zu verdanken. Walbecker Spargel schmeckt mit seinem leicht nussigen Geschmack tatsächlich definitiv anders als seine Kollegen aus anderen Regionen. Die EU-Kommission hat dem Walbecker Spargel das Gütesiegel „geschützte geografische Angabe“ (g.g.A.) verliehen. Deshalb darf sich Walbecker Spargel nur so nennen, wenn er auch aus der Region Walbeck stammt, wo er ab April gestochen werden kann. Denn der Spargel ist ein kulinarischer Frühlingbote, dessen Genuss bis kurz vor die Sommersonnenwende währt: Bis zum 24. Juni (St. Johannstag), so lautet die Goldene Regel, darf Spargel geerntet werden. Auch unter professioneller Anleitung werden wir nicht so schnell zu Profi-Stechern; aber Bauer Janßen entschädigt UNS radelnde Amateure mit einem Fläschchen Spargelschnaps.

Nach dem Stechen und Genießen kommen wir auf die entscheidende Frage: Wie wird der Spargel richtig zubereitet? Über die niederrheinische Ebene im Schrittempo radelnd, erläutert Genuss-Botschafter Langhoff die korrekte Zubereitung: „Schon das Schälen ist eine Kunst für sich. Man muss grundsätzlich den Kopf mit der einen Hand drehen und mit der anderen von der Spitze herunterschälen – der Spargelkopf darf dabei nicht beschädigt werden! Dann taucht man den Spargel zum Garen

(nicht kochen!) in ein Salz-Zitronen-Butterbad; darin sollte er nicht länger als zwanzig Minuten langsam ziehen.“ Zum Spargel empfiehlt Herr Langhoff einen schönen Riesling oder einen Grauburgunder.

Zu der letzten Etappe in der Steprather Mühle, der ältesten funktionierenden Windmühle Deutschlands, gibt es Kaffee und Kuchen – aus Mehl, das die Mühle noch mit Windkraft mahlt! Somit bildet die älteste noch tätige Windradmühle Deutschlands einen schönen Abschluss. Fazit: Zwischen all’ den kulinarischen und lehrreichen Eindrücken hinterlässt die Tour immer wieder romantische Eindrücke. Bei einigen Metern unter dem Meerespiegel, an stillen Gewässern und Kopfweiden, fernab von großen Städten kann man sich

ideal erholen. Walbeck, Du hast unser Herz gewonnen. Wer noch Lust hat, durch das Städtchen Geldern zu schlendern, sollte sich die Innenstadt nicht entgehen lassen – vielleicht sogar zum Straßenmaler- und Straßenmusikerwettbewerb im August wiederkommen. Und wenn es zum Abschluss des Tages ganz ro-

mantisch sein soll: Kaum irgendwo kann man ohne Meer so herrliche Sonnenuntergänge erleben wie am Niederrhein. Aber schon wieder spüren wir aufgrund der Radlerei leichten Hunger – und freuen uns eigentlich schon wieder auf eine Portion Walbecker Spargel!

*„Man taucht den Spargel zum Garen, nicht Kochen, in ein Salz-Zitronen-Butterbad. Darin sollte er nicht länger als zwanzig Minuten langsam ziehen.“*



**Termin:** Mitte April bis 24. Juni täglich  
**Strecken:** 32 km – 65 km, variabel kombinierbar  
**Schwierigkeitsgrad:** leicht (vorwiegend Radwege und gut befestigte Wirtschaftswege mit wenig Kfz-Verkehr)



### ■ EU-GESCHÜTZTE DELIKATESSE „WALBECKER SPARGEL“

Im August 2013 wurde Walbecker Spargel durch die Europäische Kommission das Gütesiegel für „geschützte geografische Angabe“ (g.g.A.) verliehen. Damit spielt der Walbecker Spargel nun in der ersten Liga der europäischen Genussmittel in einer Reihe mit französischem Champagner, Lübecker Marzipan, italienischem Parmaschinken, griechischem Feta-Käse oder auch Kölsch. Mit dem Gütesiegel ist die besondere Qualität, Tradition und Beschaffenheit der edlen Stangen vom Niederrhein von der Europäischen Union offiziell anerkannt und vor Nachahmung wirksam geschützt.

### ■ RADELN UND SCHLEMMEN AUF DER SPARGELTOUR

Die Tour umfasst die im Artikel erwähnten Stationen und bietet Extra-Service rund um die dreitägige Radtour: Zwei Mal übernachten im 3\*-Hotel „Haus Deckers“ im Spargeldorf Walbeck und neben zahlreichen Ausflugstipps, Routen und Kartenmaterial ein dreigängiges Spargelschlemmeressen, Spargelschnaps als Geschenk sowie Einkehr im Backhaus der Steprather Mühle – zwei Stücke Kuchen, Kaffee unbegrenzt!

Radtouren am Niederrhein sind auch außerhalb der Spargelzeit lohnenswert. Geldern informiert gerne:

#### Stadt Geldern

#### Stadtmarketing und Kulturbüro

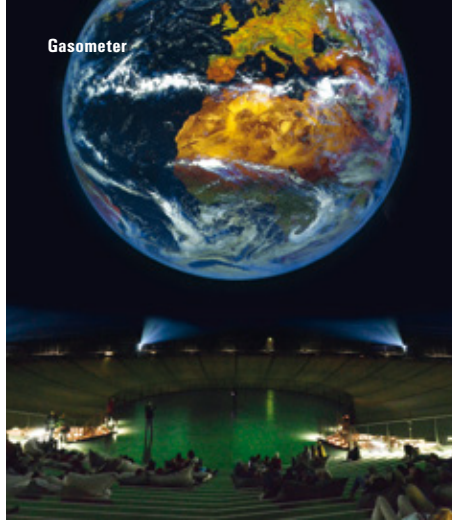
Issumer Tor 36 | 47608 Geldern

E-Mail: [tourismus@geldern.de](mailto:tourismus@geldern.de)

Tel.: 02831 398 555

[www.dein-nrw.de/spargelgenuss](http://www.dein-nrw.de/spargelgenuss)





## NIEDERRHEIN: LANDSCHAFTSKUNST UND KUNST IN DER LANDSCHAFT

Wenn die Freunde niederrheinischer Flachetappen abends vom Rad steigen, ist noch längst nicht Schluss mit dem Erlebnis. Ab Anfang September geht das Programm der Licht- und Klanginstallationen der „illumina“ dann erst los. Im zauberhaften englischen Landschaftsgarten auf **Schloss Dyck** schickt der Regisseur die Parkflaneure auf eine multimediale Urlaubsreise in die Ferne. Die Projektionen versetzen die uralten, aus aller Herren Länder stammenden Bäume des Parks in verschiedenste Landschaften – vom Dschungel bis auf die arktischen Gletscher. Ein Nachterlebnis zum Entdecken, Meditieren und Chillen – garniert mit Geschichten über den Parkgründer Fürst Joseph.



Schloss Dyck

Wie Schloss Dyck in Jüchen ist das Museum **Insel Hombroich** bequem vom Erft-Radweg aus zu erreichen. Der kurze Abstecher lohnt ganz sicher. In der natürlichen Auenlandschaft und den darin eingebetteten Ausstellungspavillons wird die Kunstsammlung des Gründers Karl-Heinrich Müller bewahrt. Vertreten sind unter anderem Werke von Jean Fautrier, Lovis Corinth, Alexander Calder, Hans Arp, Henri Matisse, Yves Klein und Gotthard Graubner. Unvergesslich schön und passend dazu ist eine Übernachtung im **Gästehaus Kloster** der zugehörigen Raketensstation Hombroich, ebenfalls ein Areal mit reizvoller Kunst und Architektur.

# AUSFLUG ZUR KULTUR

Es muss ja nicht immer das Auto sein. Auch wer mit dem Fahrrad unterwegs ist, findet in Nordrhein-Westfalen eine Menge lohnenswerter Kulturziele links und rechts der Radwege.

## DAS ABSTEIGEN LOHNT: GASOMETER OBERHAUSEN UND ZECH ZOLLERN IN DORTMUND

Schon von Weitem sieht der **Gasometer** in Oberhausen groß aus. Je weiter sich die Ausflügler auf dem **Ruhrtalradweg** oder dem **Emscher Park Radweg** dem Wahrzeichen nähern, umso gigantischer wirkt er. Aber der Wow-Effekt kommt erst noch – beim Eintritt in die größte Ausstellungshalle Europas. Hier sorgen derzeit großformatige Bilder bekannter Fotografen von Tieren und Pflanzen für Erstaunen. Diese „Wunder der Natur“ werden ergänzt durch eine riesige Weltkugel, die im Gasometer schwebt. Um dieses Erlebnis angemessen zu genießen, empfiehlt sich eine Kurzreise im Paket mit Übernachtung, Drei-Gänge-Menü im **CentrO** und leckerem Eis auf die Hand.

Auch die außergewöhnlich schöne **Zeche Zollern** in Dortmund bietet sich als Station einer Radtour an. Sie liegt an drei Radwegen, zum Beispiel dem Emscher Park-Radweg Süd. Wer unterwegs ins Schwitzen kommt, der ist hier gerade richtig. Die Ausstellung in der „Jugendstil-Zeche“ spiegelt den harten, kraftraubenden Arbeitsalltag der Kumpel wider. Die lohnenswerte Führung durch diese Ikone der Industriekultur stellt von der Jugendstil-Maschinenhalle bis zur Lampenstube alle sehenswerten Tagesanlagen der stillgelegten Zeche vor.

## RHEIN-ERFT-KREIS: KULTURABSTECHE NACH BRÜHL UND BRAUWEILER

Der relativ flache Rhein-Erft-Kreis gehört nicht nur wegen des **Rhein-Radwegs** zu den schönsten und bequemsten Radregionen in Nordrhein-Westfalen. Genießen kann man das aber nicht im Vorbeifahren. Empfehlenswert ist mindestens eine Übernachtung mit Ausflügen zum UNESCO-Weltkulturerbe **Schloss Augustusburg** in Brühl – ab Ende Juli mit der großartigen Ausstellung „Schlösser für den Staatsgast“ – und zum **Max Ernst Museum** nebenan. Das Keramion in Frechen und Deutschlands älteste Abtei in Brauweiler sind ebenfalls unbedingt sehenswerte Ziele.



WaldSkulpturenWeg

## KULTUR IN WANDERSCHUHEN: DER WALDSKULPTURENWEG

Für diesen Weg sollte das Rad im Keller bleiben: Der **WaldSkulpturenWeg** zwischen Bad Berleburg und Schmallenberg begeistert besonders im Schrittempo. Entlang der 23 Kilometer langen Wanderstrecke durch die hügelige Wald- und Wiesenlandschaft stehen elf Kunstwerke. Die **Thomas-Morus-Akademie Bensberg** veranstaltet im Juni eine zweitägige Wanderreise „Von Skulptur zu Skulptur“. In Begleitung zum Beispiel eines renommierten Kunsthistorikers entwickelt sich für die Teilnehmer ein ganz eigenes Natur- und Kunsterlebnis. Die Reise inklusive Übernachtung und Verpflegung offenbart spannende Geschichte(n), wo man sie nicht erwartet.

# Wanderland

## Nordrhein-Westfalen

Zu Fuß in Nordrhein-Westfalen unterwegs zu sein bedeutet, die Natur von vielen Seiten zu entdecken und zu genießen.



**U**ndendlich viele naturbelassene Pfade, Qualitäts- oder zertifizierte Wege bieten überall im Lande grandiose Aussichten. Berge, die ins flache Land auslaufen, oder auf Felspassagen, Mischwälder und Hochflächen. Genauso zahl- und abwechslungsreich gestalten sich die Tourpakete, die zwischen Niederrhein und Hochsauerland unterschiedlicher nicht sein können. Wer sich einmal aufmacht, um „ins Blaue“ zu fahren, kann auch gastronomisch sein blaues Wunder erleben: Überall warten freundliche Gastgeber und zertifizierte Betriebe auf wandernde Gäste, die sie oftmals rundum betreuen und ihnen auch den einen oder anderen Tipp mit auf den Weg geben. Viele beraten gerne bei der Auswahl der Route und stehen tatkräftig mit Lunchpaketen und Gepäcktransfer zur nächsten Unterkunft zur Seite. Und auch der kulinarische Genuss kommt nicht zu kurz. Mit anderen Worten: Auch per pedes kann man Nordrhein-Westfalen unbeschwert genießen.

### WANDERN UND GENIEßEN IN DER EIFEL

Auf Schusters Rappen durch die Eifel und abends lecker verwöhnt werden – das geht sich gut an. Zwei herrliche Tageswanderungen auf dem Premium-Wanderweg „Stolberger Kupferroute“ und dem Eifelsteig-Partnerweg „Bachtäler Höhenroute“ beginnen im Romantikhotel mit einem kräftigen Biofrühstück und enden jeweils mit einem Schlemmer- respektive regionalen Drei-Gänge-Menü.

### RUR-OLEF-ROUTE TRIFFT AUF EIFELSTEIG

Auf dem romantischen Rundwanderweg wird in drei Abschnitten die Rur-Olef-Route von Gemünd nach Hellenthal und weiter nach Einruhr absolviert. Auf der dritten Etappe innerhalb der Route geht es zusätzlich auf den Premiumwanderweg Eifelsteig. Die Unterbringung erfolgt bei einem wanderfreundlichen Gastgeber, der seine Gäste mit einem kräftigen Frühstück gestärkt wieder auf Wanderschaft schickt.

### BEWANDERNSWERT: NATIONALPARK EIFEL

An drei Tagen mit Übernachtung und Verpflegung geht es erst entlang der Urftseestaumauer und dann über das offene Grasland der Dreiborner Hochebene mit ihren fantastischen Panoramablicken. Die Wanderung durch das Waldgebiet Kermeter und den knorrigen Eichenwald von Hetzingen findet mit der Fahrt in der Rurtalbahn nach Heimbach ihren krönenden Abschluss.

### ABENTEUERWOCHE IM EIFELSTEIG

Weite Hochflächen, schluchtenartige Flusstäler und kreisrunde Maare – das ist typisch Eifel. Wer sie am eigenen Leib erleben will, bucht sieben Tage, an denen es über Stock und Stein geht: Auf dem Eifelsteig und seinen Partnerwegen mit Übernachtungen in Betrieben, die vom Deutschen Wanderverband zertifiziert sind und sich in direkter Nähe zum Eifelsteig befinden – immer mit Lunchpaket und Gepäcktransfer inklusive.

### TEMPO ANZIEHEN: TRAILRUNNING-WEEKEND IN WINTERBERG

In flottem Schritt über Wanderwege: Die Trendsportart „Trailrunning“ erfreut sich steigender Beliebtheit. Die Ferienwelt Winterberg bietet dazu das ideale Terrain: Nach drei Tagen betreutem, behutsamem Treten mit Trainer Sebastian Reif, abendlichem Wellness-Programm sowie Sport- und Genussverpflegung im naturnahen Wohlfühlambiente fühlt sich auch der Gestressteste wie neugeboren.

# Kulturtipps

F Ü R D E I N E R E I S E

Knapp ein Viertel des Jahres ist vorbei. Höchste Zeit, die Kulturtrips zu planen. Und weil in Nordrhein-Westfalen die Auswahl an Festivals, Sonderausstellungen und Erlebnistouren riesig ist, hier einige Vorschläge:

## ■ „KAISERKRÖNUNG“ BEIM BEETHOVENFEST BONN

Diesem echten Bonner gebührt jedes Jahr ein großes Fest: Ludwig van Beethoven. In seinem Namen lockt Intendantin Nike Wagner zahlreiche Hochkaräter der Klassikszene an den Rhein. Bei so viel Prominenz passt auch eine „Kaiserkrönung“ bestens ins Programm. Unter Dirigent François Xavier Roth spielt das Ensemble „Les Siècles“. Und damit der bereichernde Musikgenuss lange nachwirken kann, sei eine stilgerechte Hotelübernachtung im Vier-Sterne-Hotel Günnewig Residence wärmstens empfohlen.



Beethovenfest



Stadtführung Minden

## ■ OSTWESTFALEN: STADT-, LAND-, FLUSSAUSFLUG NACH MINDEN

Nette Menschen, malerische Plätze, stille Gässchen, schöne Fassaden – was mehr braucht ein Kurzreiseziel? Minden kennt die Antwort und bietet eine Schifffahrt mit Schleusung auf einem der größten Wasserstraßenkreuze der Welt. Diese kleine Sensation in der mehr als 1.200 Jahre jungen Stadt wird in diesem Reisevorschlag garniert mit einer Führung durch die sehenswerte historische Altstadt und einem Besuch im Mindener Museum. Abends erwartet die Urlauber im Hotel ein Drei-Gänge-Menü.

## ■ „KOHLENSCHWARZ BIS HANSA-BLAU“: NACHTLICHT-FÜHRUNG IM RUHRGEBIET

Seit ihrer Stilllegung gibt es in der Kokerei Hansa in Dortmund Erstaunliches zu entdecken: Bizarre Schatten und geheimnisvolle Geräusche verleihen den riesigen Maschinen und alten Gebäuden neues Leben – erst recht zur Abendstunde. Die Führung über die geheimnisvoll illuminierte Anlage ist ein echtes Ruhrgebietserlebnis für die ganze Familie.

## ■ WUPPERTAL: TONY CRAGG IM VON DER HEYDT UND IM WALDFRIEDEN

Freunde skulpturaler Kunst sollten in diesem Jahr Wuppertal in ihre Reiseplanung aufnehmen. Das Von der Heydt-Museum widmet dem bedeutendsten britischen Bildhauer der Gegenwart, Tony Cragg, die erste umfassende Retrospektive. Cragg, dessen Atelier sich in Wuppertal befindet, betreibt auf einer Anhöhe oberhalb der Wupper den Skulpturenpark Waldfrieden. Hier sind parallel eigene Großskulpturen zu sehen sowie eine Ausstellung von Gipsmodellen aus der Hand des Skulptur-Großmeisters Henry Moore. Er behandelte sie oft nicht nur als Vorstufe für den Bronze-Guss, sondern arbeitete sie danach zum eigenen Kunstwerk aus. Nach dem Genuss der zumeist in Deutschland noch nicht gezeigten Werke führt dieser Reisevorschlag aus dem zauberhaften Waldfrieden hinunter ins Tal, in eine Suite des Vier-Sterne-Hotels Vienna House Easy.

## ■ NEANDERTHAL: ERLEBNIS-FÜHRUNGEN IN DIE STEINZEIT

Eine Sache der Perspektive: Wenn ausnahmsweise Putzfrau Inge Kopelke die Führung durch das Neanderthal Museum Mettmann übernimmt und die Besucher „mit dem Wischmop durch die Steinzeit“ wirbelt, kann es schon mal lustig werden. Sehr eigene Interpretationen zum (gefährlichen) Leben unserer Vorfahren entwickelt auch Sicherheitsbeamtin Kim – vorsichtshalber mit Erste-Hilfe-Kurs. Vier Millionen Jahre Menschheitsgeschichte in sechzig Minuten, die man nicht so schnell vergessen wird.

## ■ DÜSSELDORF: TINGUELY UND HENKEL-SAMMLUNG

Von Elsworth Kelly und Frank Stella bis zu Imi Knoebel und Gerhard Richter reicht die auf abstrakte Kunst konzentrierte Sammlung des Düsseldorfer Unternehmens Henkel. Die Kunstförderin Gabriele Henkel hat die Arbeiten über Jahrzehnte erworben und in der Arbeitsumgebung



Tony Cragg, Over the Earth II



Erlebnisführung Neanderthal



Jean Tinguely, Méta-Maxi-Maxi-Utopia





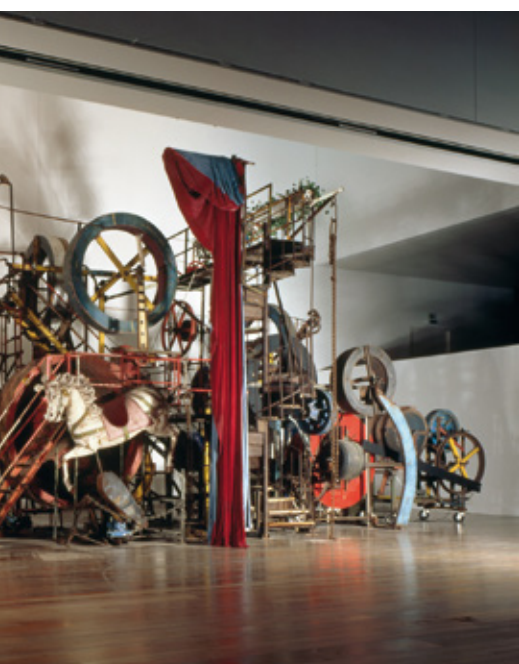
Kokerei Hansa



Herr Jacobi



Sammlung Henkel, Valerie Jaudon



der Konzern-Mitarbeiter gezeigt. Bis zum 14. August ist die Sammlung im K20 der Kunstsammlung Nordrhein-Westfalen erstmals umfassend öffentlich ausgestellt. Das Museum Kunstpalast gleich um die Ecke präsentiert eine ausführliche Retrospektive von Jean Tinguely, dem Meister kinetischer Objekte und Maschinen-Plastiken. Zu sehen sind die frühen Draht-Plastiken ebenso wie die kinetischen Assemblagen und die weltberühmten Métamatics. Als Höhepunkt gilt die spektakuläre begehbare 17-Meter-Skulptur „Méta-Maxi-Maxi-Utopia“. Der Eintritt in die unbedingt sehenswerten Sammlungen der beiden Museen ist in den Ticketpreisen inbegriffen.

■ „GUTEN TAG, HERR JACOBI!“ KOSTÜMFÜHRUNG IN OBERHAUSEN

Plötzlich steht er leibhaftig da, Direktor Gottlob Jacobi, und begrüßt höchstselbst seine Gäste mit einem Gläschen Sekt. Grund für den Stolz hat er, floss doch in seiner Hütte das erste Roheisen im Ruhrgebiet. Während der Führung über das Gelände berichtet er Interessantes und Unterhaltsames aus der Industriegeschichte. Forterzählt wird sie anschließend im LVR-Industriearchäologischen Park mit den einmaligen Relikten aus der Ursprungszeit der Eisenverhüttung.

■ MAGIE DER ZEICHEN – CHINESISCHE SCHRIFTKUNST IN KÖLN

Das Museum für Ostasiatische Kunst in Köln präsentiert zum ersten Mal chinesische Schriftkunstwerke vom 12. Jahrhundert bis heute. Wer sich in die vielfältigen Bedeutungsebenen von Kalligraphie und Schrift vertieft, entdeckt eine Welt voller Botschaften an den Himmel oder Machtdemonstrationen auf der Erde, weinselige Dichtertreffen und poetische Naturerlebnisse. Weitere Welten sind mit der MuseumsCard zu entdecken: Sie gewährt zusätzlich kostenlosen Eintritt in fast alle übrigen Kölner Museen.

■ GANZ LÉGER IN KÖLN

Das Museum Ludwig feiert bis zum 3. Juli den vielfältigen Künstler Fernand Léger mit einer ausgiebigen Ausstellung von Wandgemälden bis zu experimentellen Projekten. Der Ausflug zahlt sich aus, da man nebenbei noch die Pop-Art-Ausstellung bewundern und mit der MuseumsCard fast alle Kölner Museen gratis besichtigen kann.



Magie der Zeichen, Xue Song



Fernand Léger, The Divers

Frühling im Park

DAS GRÖSSTE SCHLOSSGARTENFESTIVAL IN OSTWESTFALEN-LIPPE

20 Aussteller mit erlesenen Produkten und innovativen Ideen aus den Bereichen Country- und Gartenlifestyle, Mode und Liebenswertes, kulinarische und musikalische Köstlichkeiten. Kinder- und Familienaktivitäten sowie ein umfangreiches Musikprogramm machen den Tag am Schloss Rheda zu einem unvergesslichen Erlebnis. Die Anbindung an die Autobahn A2 lässt Gäste bequem anreisen. Parkplätze sind ausgeschildert. Es steht ein Shuttle-Service zur Verfügung.

[www.fruehling-im-park.de](http://www.fruehling-im-park.de)



Berghotel Astenkron, Sauerland



Hotel Diederich, Sauerland



Gräflicher Park, Teutoburger Wald



Sauerland



Land Gut Höhe, Neanderland



Waldhotel Tannenhäuschen, Niederrhein



Ferienwelt Winterberg



Hotel Deimann, Sauerland

# Ein paar Gänge herunterschalten

**NRW-Wellnesshotels sind ideale Basisstationen für den kleinen Urlaub zwischendurch.**

**A**lltag braucht Ausgleich, am besten durch Aktivität. Zwischen Sport und Entspannung liegen in Nordrhein-Westfalens Wellnesshotels nur sehr kurze Wege. Wer mit dem Rad durch die Natur fahren möchte, kann die Erholungs-Oasen ideal als Erholungs-Hotspot nutzen. Nach einem Vitalfrühstück je nach Lust und Laune wandern, radeln oder ein paar Golfbälle schlagen, sich mal eine Massage gönnen oder in eine Saunalandschaft eintauchen – hier findet sportlicher Ehrgeiz den regenerativen Rückenwind! Ein Wochenende reicht in der Regel schon, um mal wieder richtig abzuschalten und aufzutanken.

## *Raus aus dem Hamsterrad – Speedentschleunigung durch Nichtstun*

Entschleunigen will gelernt sein. Die Ferienwelt Winterberg bietet neben der Perspektive „Raus aus dem Hamsterrad“ ein dreitägiges Wellnessprogramm mit (freiwilligem) Salzgrottenbesuch und Tai-Chi-Schnupperkurs. Wem zusätzlich nach Aktivität zumute ist, der kann nach Lust und Laune das hervorragende Radwegenetz der Bike-Arena Sauerland erkunden.

## *Wunschlos glücklich am Niederrhein*

Das traditionsreiche Waldhotel Tannenhäuschen in Wesel liegt unmittelbar an der Niederrheinroute und bietet ein dreitägiges Paket für einen gelungenen Wellness-Urlaub mit Aromaöl-Massage und verschiedenen Kosmetik-Anwendungen. Abgerundet wird das Wohlfühl-Paket durch ein täglich wechselndes Sport- und Entspannungsprogramm mit Chi Kung, Yoga oder Indian Balance, Imbissen, Kuchen sowie jeden Abend ein dreigängiges Menü mit Front Cooking.

[www.dein-nrw.de/gesund](http://www.dein-nrw.de/gesund)

## *Medical Wellness im Teutoburger Wald*

Eine Woche nichts als entspannen, vital essen und leicht bewegen: Das Bad Driburger Grand Resort „Gräflicher Park“ liegt direkt am Hermannsweg, der zu ausgiebigen Radtouren einlädt. Das achttägige „Endlich Entspannung“-Package umfasst neben täglichen Vitalmahlzeiten und Getränken zahlreiche Massagen und Behandlungen, Detox-Trinkkuren, 30-Minuten-Sportprogramme und die Annehmlichkeiten eines hochwertigen Landresorts.

## *Fit für den Alltag im Sauerland*

Im „Land der tausend Berge“ bietet das Berghotel Astenkronen neben herrlichen Radausflügen in die Umgebung am Kahlen Asten komfortable, abwechslungsreich gestaltete Zimmer. Drei Tage hat der Gast die Wahl aus Antistress-Gesichtsmassage, Lavendel-Salz-Peeling, Körperwickeln oder Fuß-Bein-Massage, einer Nordic-Walking-Tour und hervorragender Vitalküche, um in kürzester Zeit wieder fit für den Alltag zu sein.

## *Verwöhnzeit im Hotel Deimann*

Einfach mal aus dem Alltag ausbrechen, übers Wochenende ab- und im Thermenbereich auftauchen und schnell regenerieren: Das Romantik- und Wellnesshotel Deimann hat dafür alle Maßnahmen getroffen. Sämtliche All-Inclusive-Leistungen wie Wellness und Vitalküche, Aromaölbad und Relax-Rückenmassage bringen die Gäste an einem Rundum-Wochenende schnell wieder auf die Beine.

## *Länger Genießen im Hotel Diedrich*

Das Hallenberger Hotel Diedrich im Sauerland steht als familiengeführter Betrieb seit über 115 Jahren im Dienst des Auftankens in Form von gutem Essen und anderen Genussmomenten: Nach fünf Tagen mit Körpermassage, Träumen auf der Sonnenwiese und Entspannung auf der Wasserbett-Massageliege sollte sich auch der letzte Alltagsgeplagte regeneriert fühlen.

## *Natur Pur auf dem Land Gut Höhne*

Schnelle Erholung per Wellness an drei Tagen verspricht das Land Gut Höhne. Die Neandertal-Therme bietet dafür einen Felswand-Pool unter Glasdach, vier Themensaunen, Außenduschen, Kneipp-Becken und jede Menge Blick ins Grüne. Die Naturkosmetik von Martina Gebhard (Demeter-zertifiziert) sowie zwei Restaurants und Wasser aus eigenem Tiefbrunnen, Brote und Kuchen von der Handwerksbäckerei lassen keinen Wunsch offen.

## *Wohlfühlen Pur im Jammertal Resort Datteln-Ahsen*

Raus aus dem Jammertal, rein ins Jammertal: Im gleichnamigen Wellness-Resort auf dem verborgenen, idyllischen Waldstück im südlichen Münsterland setzt Familie Schnieder an drei Tagen ganz auf Entstressen und Entschlacken. In der 3.500 qm großen Wellnessoase mit 12 Saunen und drei Schwimmbädern kann man beim Sport- und Entspannungs- sowie Schlemmerprogramm abschalten und Kraft tanken.



Waldhaus Ohlenbach, Sauerland

## *Auszeit-Arrangement im Waldhaus Ohlenbach*

Ein wenig Zauberberg-Stimmung verbreitet das am Kahlen Asten gelegene Waldhaus Ohlenbach mit seiner ruhigen Lage und dem Blick in die Sauerländer Berglandschaft sowie Küche in Gourmetqualität mit frischen regionalen Produkten. Zum Auszeit-Angebot gehört die Nutzung des Spabereiches mit Beauty-Intensivbehandlung und Körpermassage mit pflegenden Ölen. Wer Lust hat, erkundet die ausgearbeiteten Rad- und Wanderrouten per Mountainbike oder auf Schusters Rappen.

[www.nrw-gesund.info/wellnessangebote](http://www.nrw-gesund.info/wellnessangebote)



# DAS Kanu ALS MEDIUM

Die „Sauerland-Coaches“ nutzen das natürliche Umfeld des Sauerlandes, um mit unterschiedlichsten Ansätzen ihre Klientel wieder in den „Flow“ zu bringen.

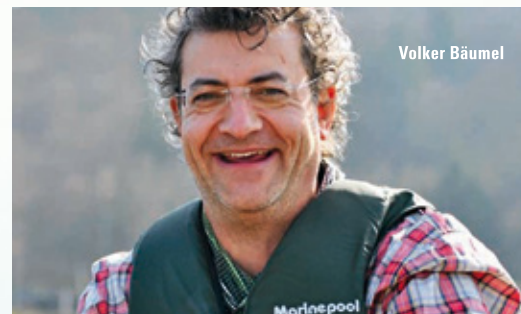
**W**enn Volker Bäumel den Rücken seines Klienten betrachtet, ahnt er, wie dieser gestimmt ist: Ob er beim Eintauchen des Paddels hektisch, verkrampft, gestresst wirkt oder ob er entspannt die Stille und Weite des Biggesees genießt. Denn der professionelle Coach mit Ausbildung in Systemischem Coaching und Neurolinguistischer Programmierung (NLP) sitzt mit seinen Kunden nicht in einer Praxis oder gar einem Büro, sondern in seinem Kanu. Irgendwann legt er am Ufer an, wo seine eigentliche Arbeit beginnt: „Dann frage ich ganz genau, welche Veränderung mein Klient anstrebt, und hole entsprechende Tools aus meinem Werkzeugkasten.“ Dann geht es tiefenentspannt zurück an den Ausgangspunkt – und mit wohlthuender Veränderung aus dem Sauerland zurück in den Alltag.

Bäumels „Kanadier“-Kanu dient als Medium, als Mittel zum Zweck des Stressabbaus durch Aktivität und Natur. Deshalb wird ohne Tempo oder Leistungsdruck gepaddelt, bis sich in der Ruhe, Stille und Weite unter regelmäßigen Paddelbewegungen auch das Herz wieder bei seinen natürlichen „60bpm“ (Bäumel) einpendelt und der Mensch in den berühmten Flow kommt. Dann ist meistens das gegenüberliegende Ufer erreicht und es wird „gearbeitet“; weit weg von Problemen, aber an einem Symptom, mit einer konkreten Aufgabe an den Coach.

Während die Coaches des Wassersportlers naturgemäß „wasseraffin“ sind, ist die Klientel von Anne Rabeneck tendenziell wanderaffin: Mit ihrem „walk&coach“-Programm werden Menschen auf ähnlich natürliche Weise aus ihrem konfliktbeladenen Alltag ausgehebelt, um in den Wäldern des Sauerlandes langsam herunterzukommen. Präventions- und Rehabilitationstrainerin Adrienne Weische und ihr Partner Albert Wiethoff, Inhaber eines Zen-Instituts, bieten ein körperbetontes Konzept, in dem durch Zen, Entspannungstechniken oder Gymnastik Yin und Yang wieder ins Lot kommen. So unterschiedlich diese Ansätze sein mögen: Alle vereint das Ziel, ihre Mandanten mental gestärkt zurück nach Hause zu schicken, wo sie durch ihre selbst praktizierte mentale Kurskorrektur eine Veränderung erleben – mit dem Ziel, das sie mit ihren Coaches verabredet haben.

## ■ NACH DEM ANLANDEN WIRD GEOCOACHT

Bäumel, Rabeneck, Weische und Wiethoff sind mit vielen anderen Coaches unter dem Label „Sauerland-Coaches“ verbunden, das sich die Arbeit in und mit der Natur auf die Fahnen schreibt: Pädagogen, Sozialpädagogen, Psychologen, Supervisoren, Heilpraktiker, Psychotherapeuten und Systemische Coaches vom Fach, die mindestens eine fünfjährige Berufserfahrung haben und Menschen in der Natur, in der Bewegung begleiten und dabei die Vorteile des natürlichen Sauerländer Umfelds ins Coaching einfließen lassen. Ein Ansatz, der sich nicht zuletzt durch die weite Entfernung zu Beruf und Ballungszentren im schönen Sauerland bei den Klienten auszuzahlen scheint. „Wenn ich ein paar Monate später meine Kunden mal anrufe, höre ich oft, dass es sich für sie gelohnt hat“, sagt Herr Bäumel. „Eine Dame meinte sogar, ‚ich weiß nicht mal mehr, worum es ging, aber jedes Mal, wenn ich an diesen Tag denke, geht es mir sofort gut.“



Volker Bäumel

## ■ SPURENSUCHE IN DER SOMMERFRISCHE

Saalhausen bietet Gelegenheit, durch eine Spurensuche die ganz persönliche „Sommerfrische“ zu erfahren. Die Entdeckung und Zubereitung neuer, natürlicher Zutaten in der Gartenkräuter-Küche und eine authentische Kräuterwanderung gehören mit zum Programm. Das Programm mit zwei Übernachtungen, gutem Essen und Wellness vermittelt eine neue, gesunde Lebenseinstellung.

## ■ DAS ALL INCLUSIVE RENNRADTRAINING

Die Sauerland-Radwelt bietet das perfekte Trainingslager, damit Sportradler fit in die Saison starten: Die Bike Arena Sauerland bietet immerhin 5.000 Kilometer Strecke mit Routen vom Kurzausflug bis zum Marathon. Der Bett+Bike-Aufenthalt mit zwei Übernachtungen umorgt Radler von der professionellen Leistungsdiagnostik über geführte Touren bis zum geselligen Beisammensein in ausgesuchten Sporthotels.

[www.dein-nrw.de/gesund](http://www.dein-nrw.de/gesund)

# Appetit Ahoi

Bei den KD-Dinnerfahrten kochen  
NRWs Genuss-Botschafter live auf dem Schiff.

**E**ntschleunigung, Erlebnis und Genuss: Mit Bedürfnissen, die bei Alltagsstressen seit Jahren ganz oben stehen, kennt sich die „Köln-Düsseldorfer Deutsche Rheinschiffahrt AG“ bestens aus. Denn ihr Produkt und die flankierenden Leistungen dazu bieten das ideale Programm, um zeitweise aus dem Alltag auszusteigen. Die deutsche Rheinlandschaft zwischen Köln und Königswinter an sich vorbeiziehen zu lassen und kulinarische Höhepunkte aus NRW zu genießen: Das schafft keine Koch-Show, aber die KD Genusswelt. Vor allem, weil echte NRW-Genuss-Botschafter an Bord kochen, die mit ihrer Küche Regionen Nordrhein-Westfalens repräsentieren.



Die KD erfreut sich höchster Beliebtheit und deckt mit den Dinnerfahrten eine besondere Spezialität ab: Regional geprägte Kochkunst trifft auf elegantes Ambiente im Rahmen einer entspannten Schiffstour. An sechs Terminen

lichtet MS RheinFantasie in Köln die Anker zur Dinnerfahrt mit Sterneküche. Dabei können sich die Gäste auf ein 4-Gang-Menü freuen, das exklusiv vom Gourmetkoch für den Abend komponiert wird. Das ist mehr als eine Alternative zum Restaurantbesuch auf festem Boden. Wenn es in Köln „Leinen los“ heißt, zieht in der Dämmerung das Rhein-Panorama förmlich am Tisch vorbei. Fluss-Genuss pur.

## AUS NORDRHEIN- WESTFÄLISCHEN LANDE FRISCH AUF DEN SCHIFFSTISCH

Dieses Jahr kochen an Bord: Die Genuss-Botschafter Philipp Wolter, Erika Bergheim und Olaf Baumeister sowie Zwei-Sterne-Koch Hans Stefan Steinheuer, der die Idee aus der Taufe gehoben hat. Die NRW-Genuss-Botschafter bringen nicht nur ihr Know-how, sondern auch regionale und saisonale Besonderheiten mit an Bord. „Küchenavantgarde, Mainstream und Klassisches treffen im Ruhrgebiet in direkter Nachbarschaft aufeinander. Das ist sehr reizvoll“, betont Erika Bergheim, ausgezeichnete Köchin im Essener „Hugenpöttchen“. Sie setzt vor allem auf lokale Gemüse, Kräuter und Gewürze. Philipp Wolter, Chef im Wermelskirchener Restaurant „Landhaus Spatzenhof“, lässt sich von seinem Lieferanten sogar die dort wild wachsenden Kräuter frisch anliefern, um Spitzengastronomie mit Zutaten aus seiner bergischen Umgebung zu kombinieren. Olaf Baumeister steht im Sundener Restaurant „Seegarten“ in der Küche und reprä-

sentiert das Sauerland. Alle Speisen an Bord werden frisch und mit Zutaten aus regionaler Herkunft zubereitet.

### Preis des Genuss- und Flusserlebnisses:

In den Tickets zu 69 Euro sind die Schiffstour sowie das Vier-Gang-Menü enthalten, die ergänzende Weinbegleitung kostet 19 Euro.



## DIE LIVE-TERMINE

**22. Juni 2016:** Philipp Wolter, Genuss-Botschafter für das Bergische Land

**10. August 2016:** Erika Bergheim, Genuss-Botschafterin für das Ruhrgebiet

**20. Oktober 2016:** Olaf Baumeister, Genuss-Botschafter für das Sauerland

In den Monaten Mai, Juli und September kocht jeweils an einem Abend Sternekoch Hans Stefan Steinheuer.

[www.dein-nrw.de/dinnerfahrten](http://www.dein-nrw.de/dinnerfahrten)

## 1 Düsseldorf und der RheinRadWeg

Das mittelalterliche Kaiserswerth, die spektakulären Architekturikonen im Medienhafen, die legendäre Altstadt und Museen von Weltrang: Die schönsten Sehenswürdigkeiten der Rheinmetropole lassen sich auf dem RheinRadWeg gut aus dem Sattel betrachten. Hinter dem spätbarocken Juwel Schloss Benrath im Süden laden ausgedehnte Naturschutzgebiete und idyllische Rheinauen zum Relaxen ein.

[www.rheinradweg.net](http://www.rheinradweg.net)

## 2 Meckenheimer Apfel- und Rosenroute

Der rund 25 Kilometer lange und überwiegend flache Kurs rund um Meckenheim ist verkehrsarm und familienfreundlich angelegt. Er führt am Bahnhof Kottenforst vorbei durch den namensgebenden Forst; auf der entspannten Fahrt entlang der ausgeschilderten Wege liegen diverse Einkehrmöglichkeiten. Während der Baumbüte ist die Strecke mit ihren Apfelplantagen und Rosenfeldern besonders malerisch.

[www.meckenheim.de](http://www.meckenheim.de)

## 3 PanoramaRadweg niederbergbahn

Mit dem Rad unterwegs, wo früher die Eisenbahn fuhr: Der PanoramaRadweg führt auf einer stillgelegten Bahntrasse über Dutzende historische Brücken durch die niederbergische Hügellandschaft und erlaubt faszinierende Weitblicke in das idyllische Neanderland. Am Wegesrand locken Museen und Sehenswürdigkeiten zu kurzen Abstechern.

[www.neanderland.de/radfahren](http://www.neanderland.de/radfahren)

## 4 Wind- & Wassermühlentour

In der überwiegend flachen Region an Rhein und Erft gibt es zahlreiche Mühlen zu entdecken. Die Tour „Wind- und Wassermühlen“ macht's möglich, diese gemütlich an zwei Tagen per Rad zu erradeln. Die App „QuoRadis“ führt unterwegs per Sprachansage zu den schönsten Mühlen und vermittelt mit Multimedia-Beiträgen und vielen Fotos ab und an einen Blick hinter die Mauern.

[www.rhein-erft-tourismus.de](http://www.rhein-erft-tourismus.de)

## 5 Balkantrasse bei Wermelskirchen

Gemütliche Ortszentren und schicke Häuser wechseln sich auf dem Panoramaradweg Balkantrasse mit ländlicher Idylle ab. Gesäumt von Rastplätzen und Gastronomie führt eine ehemalige Bahnlinie mit insgesamt wenig Steigung von Wuppertal-Oberbarmen nach Leverkusen an den Rhein. Viele Meilensteine erinnern an die Bahnvergangenheit.

[www.dasbergische.de](http://www.dasbergische.de)

## 6 Tourenplaner Münsterland – Orientierung leicht gemacht

Ob einzigartiger Radurlaub oder Nachmittag mit Freunden und Familie: Der Tourenplaner Münsterland bringt Radbegeisterte auf Touren. Ausgesuchte Routen durch die Region lassen sich ganz nach Wunsch und Bedarf individuell abstimmen. Darüber hinaus stehen zahlreiche Tourentipps von Radexperten zur Verfügung. Den Tourenplaner gibt es natürlich auch als App.

[www.tourenplaner-muensterland.de](http://www.tourenplaner-muensterland.de)

## 7 Genussvoll radeln auf der NiederRheinroute

Nach einem reichhaltigen Frühstück beginnt die Radtour im Städtchen Brüggen. Von hier aus führt die Tour durch den Naturpark Schwalm-Nette mit Mittagspause im Waldgasthaus Galgenvenn. Weiter geht es über die niederländische Grenze mit Querung der Maas per Fähre zurück nach Brüggen, wo der Tag bei Kaffee und Kuchen im Café Achten ausklingt.

[www.2-land-reisen.de](http://www.2-land-reisen.de)

## 8 Der Maare-Mosel-Radweg

Auf dem Maare-Mosel-Radweg geht es auf einer ehemaligen Bahntrasse über Viadukte und vier Tunnel von Daun in der Vulkaneifel bis an die Mosel. Das Holzmaar, eines der bekanntesten Maare liegt direkt an der Strecke. Der rund 50 Kilometer lange Radweg ist ausgesprochen familienfreundlich. Zurück geht es bequem mit dem Regio-Radler-Bus.

[www.eifel.info](http://www.eifel.info)

## 9 Über die Bahntrasse zum Weltkulturerbe

Die Vennbahn zählt mit ihren 125 Kilometern zu den längsten Radwegen Europas. Sie wurde bereits mehrfach ausgezeichnet und ist auch für ungeübte Fahrer und Familien gut zu bewältigen, da die maximale Steigung nur drei Prozent beträgt. Wer in Aachen angekommen ist, kommt in den Genuss der herrlichen Altstadt mit ihrem Weltkulturerbe, dem Aachener Dom.

[www.vennbahn.eu](http://www.vennbahn.eu)

## 10 GeoRadroute Ruhr-Eder vermittelt 400 Millionen Jahre Erdgeschichte

Die GeoRadroute Ruhr-Eder verbindet auf ihren 210 Kilometern das Sauerland mit dem Waldecker Land. 400 Millionen Jahre Erdgeschichte werden entlang der Strecke lebendig. Sie nimmt die Fahrradfahrer mit auf eine Reise durch den Geopark GrenzWelten. Äußerst sehenswert ist zum Beispiel die Korbacher Spalte, eine weltberühmte Fossilienfundstelle, in der das Fossil des „Korbacher Dackels“ entdeckt wurde.

[www.georadroute.de](http://www.georadroute.de)

## 11 Tour de Skulptur

Rund 60 Kunstwerke auf sechs verschiedenen Rad-Routen: In der „Fahrradstadt“ Münster kann man im Stadtbild Werke der Skulptur Projekte vom Sattel aus erkunden – mit dem speziellen Skulpturenführer von Münster Marketing, der für einen Euro in der Münster Information erhältlich ist.

[www.tourismus.muenster.de](http://www.tourismus.muenster.de)

## 12 Ausgezeichneter Radgenuss auf der Paderborner Land Route

Auf 252 Kilometern verknüpft die vom ADFC prämierte Qualitätsradroute die kulturhistorischen und landschaftlichen Reize im Paderborner Land: von der imposanten Klosteranlage Dalheim über die Wewelsburg, die Quellen von Ems, Pader und Lippe, Schloß Neuhaus, der historischen Innenstadt Paderborns bis hin zum Großen Viadukt, Europas größter Kalksandsteinbrücke.

[www.teutoburgerwald.de/paderbornerlandroute](http://www.teutoburgerwald.de/paderbornerlandroute)

## 13 Köln – Alte und moderne Architektur per Rad

Eine Genuss-Radtour entlang des Rheins, vorbei an vielen spannenden Punkten der Kölner Architektur: Zwischen Dom, Altstadt und den Kranhäusern im Rheinauhafen liegen immerhin über 2.000 Jahre Baugeschichte. Unterwegs bietet das Schokoladenmuseum Gelegenheit, die 3.000-jährige Kulturgeschichte der Schokolade zu entdecken.

[www.koelntourismus.de/stadterlebnis](http://www.koelntourismus.de/stadterlebnis)

## 14 10 Jahre RuhrtalRadweg

Als einer der beliebtesten Flussradwege Deutschlands erlebt der RuhrtalRadweg 2016 sein zehnjähriges Bestehen. Auf 230 Kilometern von Winterberg bis Duisburg bietet er unterwegs einen schönen Spannungsbogen von der Mittelgebirgslandschaft des Sauerlandes bis hinein in die Metropole Ruhr mit seiner imposanten Industriekultur.

[www.ruhrtalradweg.de](http://www.ruhrtalradweg.de)

## 15 Netpher Radring

Radeln mit dem Wappentier – sportlich radelt der Netphener Keiler voraus und führt aussichtsreich auf sicheren Wegen als blaues Tier auf gelbem Grund durchs Rothaargebirge. Bei rund 36 Kilometer Länge bieten sich entlang der Route an den Quellen von Lahn, Sieg und Eder sowie beim Forsthaus Hohenroth Rastmöglichkeiten und seltene Naturerlebnisse.

[www.netphen.de/Kultur-Tourismus](http://www.netphen.de/Kultur-Tourismus)

## 16 Der Niersradweg

Der etwa 22 km lange Niersradweg weist schon in den Mönchengladbacher Einzugsgebieten Wanlo und Wickrath natürliche Landschaften auf, die sich im Bereich des Nierssees fortsetzen. Die Tour begleitet die Niers durch flache Niederungen und ist ein einmaliges Naturerlebnis: Mit ihren Tümpeln, Gräben und Altarmen ist die Nierae Rückzugsgebiet für seltene Tiere und Pflanzen.

[www.adfc.de](http://www.adfc.de)

## 17 Trassenradeln!

Zahlreiche stillgelegte, komfortabel ausgebaute Bahntrassen bilden ein nahezu zusammenhängendes Radwegenetz in der bergigen Landschaft zwischen Remscheid, Solingen und Wuppertal. Ohne große Steigungen bietet etwa die hoch über der Stadt Wuppertal verlaufende Nordbahntrasse fantastische Blicke auf die Stadt.

[www.die-bergischen-drei.de](http://www.die-bergischen-drei.de)



**WEST LOTTO**



**NRW-STIFTUNG**  
NATUR · HEIMAT · KULTUR

Ein Teil von dir.

**WDR 4**

# NRW RADTOUR

2016



**14. bis 17. Juli 2016**

Mit WestLotto das Land erfahren

Anmeldung in jeder  
**WestLotto-Annahmestelle**  
oder unter  
[www.nrw-radtour.de](http://www.nrw-radtour.de)

