

Ruhrtalradweg an einem Tag

4:45 Uhr Aufstehen der Wecker klingelt! Vor lauter Aufregung und Vorfriede ist von der Müdigkeit kaum was zu merken. Heute soll ein fantastischer Tag werden, der mir noch lange in Erinnerung bleiben soll. Um 5:44 geht es mit dem ersten Zug auf nach Winterberg, um den kompletten Ruhrtalradweg zu fahren und zwar an EINEM Tag. Für 99% aller Leute mag das total bescheuert sein, aber für mich es neben der sportlichen Herausforderung auch eine kulturelle Reise. Die Ruhr ist auf ihren 230 km so abwechslungsreich wie kaum ein anderer Fluss und diese vielen Facetten gilt es zu entdecken. Von einem kleinen Rinnsal an der Quelle, wo ich als kleiner Junge schon mal stand, bis hin zur Mündung in den Rhein. 230 km! Was eine Zahl! Unter die Vorfriede mischt sich irgendwann doch ein bisschen Respekt vor der Länge der Strecke. Vor allem wenn man 3 Stunden im Zug sitzt und die Landschaft nur so an einem vorbei fliegt. Da mischen sich die Gedanken "Oh Gott, das muss ich alles fahren!" mit "Boah ist das schön hier!"

Um halb 9 werde ich in Winterberg ankommen und nach einem Besuch beim Bäcker meine Reise antreten. Als ob der Ruhrtalradweg nicht schon lang genug wäre, werde ich dem Größenwahn noch eins drauf setzen und vorher auf den nahe gelegenen Kahlen Asten fahren.



(diese Worte entstanden schon auf der Hinfahrt im Zug)

Pünktlich um 8:30 Uhr bin ich dann auch endlich in Winterberg angekommen und machte mich auf den Weg zum Kahlen Asten. Einen Bäcker hatte ich leider noch nicht gesichtet, so dass das 2. Frühstück verschoben werden musste. Zu meiner Überraschung war es schon ziemlich warm, sodass ich meine Armlinge gar nicht gebraucht habe. Selbst in 841 m Höhe war durch den strahlend blauen Himmel schon angenehm warm. Der Anstieg war keine große Herausforderung, da man von Winterberg aus nur noch ca. 150 hm überwinden muss. Sonst hätte ich ihn auch nicht gefahren ;-)



Kaum angekommen, ging es nach ein paar Fotos und Grüßen auch schon wieder runter nach Winterberg, wo ich mir auch noch kurz den Bikepark angeschaut habe. Aber dafür hatte ich heute definitiv das falsche Rad mit ;-)

Nachdem ich dann im Ort endlich einen Bäcker gefunden hatte ging es dann um 9:30 Uhr auch endlich los!

Auf den ersten Kilometern durch das Sauerland hätte ich mir oft lieber ein Mountainbike gewünscht, als mit meinem Rennrad über teilweise groben Schotter zu fahren. Aber ich habe mich deshalb fürs Rennrad entschieden, weil ich da wusste was ich habe. Ich bin an das Rad gewöhnt, die Reifen sind robust (Vittoria Rubino Pro 23/25mm) und die Schuhe bequemer.

Aber da ich eh mal gerne ein Crossrad fahren wollte, kam ich auch auf solchen Wegen gut zurecht. Danke an meine Reifen, dass sie gehalten haben!

Die Quelle der Ruhr ist so unscheinbar, dass ich sie sogar übersehen habe. Ich bin nur einmal durch ein kleines Rinnsal am Weg gefahren und dachte „Juhu! Einmal mit dem Rad mitten durch die Ruhr fahren! Hier geht das noch 😊“





Die folgenden Kilometer gingen grundsätzlich erst mal immer leicht bergab, aber sie waren immer unterbrochen durch kleine kurze, aber giftige Anstiege. Es ging oft durch den Wald über sandige Wege und durch die kleinen Dörfchen immer entlang der Ruhr und der B 480 Richtung Olsberg. Hier hat man wirklich schöne Wege gefunden um die Bundesstraße zu umfahren!

Ab Olsberg war man dann in der Ebene angekommen und fuhr dann am nördlichen Rand des Sauerlands Richtung Westen über Meschede und Arnsberg. Auch hier wurde die Strecke immer nah am Fluss gehalten. Als es dann mal ein paar Kilometer entlang einer Hauptstraße ging habe ich mich sogar gefreut, da ich mit meinem Rennrad endlich mal auf passendem Terrain unterwegs war.



Hinter Arnsberg, es waren ca. 75km gefahren, machte sich das erste Mal etwas Langeweile breit. Die Landschaft wurde eintöniger und die Temperaturen stiegen an. Es sollte ein warmer Sommertag werden und so erinnerte ich mich ständig selber ans Trinken. Zum Glück war ich gut vorbereitet und hatte meinen Trinkrucksack dabei, den ich am Abend befüllt und ins Eisfach gelegt habe. Das war eine gute Entscheidung, denn so hatte ich bis mittags immer noch etwas Kaltes zu trinken.

Blöderweise spielte mein Handy mal wieder verrückt so dass ich keine Musik zur Abwechslung hören konnte, weil mein Akku stark schwächelte. Aber das

war nicht so tragisch. Einfach Kopf ausschalten und treten! Das Motto des Tages. Der Weg ist das Ziel! Hauptsache voran kommen immer von Ort zu Ort schauen. Bloß nicht an die Gesamtstrecke denken und Finger weg vom Kilometerstand auf dem Tacho! Das war mein Geheimrezept für die lange Reise. Hätte ich ständig gedacht „Oh Gott noch 180, 160, 140 km! So lange noch?!“ Dann wäre ich wahrscheinlich in Dortmund in den Zug gestiegen. Aber das kam nicht in Frage. Ziel war einfach nur zuhause angekommen. Egal wie, egal wie schnell. Die einzige Grenze war nur, dass ich nur ein Rücklicht mit hatte, für alle Fälle.



Um den ersten mentalen und körperlichen Einbruch aus dem Weg zu gehen, habe ich meine Mittagspause etwas vorgezogen und schon nach einem Drittel, anstatt der Hälfte gemacht. So habe ich spontan halt bei einer Pizzeria in Wickede gemacht und mich mit Spaghetti Bolognese wieder gestärkt. Es war mittlerweile schon 13:30 Uhr und so konnte ich auch der Hitze ein bisschen aus dem Weg gehen und meine Getränke wieder auffüllen.

Nach einer guten halben Stunde ging es dann weiter auf die Reise in Richtung Ruhrgebiet. Im weiteren Verlauf gab es eigentlich nichts Spannendes zu sehen. Die Strecke ging teilweise kilometerlang schnurrgeradeaus fernab der Ruhr und nahm einfach kein Ende. Dazu kam noch die mittlerweile große Hitze, die die Fahrt nicht einfach machte. Das war wirklich langweilig. Eine Kurve sorgte schon für Freude. Hier zählt nur mal wieder Strecke machen. Auf in den Pott!

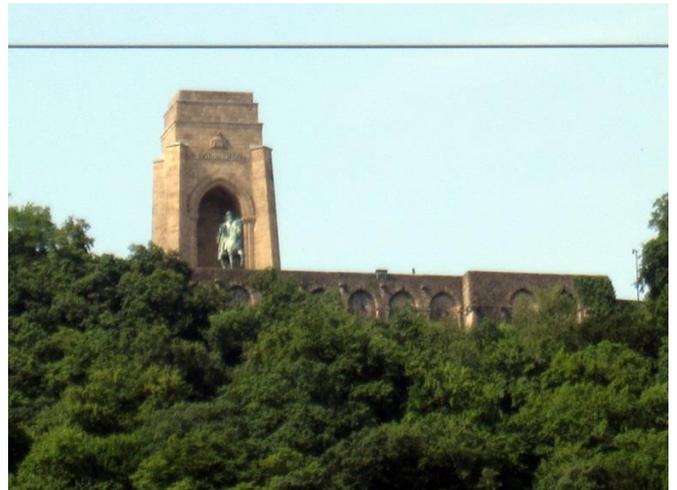


Irgendwann war es dann endlich soweit. Die Besiedelung wurde schlagartig dichter und ich sah eine Burg über der Ruhr. Es war die Hohensyburg. Hohensyburg?! Das heißt ich habe Dortmund erreicht!!! ☺ Ein erstes Heimatgefühl kommt zeitgleich mit Wolfgang Petry's Lied „Ruhrgebiet“ in mir auf.

Ich denke jeder hat das schon mal erlebt, sobald man bekannte Ortsnamen liest kriegt man wieder einen Schub und ist automatisch wieder motivierter.

Woran ich aber (zum Glück!) nicht gedacht habe: Hohensyburg heißt auch, dass immernoch 100 km zu fahren sind.

Jetzt wurde die Strecke aber auch endlich wieder schöner. Es ging entlang des Hengstey- und Harkortsees. Hier gab es die Ruhr endlich mal wieder in ihrer vollen Schönheit zu betrachten. Die Wege führten teilweise direkt am Wasser entlang. Endlich begegnete man auch mal mehr Menschen. Bis zu diesem Zeitpunkt waren bis auf ein paar Radtouristen nicht viele Leute zu sehen. Auf Grund des schönen Sommerwetters waren auch die Ufer der Ruhr zahlreich bevölkert. Da blieb mir während der ganzen Tour immer wieder ein Spruch eines Bekannten im Ohr: „**Das Schöne am Sommer ist, dass man ECHT viel Haut zu sehen bekommt...das Schlimme am Sommer ist, dass man ECHT viel Haut zu sehen bekommt!!!!**“ Das hat sich



immer wieder bestätigt und wird mein Spruch des Tages, wenn nicht sogar des ganzen Sommers ☺



Weiter geht es nach Witten. Mal wieder über einen sandigen Weg. So langsam nervte es echt. Die Beine kamen so langsam echt an ihre Grenzen und alles was man da NICHT braucht ist ein Weg der nicht rollt!

Kurz vor Witten Herbede kam ich dann an einer Fähre vorbei. Ja richtig vorbei, denn diese Fähre hätte ich eigentlich nehmen müssen. Durch meine Unkenntnis bin ich aber erstmal ein paar Hundert Meter weiter gefahren und habe dadurch noch die Ruine Hardenstein entdeckt.



Ein schickes altes Gemäuer, aber nicht besonders groß. Nun also wieder zurück und dann auf die Fähre, die mich ein paar andere Radler auf die andere Ruhrseite bringt. Der Fahrpreis war übrigens nach eigenem Ermessen! Sehr fair wie ich finde. Die kurze Rast kam mir auch sehr gelegen. Denn so langsam kam ich wirklich schon ans Ende meiner Kräfte.

Schon kurz danach erreichte ich den Kemnadersee in Witten bzw. Bochum.

Hier wurde es mal wieder Zeit für einen neuen Song im Ohr. Natürlich „Bochum“ von Herbert Grönemeyer! Ab hier bin ich endlich auf bekanntem Gebiet, denn bis hier hin bin ich schon mal im Training gefahren. Die Pommesbude am See lächelte mich so sehr an, dass ich hier nochmal eine Rast machte, um noch mal Kraft für das Finale aufzutanken. Mittlerweile war es schon 18 Uhr und die Sonne fing langsam an zu schwächeln. Es sind immer noch ca. 75km bis zur Mündung. Eine normale Trainingseinheit also ;-)



Die Tatsache, dass ich jetzt die Strecke kannte, machte es etwas einfacher. Dazu kam noch, dass ich beim Blick auf Burg Blankenstein (Hattingen) im Augenwinkel noch eine Vereinskollegin gesehen habe. Auch wenn sie so schnell weg war, war ich so froh mal wieder jemand bekannten zu sehen!



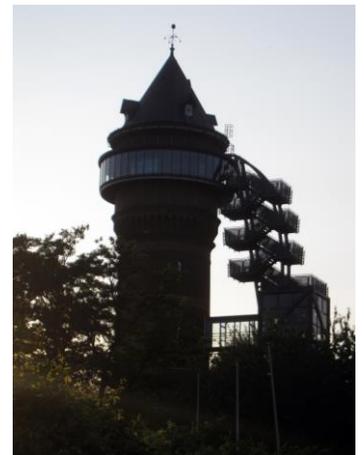
Das folgende Teilstück zwischen Hattingen und Essen finde ich, ist das schönste überhaupt. Es geht auf asphaltierten Radwegen direkt an der Ruhr entlang. Die Temperaturen wurden endlich wieder angenehm und die Aussichten waren wirklich wunderschön. Es waren sogar viele Leute in der Ruhr schwimmen. Wie gerne ich das auch gemacht hätte! Einfach das Fahrrad in die Wiese schmeißen und in die Ruhr springen. Aber ich musste weiter. Immer das eine Ziel vor Augen.

Jetzt habe ich auch mal öfters auf meinen Tachostand geschaut. Meine bisher Längste Tour waren 175 km, allerdings aber mit vielen Bergen bei der Kettwiger Hügeltour. So langsam stand die 200 km Marke an. Auf der Wuppertaler Straße in Essen Rellinghausen war es dann soweit.



Nun folgte der Baldeneysee. Das war dann wirklich schon wie mein Wohnzimmer. Hier habe ich bestimmt schon deutlich mehr als 1000 Trainingskilometer absolviert. Hier fand ich zum Glück noch einen flotten Fahrer mit ich dann gemeinsam sogar noch mit 33 km/h um den See gedüst bin. Am Ende kam mir sogar noch die Trainingsgruppe meines Vereins entgegen 😊 Auf dem Teilstück zwischen Essen Kettwig und Mülheim bin ich dann das erste Mal vom Ruhrtagradweg abgewichen, weil ich keine Lust auf Schotterwege mehr hatte. Über die gewohnte Straße nach Mülheim Mintard war es auch nicht kürzer und ich war sogar näher an der Ruhr ;-)

Dann ging es durch meine Heimatstadt Mülheim. Erst durch die Müga vorbei am Schloss Broich nach Styrum zum Wasserturm Aquarius. Hier war die Versuchung verdammt groß einfach abzubiegen, denn in 4km wäre ich zuhause gewesen. Aber ich wollte es einfach schaffen. Wenn man sich schon so ein großes Projekt vornimmt, dann sollte man es auch bis zum bitteren Ende durchziehen. Sonst könnte man ja nie, behaupten man sei den Weg komplette an einem Tag gefahren.



Noch 15 km! Ich war schon wie in einem Rausch. Der Körper wollte schon lange nicht mehr. Ab Kilometer 180 (Essen) war es nur noch Quälerei. Die Getränke waren fast leer und ich wollte auch nicht mehr trinken. Jeder Schluck stieß schon fast wieder hoch. Jetzt musste ich auch so langsam auf die Zeit achten, denn die Sonne sank immer tiefer und ich hatte ja kein Licht mitgenommen. Das Ziel war fast

in Sichtweite da fing ich sogar an Selbstgespräche zu führen um mich weiterhin aufzuraffen und damit die Zeit schneller um geht.



Und dann war es endlich soweit! Ich war in Ruhrort und sah den Roten Pfeiler der die Mündung in den Rhein Kennzeichnet!!! Das Gefühl was dann aufkam war und unbeschreiblich! Um das Ganze noch perfekt zu machen küsste die Sonne gerade den Horizont, als ich am Rhein stand.

Was eine Erleichterung!!! Ich habs geschafft!

Den Moment kann man nicht beschreiben man muss ihn erleben! Ich war völlig am Ende meiner Kräfte, aber glücklich wie lange nicht mehr und auch stolz auf meine Leistung.





Wer jetzt denkt die Reise sei hier zuende, der irrt sich. Denn ich musste ja wieder nach Hause kommen. Natürlich musste ich die 15 km wieder mit dem Rad zurück fahren. Aber jetzt war mir alles egal. Ich konnte zwar kaum noch treten, selbst einfachste Brücken bin ich schon kaum noch rauf gekommen, aber es blieb mir ja keine Wahl. Einfach irgendwie nach Hause kullern. Um 22:22 Uhr war ich dann wirklich am Ziel. Rein ins Haus und direkt den Backofen angemacht. Doch ich war so kaputt, dass ich noch nicht mal wusste was ich Essen sollte. Am Ende ist es dann eine Pizza geworden.

Glücklich, zufrieden und voller Stolz bin ich dann in mein langersehntes Bett und habe auch sofort geschlafen 😊

Ich kann nur jedem empfehlen diese Tour auch mal zu fahren. Dabei spielt es aber überhaupt keine Rolle wie lange man dafür braucht. Ob an einem Tag, an 3, 5, oder 7 Tagen ist völlig egal. Es gibt so viel zu sehen und macht so viel Spaß. Die Strecke ist auch für Jedermann fahrbar. Nur auf den ersten 35 km im Sauerland gibt es wie beschrieben ein paar fiese Anstiege, aber die sind alle sehr kurz und schnell vorbei. Eine weitere Frage, die man sich stellen muss ist auch: Rennrad? Ja oder Nein?

Also es ist mit dem Rennrad fahrbar, sonst wäre ich nicht angekommen, aber man muss es mögen auf sandigen Radwegen damit zu fahren. Der Anfang der Strecke ist durch die Schotterwege eigentlich gar nichts für ein Rennrad, aber dort kann man auch auf die Bundesstraße ausweichen. Optimal wäre ein Crossrad oder eine Art Speedbike.

Ich hoffe der Bericht hat euch gefallen und er gibt den Anreiz die Strecke auch mal in Angriff zu nehmen 😊

