

## Mit dem Rad in Hessen unterwegs



Foto: Mariusz Blach / Fotolia

In der Sommerzeit ist Radfahren eine Lust, eine Freude und ein Muss. Im Alltag sehen es viele sehr unterschiedlich. Da gibt es diejenigen, die zur Arbeit und nach Hause mit dem Fahrrad fahren, die für jede Fortbewegung ein Rad benutzen, die nur zum Spaß oder nur im Urlaub Rad fahren.

Ich fahre sehr gerne und möglichst oft, was mir öfter als nicht genug erscheint. Radfahren entspannt, ist psychisch und körperlich wunderbar. Aber auch in mir schlummert manchmal ein chaotisches und undiszipliniertes Raubtier. Der Wolf ist gelegentlich ein verkleidetes Schaf. An Ampeln stehen zu bleiben, kostet mich öfter Überwindung – ich kämpfe mit mir, Gedanken kommen und gehen.

Ich erinnere mich an den jüngsten Aufenthalt in Portugal. Kein Auto hielt an roten Ampeln, wenn kein Querverkehr oder Fußgänger unterwegs waren. Ich neige zum Überholen auf Radwegen, achte zu wenig auf den Abstand zu den Mitmenschen, möchte möglichst schnell fahren. Ich träume, eine Tour de France-Etappe zu gewinnen; es fällt mir schwer, die Realität zu erkennen und ein zivilisiertes Mitglied der Gesellschaft zu sein.

Ängste begleiten viele Radfahrerinnen und Radfahrer. Ängste vor Unfällen, vor Gleichgewichtsstörungen, aber auch vor den anderen Verkehrsteilnehmern – ob

Auto- oder Radfahrern. Fahre ich mit Helm? Soll ich mich – durch Fahren abschließend in Gruppen – schützen?

### In Hessen gibt es ein gutes Radwege-Netz

In Hessen gibt es ein gut organisiertes und sehr gut funktionierendes Radwege-Netz. Ein besonderer Vorschlag für Touren ist der in der Wetterau und im Vogelsberg angesiedelte „Vulkanradweg“ und seine Nebenstrecke der „Südbahnradweg“. Wie einst die Regionalbahnen bis in die siebziger Jahre, schlängelt sich der Radweg durch die Mittelgebirgslandschaft von Wetterau und Vogelsberg. Ausblicke bieten sich den Radlern auf dem größten Vulkanmassiv Europas. Wiesen, Felder, Wälder und Dörfer liegen am Wegesrand mit einem beachtlichen ländlichen Kulturgut. Versehen mit bestem Feinasphalt und meist moderaten Steigungen eignet sich der Vulkanradweg für Radfahrer.

Das Umfeld des Vulkanradwegs präsentiert sich bunt und sehr abwechslungsreich. Orte mit lebendiger Geschichte, traditionelle Märkte, Feste, Burgen und Schlösser. Gepflegte Parkanlagen, Naturdenkmäler, Museen aber auch Bademöglichkeiten an Seen. Der Vulkanradweg ist

rund 95 Kilometer lang und reicht von Altenstadt über Glauburg, Ortenberg, Hirzenhain, Gedern, Grebenhain, Herbstein über Lauterbach, Wartenberg nach Bad Salzschlirf und nach Schlitz, wo auch Anschlüsse an andere Radwegenetze bestehen.

Bemerkenswert ist der Abstecher auf den höchsten Punkt in Hartmannshain, der 575 Meter hoch ist. Hier kann die Tour abgekürzt werden in Richtung Wächtersbach-Gelnhausen. Der Radweg ist versehen mit Einkehrmöglichkeiten. Radfahrer mit E-Bikes sind willkommen und können überall zusätzliche Energie tanken (Nachladen). Vielfältige Übernachtungsmöglichkeiten werden angeboten. Zubringerdienste mit Bahn und Bus sind möglich, um entweder über das Rhein-Main-Gebiet über Fulda oder in der Wetterau die Tour zu starten oder zu beenden. Fahrradverleihe bieten ihre Dienste an. Dieser Radweg, speziell jetzt in den Frühlings- und Sommermonaten und im Herbst, ist eine Labsal für Körper und Seele. Erholung ist garantiert und sehr wirksam.

Manche brauchen trotzdem den auf Radfahrer spezialisierten Psychotherapeuten.

**Dr. med. Siegmund Drexler**