



RHEIN UND SAYN

Den Bikern im Westerwald sagt man ja eine gewisse Verschlossenheit nach. Klar, wer verrät schon gerne seine Trails vor der Haustür.

Doch irgendwann tauten Carboni und 24-Stunden-Uwe auf ...

DER FEIND IST SCHON WIEDER GRÜN.

Nein, nicht der Förster. Und auch nicht irgendwelche Marsmännchen. Der Feind heißt *Urtica Dioica*, zu deutsch: Große Brennnessel. Ein Monster, bis an die Zähne ihrer Blätter mit feinen, aber harten Härchen bewaffnet. Schon bei leichter Berührung brechen diese Härchen wie sprödes Glas. Unter dem Mikroskop ähnelt jede scharfkantige Bruchstelle einer Injektionsnadel mit Brennflüssigkeit. So bohren sich also beim leichten Streifen Dutzende dieser Giftspritzen in die Haut des wehrlosen Opfers – und uns peitschen die Stängel gerade nur so um die Ohren. Ja, um die Ohren! Das Klima im Westerwald scheint bei den Brennnesseln enorme Wachstumsschübe auszulösen. Vor allem meine Waden sehen inzwischen aus wie die eines Aussätzigen. Aber das ist der Preis, den man für die extra schmalen Pfade im Brexbachtal bezahlen muss. Außerdem sind wir nicht gerade im Schneckentempo unterwegs. Ich wundere mich sogar über meinen Guide Jörg, der angesichts der kurvigen Herrlichkeiten mit jedem Kilometer mehr auftaut. Den Westerwäldern sagt man ja eigentlich eine gewisse Verschlossenheit nach. Das hatte ich vor meiner Anreise gewissenhaft recherchiert. Und dass man die Bewohner dieses Mittelgebirges auch als „Wäller“ bezeichnet. Witzig war nur, dass Google bei der Eingabe des Begriffs erst mal Hunderte Websites über eine gleichnamige Hunderasse ausspuckte. Die langhaarigen Vierbeiner werden als „sportlich, von guter Gesundheit, unerschrocken und keineswegs bösartig“ beschrieben. Passt! Nein, Spaß beiseite, Jörg ist wirklich ein Pfundskerl. „Gechillt“ würde man neudeutsch sagen. Neben seinem Beruf bei der Post ist seine Berufung Bikeguide. „Wenn du mal mit einer Gruppe über die Alpen fährst, dann ist Ruhe bewahren deine oberste Pflicht“, erzählt der geprüfte Trailscout, als der Weg mal ein paar Meter Platz lässt, um nebeneinander zu rollen. „Denn irgendwas passiert unterwegs immer. Und wenn’s nur ein Platten ist.“



Brexbachtal und Saynbachtal sind die Dreh- und Angelpunkte des Reviers. An der Wallfahrtskapelle Hausenborn schlängeln sich die heiligen Pfade der Locals zu Tal.

Auch seine Enduro-Touren-Maschine zeugt von der Tendenz zum Genuss. „Biken muss schließlich Spaß machen.“ Ganz in meinem Sinne. Nur, wenn Jörg einen Singletrail sieht, wird er – sagen wir mal – unruhig. Kaum gedacht, schon ist es wieder so weit: In engen Serpentinaen fällt der Pfad eine Steilstufe hinunter. Jörg zirkelt routiniert um die Ecken und schießt die Zwischengeraden entlang. „Einfach geil“, entfährt es ihm grinsend am Ende der Kurvenparade. „Wer braucht schon die Alpen?“ Jörg ist zu Recht begeistert von seinen Hometrails. Einer der längsten Pfade folgt dem kurvigen Lauf des Brexbachs. Und einer mysteriösen, überwucherten Bahntrasse. Fast wie in der Schweiz schnörkeln die Gleise über Viadukte und durch Tunnels. Vor weit über 100 Jahren war das eine bautechnische Meisterleistung in diesem engen Canyon. Doch die Wirtschaftlichkeit der Strecke ging ins Minus, trotz des wachsenden Tourismus’ und eines Rettungsvereins. Jetzt erobert die Natur ihr Terrain zurück, das Brexbachtal sinkt wieder in den Dornröschenschlaf. Die Nähe zum geschäftigen Rheintal darf nicht darüber hinwegtäuschen, dass das Leben im Westerwald seit jeher kein Zuckerschlecken war. Der Boden gab nicht viel her, sein Geld verdiente man hier nur als Korbmacher, Kesselflicker oder Besenbinder. Im Jahr 1852 gaben die hungerleidenden Dorfbewohner von Sespenroth schließlich auf und wanderten geschlossen nach Amerika aus. Sie rissen ihre Häuser ab und verkauften alle Sachgüter, um die Überfahrt bezahlen zu können. Heute erinnert nur noch ein Kreuz an das alte Dorf nahe Montabaur. Kaum zwei Kilometer entfernt rasen die Menschen heute auf der neuen ICE-Trasse durch den Westerwald. Schnurgerade, den Blick aufs Smartphone gerichtet, weil wegen der vielen Tunnels die Schönheiten der Landschaft ohnehin verborgen bleiben. Aber wir nehmen uns die Zeit. Irgendwie scheinen die Uhren im Westerwald wirklich langsamer zu ticken. Herrlich. Das muss die sagenumwobene Entschleunigung sein, von der die Stressforscher ständig erzählen. Und wir spüren die Anstiege. Zum Beispiel hinauf auf den Köppel, immerhin 250 Höhenmeter. Dann noch rauf auf den Turm, eine Beton-Bausünde aus den

BIKE-Touren-Autor, Matthias Rotter



Der Westerwald hat mich wieder einmal gelehrt: Man muss nicht immer gleich die Alpen ansteuern. In unseren deutschen Mittelgebirgen lassen sich die besten Flowtrails aufspüren.

Soventol®

PROTECT

Mückenbremse für Biker

Wirkstark gegen Mücken und Zecken

Ideal für Radsportler

- Wasserbeständig
- Schwitzfest
- Von Tropenmedizinern empfohlen*
- 360°-Sprühsystem, sprüht auch über Kopf
- Pflanzenbasierter Wirkstoff
- Nur in Ihrer Apotheke

Stiftung Warentest

test

+

GUT (2,3)

Im Test: 10 Kombiprodukte gegen Mücken und Zecken

Ausgabe 5/2017

www.test.de

Pflanzenbasierter Wirkstoff

Schwitzfest

Für Kinder ab 1 Jahr geeignet

Von Tropenmedizinern empfohlen

*Ergebnis einer Umfrage bei Gelbfieber-Impfstellen und tropenmedizinischen Instituten, März 2016. Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.



Relikte vom letzten großen Sturm. Aber der Trail-Spaß geht hinter den umgeknickten Bäumen ungetrübt weiter.



WENN ES DEN PERFEKTEN TRAIL GIBT, DANN IST DER HASENPFAD EIN HEISSER KANDIDAT.

Jörg Pfeifer, Trailscout aus Neuwied

Sechzigern, aber mit toller Rundumsicht. Angeblich war jeder Wäller hier schon mal oben. Wir treffen keine Menschenseele, außer dem kauzigen Wirt der Köppelhütte. „Zu warm heute zum Wandern“, brummt er, ohne von seiner Tageszeitung aufzublicken. „Die Leute liegen lieber irgendwo am Badesee.“ Soll uns recht sein. Oben auf der Plattform weht ein angenehmes Lüftchen. Der Blick schweift am Horizont entlang. Taunus, Eifel, Siebengebirge – Deutschland, ein einziges Wellenmeer. Und all die unentdeckten Trails darin! Wie mit dem Lineal gezogen durchschneiden Auto- und Schnellbahn die Spielzeugwelt in der Ferne. Doch außer Vogelgezwitscher dringt kein Laut herauf. Das Baumwipfelmeer wogt sachte unter dem blauen Himmel.

Am Abend treffen wir uns mit den Brexbachgemsen. Gegen Acht sollten die Locals von ihrer Mittwochs-Feierabendausfahrt zurückkehren. Nach und nach treffen Splittergruppen ein. Sieht aus, als wäre die Runde mal wieder ziemlich selektiv ausgefallen. Bald lehnt ein gutes Dutzend Bikes vor der Vereinsgaststätte

in Sayn. „Wir sind kein Verein“, betont Thorsten, der die Locals 2005 erstmals zusammentrommelte. „Wir nennen es Gemeinschaft.“ Ist ja auch egal. Immerhin sind es inzwischen rund 50 Biker, die in verschiedenen Gruppenstärken zweimal pro Woche die Trails in der Gegend unsicher machen. „Gäste sind herzlich willkommen“, wirft Kollege Jens in die Runde. „Wer mitfahren möchte, kommt einfach zum Treffpunkt am Schloss in Sayn.“ Start ist Mittwochs um 17 Uhr und Samstags um 13 Uhr. „Und danach gibt’s immer unsere legendäre Schnitzelsemmel,“ empfiehlt der Chef der Truppe. „Das Rezept haben wir selbst kreiert.“ Sporternährungsexperten werden hier erst gar nicht nach ihrer Meinung gefragt. Die Stimmung an den Tischen ist ausgelassen. Und mit jedem Hopfenkaltgetränk werden die Schilderungen der Home-trails blumiger. Das muss dringend überprüft werden. Wir verabreden uns für eine gemeinsame Tour am nächsten Tag.

Punkt neun Uhr scharren die Jungs mit den Hufen. Es stoßen dazu: Dirk alias Carboni, 24-Stunden-Uwe und Michael, der einfach nur Michael heißt. Weit in den Nordwesten des Reviers soll es gehen. Sayntal, Isenburg und Rheinsteig versprechen maximale Trail-Ausbeute. Doch die will hart erarbeitet werden, das Etappenprofil sieht aus wie die Pulsfrequenz

Deutschland liest DER AKTIONÄR.

Sichern Sie sich jetzt **EXKLUSIV**

Ihre Buchprämie vom

Börsenbuchverlag

Testen Sie 10 Ausgaben von DER AKTIONÄR **frei Haus** mit einem Preisvorteil über 50%.

SEBASTIAN GREBE · SASCHA GRUNDMANN
FRANK PHILLIPPS

CRASH KURS BÖRSE

TOP-ANGEBOT
10 PRINT-AUSGABEN

25€

inkl. MwSt. und Versand

PLUS PRÄMIE
Buch-Crashkurs Börse*

Prämienversand erfolgt nach Zahlungseingang. Nur solange der Vorrat reicht.



Abocode
Name
Email
Anschrift

Abocode: BIKE

Einfacher geht's nicht!

E-Mail: abo@boersenmedien.de

Facebook Messenger: [facebook.com/aktionaer](https://www.facebook.com/aktionaer)

per **SMS** oder **Whatsapp:** +49 151 40508233

Keine Chance mehr verpassen! Folgen Sie uns auf

twitter.com/aktionaer

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

Bezugsbedingungen: Ja, ich möchte 10 Ausgaben DER AKTIONÄR wöchentlich ab der nächstmöglichen Ausgabe mit über 50 % Ersparnis zum Vorzugspreis von nur 25 Euro (wöchentlich 2,50 Euro pro Heft) portofrei beziehen. Wenn ich DER AKTIONÄR nicht mehr weiterbeziehen möchte, teile ich dies vor Erhalt der 10. Ausgabe dem Abo-Service schriftlich per E-Mail, Fax oder Post mit. Das Abonnement verlängert sich jeweils um 52 Ausgaben für zzt. 279,- Euro (wöchentlich 5,37 Euro pro Heft). Das 10-wöchige Probeabo kann nur einmal pro Person, Haushalt und E-Mail-Adresse bestellt werden, wenn ich mindestens 6 Monate kein Abonent von DER AKTIONÄR war. Der Rechnungsbetrag ist zu Beginn des Abonnements zu begleichen. Dieses Angebot gilt nur innerhalb Deutschlands. Alle Preise inkl. MwSt. und Versand.



Welcher Trail als nächstes? Um die Ruine der Isenburg ranken sich einige Abfahrtsmöglichkeiten.

SERPENTINEN, WURZELTEPPICHE, HÖHENMETER. DER WESTERWALD KENNT ALLE SPIELARTEN DES MOUNTAINBIKENS.

Michael Pretz aus Horchheim



eines erschrockenen Kaninchens. Bereits nach wenigen Kilometern ist klar: Ein Mittelgebirge verzeiht keine Formschwäche. Die Anstiege sind zu kurz, um einen Rhythmus zu finden, die Abfahrten zu kurz für echte Erholung. Ergo, man ist ständig irgendwie außer Atem. Uwe macht das Spaß. Als Spezialist für 24-Stunden-Rennen bastelt er sich oft die ganz langen Trainingsrunden zusammen. Zum Beispiel „Dark Side of Köppel“, bei der sich auf 80 Kilometern rund 2000 Höhenmeter addieren. Und selbstverständlich ist er auch schon den Westerwaldsteig abgefahren. 235 Kilometer in zwei Tagen. Aber das ist eine andere Geschichte. Vor mir treibt Carboni sein Hightech-Fully den schmalen Waldweg hinauf. Sein Nickname kommt nicht von ungefähr. „In meiner Garage stehen nur Räder aus Carbon“, erzählt Dirk, natürlich an der steilsten Stelle. „Das Material fasziniert mich einfach.“ Ich habe das Sprechen mangels Sauerstoff seit einer Weile eingestellt und höre nur noch zu. Wir arbeiten uns an der steilen Flanke des Saynbachtals nach oben. Unten liegt Isenburg mit seiner imposanten Burgruine. Überall im Westerwald zeugen alte Gemäuer von einer bewegten Vergangenheit. Besonders die engen Täler ließen sich perfekt kontrollieren. Der nächste Pfadabschnitt mündet an der Wallfahrtskapelle Hausenborn. Ein mystischer Ort, der uns innehalten

lässt. Mitten im Wald ragen gotische Steinbögen in die Höhe. In einem Schrein hängen kleine Tafeln, auf denen sich Menschen für erfahrene göttliche Hilfe bedanken. Ein großes Kreuz wacht über unsere weitere Abfahrt. In der Nähe des Rheintals treffen wir auf den Limes. Der römische Grenzwall zieht sich stets am Rand des Westerwaldes entlang. Es gibt Teilstücke mit rekonstruierten Holzpalisaden und Wachtürmen. Meist jedoch ist nur ein Erdwall oder Graben im Gelände zu erahnen. Dort auf der Höhe fädeln wir in den Hasenpfad ein, laut einhelliger Meinung der Locals der beste Singletrail weit und breit. Auch bei Jörg steigt die Vorfreude sichtlich. Es beginnt eine gut drei Kilometer lange Achterbahnfahrt durchs Unterholz. Mit jeder Kurve wird mir klarer, warum ich inzwischen so manchen Pfad im Mittelgebirge den bockigen Alpen-Trails vorziehe – Panorama hin oder her. Der Boden ist weich und griffig, man kann sich so richtig treiben lassen. Da beißt es wieder an meinen Beinen: Eine weitere Armee aus Brennesseln fingert gierig nach meinen Waden. Zähne zusammenbeißen und mit Karacho durch!

4-TAGE MOUNTAINBIKE-CAMP FÜR FRAUEN

in Kaltern am See / Südtirol vom 14. bis 17.09.2017

+ TOUREN + FAHRTECHNIK + YOGA + SUP + E-MTB

JETZT ANMELDEN! bike-women.de



Oben: Das 360-Grad-Panorama auf dem Köppel-Aussichtsturm reicht vom Taunus bis ins Siebengebirge. Grüne Wellen mit höchstem Trail-Potenzial. **Rechts:** Seit mehr als 800 Jahren wacht die Burg Grenzau übers Brexbachtal. Die Wege schnörkeln sich hier durch Tunnels und über Viadukte.

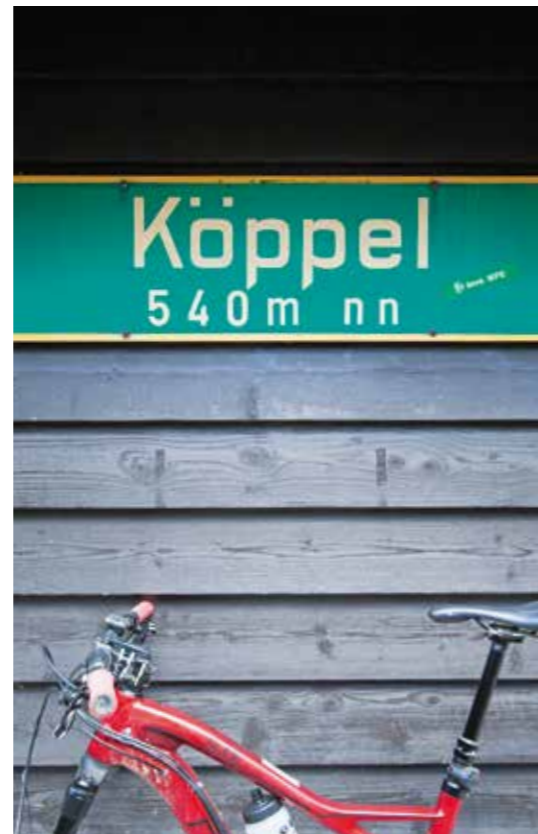


REVIER-HIGHLIGHTS

Atemberaubende Gipfel sucht man in dem deutschen Mittelgebirge zwar vergebens. Doch die ellenlangen Singletrails sind Grund genug, den Westerwald auf die To-do-Liste zu setzen. Hier die besten Szenetipps sowie Adressen für Unterkünfte und Shops.



Oben: Nur, wer mit den Brexbachgemen auf Tour geht, kommt danach in den Genuss der legendären Schnitzelsemmel. Die Eigenkreation wird exklusiv im Lindenhof in Sayn serviert. **Rechts:** Mit 540 Metern ist der Köppel zwischen Höhr-Grenzhausen und Montabaur nicht der höchste Berg des Westerwaldes. Die Fuchskaute bei Bad Marienberg ist noch rund 100 Meter höher.



ALLGEMEINE INFOS

DAS REVIER Das Mittelgebirge liegt am Schnittpunkt der Bundesländer Hessen, Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz. Die sanften Höhenzüge des Westerwaldes werden begrenzt vom Rhein im Westen, der Lahn im Süden und der Sieg im Norden. Höchster Punkt ist mit 657 Metern die Fuchskaute in der Teilregion Hoher Westerwald. Das Touren-Revier erstreckt sich im westlichen Teil des Gebirges, auch genannt Montabaurer Westerwald. Am Abfall ins Rheintal sorgen die tief eingeschnittenen Täler von Saynbach und Brexbach für landschaftliche Abwechslung und reichlich Höhenmeter: 1000 und mehr davon addieren sich am Ende einer Tages-Tour auf der Uhr. Außerdem ist das Netz an Singletrails in dieser Region besonders dicht (Start der Touren ist in Höhr-Grenzhausen, Ortsteil Grenzau). Entlang des Rheintals verlief einst auch der Limes. Auf fast jeder Tour trifft man auf den historischen Verteidigungswall der Römer. Zahlreiche Rekonstruktionen von Türmen und Kastellen gibt es zu entdecken. Mehrere Fernwanderwege laden zu mehrtägigen Etappenfahrten ein, zum Beispiel Westerwaldsteig (235 km), Rheinsteig oder Limeswanderweg.

ANREISE Mit dem Auto von Süden oder Norden über die A3 (Köln – Frankfurt). Die Autobahn schneidet mitten durch den Westerwald. Am Dreieck Dernbach (bei Montabaur) stellt die A48 die Verbindung ins Rheintal (Richtung Koblenz und A61) und nach Höhr-Grenzhausen her (einzige Ausfahrt). Über die A48 gelangt man auch von Westen her (Trier/Eifel) in den Westerwald. Bahn: Nächster Bahnhof ist in Koblenz (ca. 20 km von Höhr-Grenzhausen). Entfernung (Grenzau) von: Köln 100 km, Frankfurt/M. 110 km, Kassel 240 km.

GEFÜHRTE TOUREN MTB Xpert, Winkelstr. 3, Ulmen, Tel. 02676/9520470, www.mtb-xpert.de, Gregor Mainzer und sein Team von Trailscouts kennen jede Serpentine auf ihren Hometrails. Die Brexbachgemen, Infos: www.brexbachgemen.de

BIKESHOP-/VERLEIH Laufrad Racingbikes, Bahnhofstr. 27, Lahnstein, Tel. 02621/62197, www.laufrad.com, sehr gut sortierter Shop mit zuverlässiger Werkstatt. Der Weg lohnt sich (ca. 20 km Anfahrt von Grenzau).

KARTEN/LITERATUR Kompass-Karte Nr. 830 „Südlicher Westerwald“, Maßstab 1:50000, ISBN 978-3854911364

UNTERKÜNFTE Eine Übersicht über sämtliche Buchungsmöglichkeiten gibt's unter www.westerwald.info
Tipp: Hotel Zugbrücke, Brexbachstr. 11–17, Höhr-Grenzhausen, Tel. 02624/105-0, www.zugbruecke.de. Das moderne Sporthotel ist ein ideales Basislager für Trail-Abenteurer. Und nach der Tour ist Chillen im erstklassigen Well- und Fitness-Bereich angesagt.

INFOS ALLGEMEIN Westerwald Touristik-Service, Kirchstr. 48a, Montabaur, Tel. 02602/30010, www.westerwald.info

SZENE-SPECIALS

BIKEPARKS BOPPARD UND BAD EMS Kein geringerer als Boppard-Local Amir Kabbani hat für den kleinen aber feinen Park Schaufel und Spitzhacke geschwungen. Der Dirt-Pro und seine Kumpels modellierten einen launigen Spielplatz ins Rhein-Steilufer südlich von Koblenz. Es gibt eine Dirt-Sektion mit mehreren Lines und Obstacles. Außerdem zählt ein Pumptrack zur diesem Part. Schwerpunkt für Freerider ist ein gut ein Kilometer langer Flowtrail, garniert mit Sprüngen, Northshores und Anliegern. Weniger versierte Fahrer können an einer kurzen Freeride-Übungsstrecke ihre Skills verbessern. Die Benutzung des Parks ist gratis! Zahlen muss nur, wer statt Muskelkraft den Sessellift hinauf zum Start in Anspruch nimmt. Infos: www.bikeparkboppard.de
Nur etwa 20 Kilometer entfernt von Grenzau schlängelt sich die Canyon-Flowline von den Hängen des Westerwaldes hinunter nach Bad Ems. Auf immerhin 3,8 Kilometern Länge sorgen Sprünge und zahlreiche Northshore-Elemente für Achterbahn-Feeling. Die Befahrung ist kostenlos. An Wochenenden und Feiertagen gibt es einen kostenpflichtigen Shuttle-Service. Infos: www.emserbikepark.de

KOBLENZ Okay, die nah gelegene Stadt am Zusammenfluss von Mosel und Rhein gehört geografisch nicht zum Westerwald – sollte aber unbedingt einen Besuch wert sein! Tipp: Mit der Rheinseilbahn von der Festung Ehrenbreitstein vom Ostufer aus in die Stadt schweben. Den Bummel durch die schöne Altstadt beginnt man dann gleich standesgemäß am Deutschen Eck. Straßencafés und Kneipen locken zu einer Pause. Tipp: Die Gelateria Egelosia (Braugasse 6) trägt unter Insidern auch den Titel „Beste Eisdiele Deutschlands“. Für reichlich Kulturprogramm ist auf jeden Fall gesorgt. Koblenz ist bekannt für seine alternative Musikszene. Immer ziemlich voll, aber sehenswert: das Sommerfest „Rhein in Flammen“ mit gigantischem Feuerwerk, jährlich am zweiten Samstag im August. Infos: www.koblenz.de

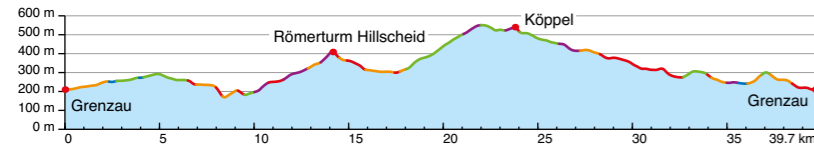
PIZZA IM BREXX Napoli im Westerwald! In Neapel ausgebildete Pizzabäcker und ein ebenfalls dort gefertigter Holzofen – noch italienischer geht es kaum. Der Clou sind jedoch die außergewöhnlichen Kreationen auf dem Teigfladen mit Chillihonig, Tomaten vom Vesuv oder Pistazien. Dazu löschen hausgebraute Fassbiere den Durst. Und wer nach der Tour noch Kräfte übrig hat, kann auf der Bowlingbahn nebenan noch eine ruhige Kugel schieben. Infos: www.brexx-grenzau.de

1 ZUM KÖPPEL

39,7 km 731 hm 3:15 h

GPS www.bike-magazin.de Webcode #36582

Der Köppel ist eine von vier Bergkuppen zwischen Montabaur und Höhr-Grenzhausen. Sein Aussichtsturm bietet einen Blick über den gesamten Westerwald und hinüber bis zum Taunus. Die Route führt in wilden Schleifen rund um Höhr-Grenzhausen und nimmt dabei sämtliche Singletrails mit. Immerhin ein Anteil von fast zehn Kilometern! Es fällt schwer, eine Sektion besonders hervorzuheben. Die Längste davon wartet nach der Forstwegabfahrt vom Köppel und führt an den Fischteichen bei der Quelle des Brexbachs vorbei. Den Hauptanteil der Höhenmeter überwindet man an zwei Anstiegen: zuerst zum Römerkastell bei Hillscheid und danach noch zur Alarmstange hinauf, den Nachbarberg des Köppels.



STARTPUNKT Höhr-Grenzhausen, Ortsteil Grenzau (im Brexbachtal), am Hotel Zugbrücke. Öffentliche Parkplätze hinter dem Tischtennis-Center.

HIGHLIGHTS 1. Römerturm und Kastell bei Hillscheid. Der erste Turm steht kurz vor Hillscheid an der Strecke. Das Kastell passiert man kurz darauf nach einem Anstieg. 2. Aussichtsturm auf dem Köppel. Schön ist die graue Betonsäule nicht wirklich, aber die Aussicht lohnt den Aufstieg.

SCHLÜSSELSTELLEN Die Flowtrails und Waldwege bieten bis auf einige Spitzkehren keinerlei

technische Schwierigkeiten. **EINKEHR** Waldgaststube Flürchen am Ortsrand von Höhr-Grenzhausen (km 18). Bierchen in der lauschigen Gartenwirtschaft. Köppelhütte am höchsten Punkt der Tour (km 24). Gipfelrast, auch wenn der Besitzer etwas kauzig scheint. Spezialität des Hauses: Aschenbraten, ein in Folie in der Glut gegarter Schweinebraten.

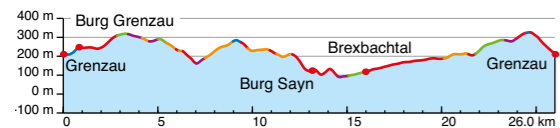
Kondition	<input type="checkbox"/>
Fahrtechnik	<input type="checkbox"/>
Landschaft	<input type="checkbox"/>
Schwierigkeit	<input type="checkbox"/>

2 BREXBACH-TRAILS

26 km 575 hm 3 h

GPS www.bike-magazin.de Webcode #36582

Das verschlungene Brexbachtal ist ein Singletrail-Eldorado. Die Runde vollbringt das Kunststück, die besten Abschnitte zu verbinden. Fast 50 Prozent Trail-Anteil auf der Tour sprechen für sich! Ohne GPS-Gerät ist es allerdings schwer, die Wege zu finden und flüssig zu fahren. Der erste Anstieg zur Burg Grenzau bringt die Muskeln auf Betriebstemperatur. Ein kurzer Blick vom alten Gemäuer auf Grenzau, dann kann die Achterbahnfahrt beginnen. Die erste Hälfte bis Sayn schlängelt sich meist am Hochofer entlang, kreuzt jedoch einige steile Seitentäler. Für Höhenmeter ist also gesorgt. Der Wald steht dicht, lediglich Baumücken bieten hin und wieder Aussichtspunkte. Wendepunkt ist die fast 1000 Jahre alte Burg Sayn mit einem herrlichen Panorama übers Rheintal. Nur der Kühlturm des inzwischen stillgelegten AKWs Mühlheim-Kärlich stört das Auge. Ein Zickzack-Trail führt bald von der Oskarhöhe hinunter ins Brexbachtal. Am Ende des Pfadfinders beginnt ein schier endloser Pfad, der entlang einer alten Bahntrasse wieder in Richtung Grenzau führt. Zahlreiche Viadukte werden dabei unterquert. Am Ende zieht die Route aber noch einmal hinauf auf die Hochfläche, um mit einem letzten Singletrail direkt in Grenzau zu enden.



STARTPUNKT Höhr-Grenzhausen, Ortsteil Grenzau (im Brexbachtal), am Hotel Zugbrücke. Öffentliche Parkplätze hinter dem Tischtennis-Center.

HIGHLIGHTS 1. Burg Grenzau mit Aussicht auf Grenzau im Brexbachtal (Turm an Wochenenden geöffnet). 2. Burg Sayn mit Aussicht ins Rheintal. 3. Singletrail entlang der alten Bahntrasse im Brexbachtal. **SCHLÜSSELSTELLEN** 1. Abfahrt von der Oskarhöhe bei Sayn ins Brexbachtal mit zahlreichen Spitzkehren. 2. Letzte Abfahrt auf einem etwas rutschigen Hang-Trail nach Grenzau.

EINKEHR Lindenhof in Alt-Sayn (Abteistr. 65). Das Vereinslokal der Brexbachgemen liegt zu Füßen der Burg. Anfahr: bei Kilometer 13,5 in den Ort hinunterrollen.

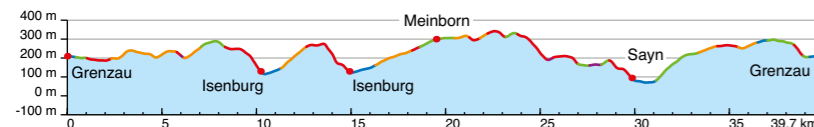
Kondition	<input type="checkbox"/>
Fahrtechnik	<input type="checkbox"/>
Landschaft	<input type="checkbox"/>
Schwierigkeit	<input type="checkbox"/>

3 SAYN UND RHEIN

39,7 km 906 hm 4:30 h

GPS www.bike-magazin.de Webcode #36582

Auch die dritte Westerwald-Runde ist mit Singletrail-Highlights gespickt. Das Vergnügen muss man sich aber mit einigen kräftezehrenden Anstiegen verdienen. Besonders steil geht es auf den Trails rund um Isenburg zur Sache. Die Extraschleife über die Wallfahrtskapelle Hausenborn ist echt ein Knaller. Das mitten im Wald gelegene alte Gemäuer verströmt eine mystische Stimmung! Etwa ab dem Wendepunkt folgt die Route dem Rheinsteig, einem der bekanntesten Fernwanderwege. Im Verlauf trifft man bald auf den legendären Hasenpfad, der unter den Locals zu Recht Kultstatus besitzt. Nach der launigen Abfahrt zieht sich die Route am Fuß des Westerwaldes entlang nach Sayn. Wer von Trails nicht genug bekommen kann, nimmt zurück nach Grenzau die Route durchs Brexbachtal (siehe Tour 2). Die Original-Route sammelt hingegen noch ein paar Höhenmeter und führt entlang des Limes' nach Höhr-Grenzhausen. Auch hier warten noch nette Waldpfade.



STARTPUNKT Höhr-Grenzhausen, Ortsteil Grenzau (im Brexbachtal), am Hotel Zugbrücke. Öffentliche Parkplätze hinter dem Tischtennis-Center.

HIGHLIGHTS 1. Panorama übers Sayntal zur Isenburg. 2. Wallfahrtskapelle Hausenborn. 3. Streckenabschnitt über Hasenpfad und Rheinsteig.

SCHLÜSSELSTELLEN 1. Abschüssiger, oft eingewachsener Pfadabschnitt bei Nauort (km 5,8). 2. Singletrail-Schleife über die Wallfahrtskapelle Hausenborn mit ruppiger Felsenpassage. 3. Einige knifflige Passagen auf dem Hasenpfad

(Start bei Kilometer 24). **EINKEHR** Maisels Fischteich (km 16). Achtung: Hier kommt man wegen der Schleife über Hausenborn zweimal vorbei! Lieber bei der zweiten Passage rasten. Fischgerichte! Waldgaststätte Meisenhof (km 33), regionale Spezialitäten im schattigen Biergarten.

Kondition	<input type="checkbox"/>
Fahrtechnik	<input type="checkbox"/>
Landschaft	<input type="checkbox"/>
Schwierigkeit	<input type="checkbox"/>

