



Felskanzeln und tiefe Täler - MTBRB zu Pfingsten an der Lahn

mit Jeanette, Larissa, Frank, Wolfgang, Helmut (Leitung), Renate, Claudia und Martin (macht das Foto)

Wie schmeckt ein Krüger-Cappuchino im oberen Gelbachtal? Warum haben Bikebrillen keinen Scheibenwischer? Wie viele Erwachsene passen ins Eriba-Ei? Acht MTBRBler finden spannende Antworten beim Pfingst-Bikecamp in Obernhof an der Lahn, das vor allem Helmut so formidabel vorbereitet hat.



Die Antenne markiert den Goethepunkt überm Weindorf

Pfingstsamstag, 3. Juni 2017

Wenn man auf dem Lahnwanderweg den felsigen Goethepunkt touchiert hat und auf stillen Wegen am (gelblichen?) Gelbach entlang rollt, kommt man nach rund 20 Kilometern zum Landgasthaus Wirzenborner Liss. Kleiner Tipp: Besser Filterkaffee als Cappuchino ordern (letzterer hat Bergisch Gladbacher Gene und dafür fährt man ja nicht in den Urlaub). Der Rückweg auf der westlichen Talseite ist genauso schön, nur plötzlich ziemlich nass. Die Zeit reicht nicht bis zur Not-Einkehr in die nett gelegene Bruchhäuser Mühle. Man kann gar nicht so schnell die Jacke anziehen wie Klamotten und Schuhe geflutet sind. Zum Glück ist es warm. Nach Lahnbad,

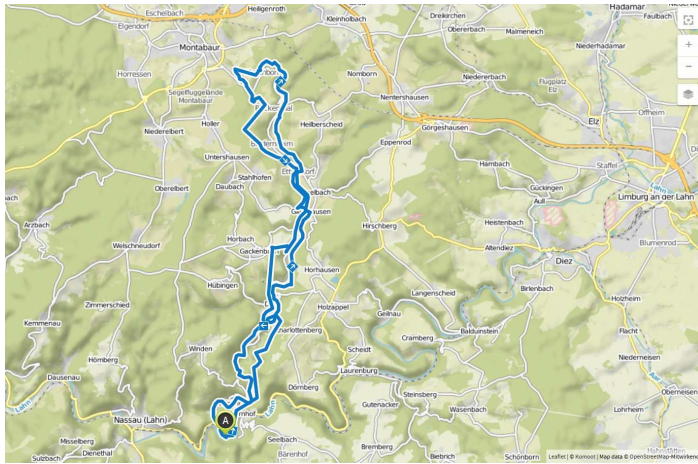
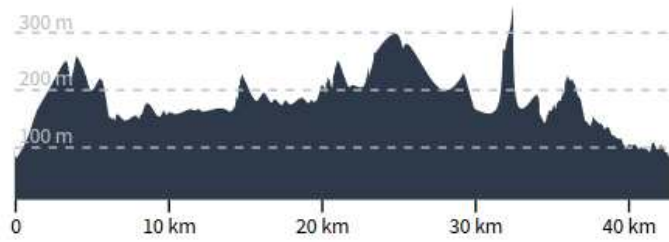


Dusche und dem ersten Besuch in Café Nummer 9 ist die Welt wieder in Ordnung. Just in Time zum Abendessen kommen die Spaziergänger zurück. Es erwies sich als nützlich, das kleine Zelt für die Nacht unterm Pavillon zu platzieren - Regen ohne Unterlass. Ein herzlicher Dank übrigens vom Minimal- an die Komfortcamper, auch für die leckeren Salate und die Einführung ins Gourmet-Grillen!

Gelbachtal-Tour

43 km - 1000 Hm - 4h30m reine Fahrzeit

HÖHENPROFIL



Der supersteile Totenweg führt von Kirchähr im Gelbachtal nach Gackenbach



Höhenrast



Immer wieder im Blick: Kloster Arnstein



Da braut sich was zusammen



Fels und Rinde - Ton in Ton



"Die Abtey Arnstein" auf einem Kupferstich von Friedrich Christian Reinermann (um 1808)



mannigfaltigen Fluss hinunter, dem Entschluss nach frei, dem Gefühle nach befangen, in einem Zustande, in welchem uns die Gegenwart der stummelebendigen Natur so wohlthätig ist. Mein Auge, geübt, die malerischen und übermalerischen Schönheiten der Landschaft zu entdecken, schwelgte in Betrachtung der Nähen und Fernen, der besuchten Felsen, der sonnigen Wipfel, der feuchten Gründe, der thronenden Schlösser und der aus der Ferne lockenden blauen Bergreihen." (Goethe, Dichtung und Wahrheit, Band 13)



Pfingstsonntag, 4. Juni 2017

Zu recht gilt die Lahnwanderweg-Etappe zwischen Obernhof und Balduinstein als eine der schönsten. Felsenpfade wechseln mit Wiesenwegen, vorbei geht's an berühmten, romantischen und naturgeschützten Aussichtspunkten (Goethepunkt, Liebesley, Gabelstein-Hölloch).



1772 soll der Dichter auf seiner Lahnwanderung von Wetzlar nach Koblenz die Aussicht gerühmt und von "Deutschland schönstem Punkt" gesprochen haben. Seit 1864 erinnert daran der "Goethepunkt". Den famosen Blick nutzten die Pfadfinder zum Frühstück, wir machen ein Gruppenfoto. Später genießen wir die Aussicht von der Wolfsley auf die Lahnschleuse Kalkofen.



Auf dem Weg zur Wolfsley

Eine Gruppe bleibt interessiert stehen: "Wie schön" sagt eine Wanderin als sie uns acht auf einem Wiesenpfad passieren lässt.

Der Weg (als E1 bis Genua!) verläuft zunächst auf der nördlichen Westerwaldseite und wechselt ab Burg Lauenstein zum Taunus südlich der Lahn. Kurz hinter der Mühlenbäckerei Fetter biegen wir nach Süden ab und haben bald Schloss Schaumburg im Blick.

"Ich hatte mein Gepäck ... die Lahn hinunter gesendet und wanderte nun diesen schönen, durch seine Krümmungen lieblichen, in seinen Ufern so



Dörsbachtal mit seinen vielen Mühlen: die alternative Neuwagenmühle ("Die Kunst-Mühle im Jammertal"), die Obermühle (Gasthaus), die Mittelmühle (mit idylischem Campingplatz) und schließlich die Neubäckersmühle.



Auf der Höhe schweift der Blick bis weit ins Bergland. Es geht durch Weizen- und Rapsfelder, das Unwetter am Samstag hat die Gerste geplättet.



Dort fädeln wir uns durch die Klamm vom Dörsbachmühlenweg auf die Vier-Täler-Tour. Mindestens vier Geschichten gibt's, warum das Tal auch "Jammertal" heißt, das Adjektiv "wildromantisch" jedenfalls ist unumstritten. Vorm Lahntal thront das mittelalterliche Kloster Arnstein.

Dass die Brauerei Schaufertshof erst um 17 Uhr öffnet, macht nichts. In Herold gibt's nämlich eine vorzügliche Wurzelsuppe (mit Smily-Garnitur) und knackfrischen Salat. Und Helmut's "Traumtour" auf den Spuren von "mmaus" ist noch nicht zu Ende: Von Wirtshaus rollen wir hinab ins



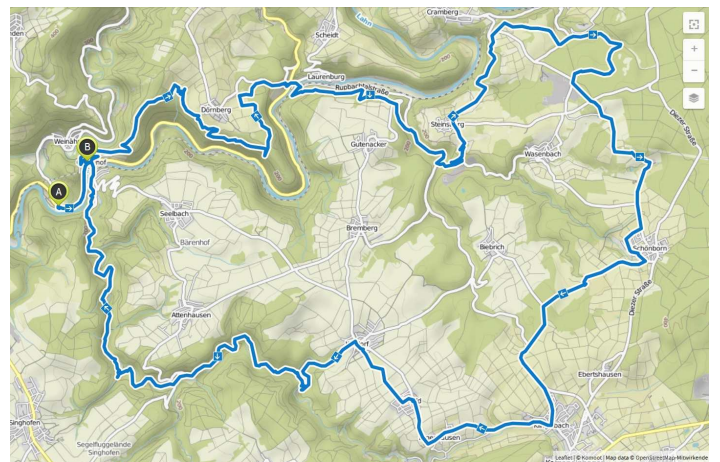
Neben der Jugendbegegnungsstätte leben Ordensleute "von den heiligsten Herzen", die Arnsteiner Patres. Frank und Martin nehmen von Kloster Arnstein den alten Weg durch die Vorburg runter zur Lahn. Im Café werden wir von Andrea und Corinna schon erwartet. Die Erdbeersahnetorte ist verdient. Unsere Tagesleistung wird auf dem Camping mit dem Wort "krass" kommentiert.

Später begleitet uns die Neue Deutsche Welle ("Es wird wieder in die Hände gespuckt, es lebe das Bruttosozialprodukt") vom Nachbarzelt in den Schlaf.



Im Anschluss das gelungene Drumherum: Chillen an der Lahn, auf der elegante Ruderer, röhrende Motorkähne und Gummiboote unterwegs sind. Heute gibt's wirklich Strömung, durch den Lehm aus den Bächen ist der kanalisierte Fluss irritierend braun. Es folgt ein formidables Resteessen, Helmut ist ein Doppel-G-Künstler: beim Guiden wie beim Grillen. Es wird frisch, Frank und Wolfgang haben blitzschnell das Feuer in Gang.

Traumtour zur Schaumburg und durchs Jammertal
54 km - 1250 Hm - 4h30m reine Fahrzeit



Pfingstmontag, 5. Juni 2017

Ein Campingmorgen ist nichts für Hektiker. Die Lahnhöhen verstecken sich in zähen, tiefen Wolken. Erst kurz vor acht bricht die Sonne durch und vertreibt auch schnell die Feuchtigkeit.



"Thermomix" ist beim Frühstück das meistgenannte Wort, eine Abwechslung zu den typischen Mountainbiker-Themen wie Strava-Segmenten, Dämpfer-Setup und 650b.



Helmut liebt sein "Dreamboat"

Bei manchem fällt der Groschen erst an Tag 3: diese Biketour ist eine verkappte Kaffeefahrt. In Café Nr. 9 (dreimalige Einkehr) werden die vermeintlichen Wunderdinge bei – zugegeben sehr leckerem – Kuchen angepriesen. Und ohne Thermomix, Webergrill und Dreamboat geht niemand nachhause.

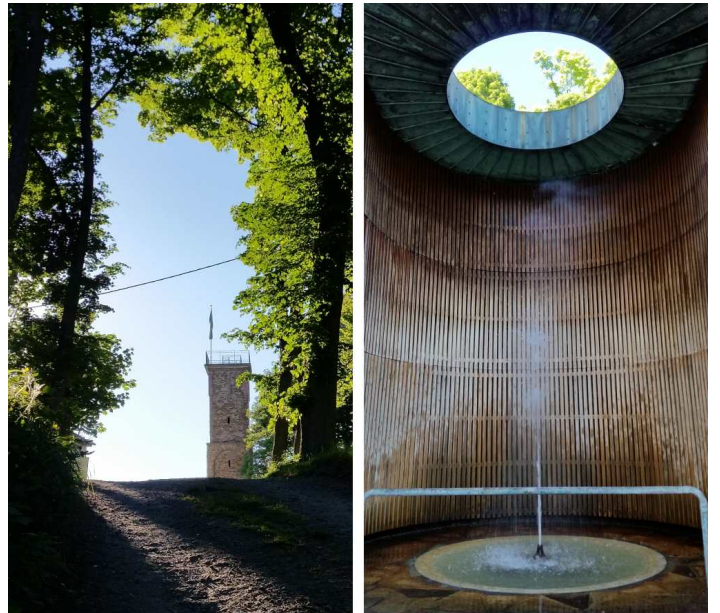


Hohe Ley - Sehenswertes in jeder Richtung

Zuerst aber noch einmal aufs Rad: Die Trails zur Hohen Ley und zum Concordiaturm sind mit kolumbianischen Rampen gespickt. Wie sich zeigt, aus Prinzip nicht unfahrbar.



An der Ackertspforte verlassen wir Dausenau mit seiner wehrhaften Mauser und dem berühmten Schiefen Turm.



Concordiaturm und Robert-Kampe-Strudel



Blick auf Bad Ems (George Barnard um 1840)

Dem Turm liegt Bad Ems zu Füßen. Über Bäderlei und Mooshütte kommt der Lahnwanderweg in das alte Kaiserbad. Wir nehmen aber den südlichen Trail C1, der über gut fahrbare Spitzkehren nach unten führt.

Beim Robert-Kampe-Strudel spritzt 55 Grad warmes Wasser aus 73 Metern Tiefe in die Höhe. 3000 kg Mineralsalze werden so am Tag gefördert. Schon die Römer müssen die warmen Quellen geschätzt haben. Wohl nicht ohne Grund quert der Limes gerade bei Bad Ems die Lahn.



Wir schrauben uns viele Höhenmeter hoch zum Emser Bikepark - und zum Schluss folgt der Weg ein Stück der alten römischen Reichsgrenze.



In der Nähe des Starts treffen wir Bekannte aus dem Linksrheinischen. Dann geht es über Northshore 1 und 2, die Emser Schleuder und das Dirtvalley vorsichtig hinab, uns fehlen passende Räder, Klamotten und Streckenkenntnis. Giftige Streckenabschnitte und Totenköpfe lassen wir links liegen. Das "Canyonland" ist wegen umgestürzter Bäume gesperrt.



Zügig, manchen E-Biker zurücklassend, geht es in Richtung Obernhof. Der Lahnradweg klettert manchmal das Steilufer hoch. Zu ergibt sich noch einmal ein Blick auf Camping, Schloss Langenau und die "Abtey" Arnstein - alle drei fast versteckt in den grünen Wäldern der Lahnberge.



Im Stammcafé wird zum Abschluss eine Portion hausgemachter SpundeKäs probiert. Eigentlich eine hessische Spezialität, aber auch hier im Grenzland richtig lecker.

Concordiaturm und Emser Bikepark
42 km - 1000 Hm - 3h15m reine Fahrzeit

HÖHENPROFIL

