

So weit die Füße tragen

Bewegung ist gesund. Wein ist gesund. Was liegt da näher, als beides zu verbinden? Deutsche Weinregionen mit sportlichen Ambitionen gibt es haufenweise. Auf zu einem Weinwochenende der anderen Art, bei der der Genuss ganz ohne schlechtes Gewissen sein wird.

In Zeichen von Wellness und Gesundheitsboom sind Wellnesshotels unglaublich hipp. Dabei geht es doch auch anders, Weingenuss, gutes Essen und Gesundheit zu verbinden. Wer sich gerne bewegt, muss beim kulinarischen Wochenendurlaub nicht auf Sportangebote verzichten. Laufen, radeln, klettern, paddeln, wandern – die Möglichkeiten sind groß und in den meisten Anbaugebieten sind die Angebote auch speziell ausgewiesen. Prospekte und Flyer können angefordert werden oder man plant seinen sportlichen Kurztrip individuell. Wir haben mal vorgefühlt, was möglich ist und wollen ihnen Lust machen auf frische Luft, schöne Landschaft, ein gutes Körpergefühl und viel Weingenuss.

Hier noch zwei weitere Kurzreise-Angebote, die wir aus Platzgründen nicht ins Heft nehmen konnten:

Die Mosel (fast) senkrecht

Mit 380 Metern Höhe und bis zu 65 Grad Neigung gilt der Bremmer Calmont als die steilste Weinbergslage Europas. Höher ist kein anderer Weinberg an der Mosel. Dieser Berg ruft förmlich danach, bezwungen zu werden. Vor allem, weil sich die schweißtreibenden Anstrengungen lohnen, weil der atemberaubende Blick über das Moseltal und die schroffe und zerklüftete Landschaft begeistert und eine seltene Tier- und Pflanzenwelt bewundert werden kann. Weil das Herz manchmal höher schlägt und man unvergessliche Eindrücke sammelt. Einfach, weil es spannend ist.

Noch vor vier Jahren wäre es einer kleinen Expedition gleichgekommen, das Felsenmassiv des Calmont von Bremm bis Eller (oder umgekehrt) zu durchqueren. Felsenköpfe, Schiefersteinhalden und Dornengewächse hätten das Weiterkommen nur schwer möglich gemacht. Jetzt ist alles anders. Der Calmont Klettersteig, ein schmaler Fußpfad von etwa drei Kilometern Länge, kann problemlos durchwandert werden. Schwierige Passagen sind mit verzinkten Leitern, Handläufen, Stahlseilen, Zinken und Stufen abgesichert. Es gilt sich festzuhalten und zu schauen.

Viel zu gefährlich? Nein, nicht viel gefährlicher als ein gewöhnlicher alpiner Wandersteig in den Alpen. Für schwindelfreie Wanderer mit festem Schuhwerk in normaler körperlicher Kondition ohne weiteres machbar. Aber ein Sonntagsspaziergang ist es nicht. Oft ist nicht nur die Muskelkraft der Beine gefragt. Auch die Hände müssen kräftig zupacken, denn schließlich geht es mehrere Meter in die Höhe oder Tiefe.

Der höchste Punkt des Klettersteigs ist nahe dem Vier-Seen-Blick, der ungefähr 378 Meter über Null liegt. Nach vielen Höhenmetern klingt das nicht, aber davon darf man sich nicht täuschen lassen. Auf dem Klettersteig geht es ständig bergauf und bergab, so dass tatsächlich viel mehr Höhenmeter bewältigt werden. Man sollte viel Zeit für die Klettertour einplanen und genügend Stullen einpacken. Übrigens: Wer den ganz besonderen Kick sucht, steigt in eine der Monorackbahnen ein, welche die Winzer für die Arbeit im Weinberg einsetzen. Darin fühlt man sich dann wirklich wie ein Bergkönig.

Nach dem Abstieg schaut man beim Wein- und Sektgut Günter Leitzgen in Bremm vorbei. Da gibt es hervorragende Weine direkt vom Bremmer Calmont, dem heißen Berg, wie er in der

Übersetzung heißt. Nach dem schweißtreibenden Klettern schmecken Sie die Mühen des Winzers unweigerlich aus den Weinen heraus. Zur Muskelentspannung bietet sich später eine Fahrt nach Bad Bertrich zur Glaubersalz-Therme an. Das 32 Grad naturwarme Heilwasser sprudelt dort aus einer Tiefe von über zweitausend Metern hervor, um Körper und Geist Gutes zutun. Der Hunger lässt sich danach entweder gleich auf feine Art in Bad Bertrich im Kurfürstlichen Schlösschen stillen oder man fährt ein Stückchen weiter nach Traben-Trarbach, um in der Alten Zunftscheune moselländische Spezialitäten zu genießen. Und die Nacht verbringt man im Märchenhotel Älteste Weinstube in Bernkastel Kues, das, wie der Name schon verrät, zum einen eine Weinstube beherbergt, die zu den ältesten Deutschlands zählt und wo man zum anderen wie ein König oder eine Prinzessin schlafen kann. Was für ein Tag!

Besuch beim Winzer:
Wein- und Sektgut Leitzgen
Auf Cales 28
56814 Bremm
& 0 26 75-16 73
www.leitzgen-weine.de

Weingut Melsheimer
Dorfstr. 21
56861 Reil an der Mosel
& 0 65 42-24 22
www.melsheimer-riesling.de

Gut essen:
Kurfürstliches Schlösschen
Kurfürstenstr. 34
56864 Bad Bertrich
& 0 26 74- 94 40
www.die-fuhrmanns.de

Alte Zunftscheune
Neue Rathausstraße
56841 Traben-Trarbach
& 0 65 41-97 37
www.zunftscheune.de

Gut schlafen:
Märchenhotel Älteste Weinstube
Kallenfelsstr. 25-27,
54470 Bernkastel Kues
& 0 65 31-9 65 50
www.weinstube.com

Jugendstilhotel Bellevue
Am Moselufer
56841 Traben-Trarbach
& 0 65 41-70 30
www.bellevue-hotel.de

Rheinsteig - auf den Spuren der Loreley

Wo Reben stehen, ist es meistens schön. Aber eine der spektakulärsten und historisch bedeutsamsten Weinlandschaften ist zweifellos das Rheintal.

Das Mittelrheintal – seit 2003 Unesco-Weltkulturerbe – ist seit kurzem um eine Attraktion reicher, die jeden Wanderfreak begeistern muss: der Rheinsteig. Das ist ein rechtsrheinischer Wanderweg von Wiesbaden bis Bonn, 320 Kilometer lang. Freilich, per Schiff wären es nur 151 Stromkilometer, aber das wäre uns viel zu einfach! Die Anbaugebiete Rheingau und Mittelrhein liegen auf der Strecke, deshalb haben wir uns das Verbindungsstück als Etappe herausgesucht, rund 62 Kilometer. Achtung, es geht mehrmals rauf und wieder herunter. Ausgangspunkt ist Rüdesheim. Wenn Sie mal etwas Anderes als immer nur Wein sehen wollen (Weinmuseum in der Brömserburg), unser Tipp: das – klänge es nicht so paradox, müsste man wohl sagen: liebevoll gemachte – mittelalterliche Foltermuseum, nicht weit vom Weingut Georg Breuer, einem Spitzenbetrieb des Rheingaus. (Andere Weingüter in Rüdesheim: siehe Beitrag über den Rüdesheimer Berg Seite 106) Da ja noch viel Weg vor uns liegt, nehmen wir Weicheier die Sesselbahn zum Niederwalddenkmal (4 Euro einfache Fahrt). Da hat man den besten Blick auf den Rüdesheimer Berg und den Mäuseturm im silberglänzenden Fluss. Alternative wäre der Weg unterhalb des Denkmals durch die Steillagen bis Assmannshausen. Auch die Abtei St. Hildegard ist einen Besuch wert. Fahren Sie nach der Rückkehr mit dem Auto vorbei, um Wein zu kaufen. In Assmannshausen sollten sie im Hotel Krone mindestens einen Kaffee nehmen. Die Krone ist Fünfsterne-Luxus, eine Legende, hat ein eigenes Weingut und ist sogar – verschlüsselter – Schauplatz eines Krimis, der im Weinmilieu spielt. Auch bei August Kessler sollten Sie den Spätburgunder vom Assmannshäuser Höllenberg probieren. Auf dem Weg bis nach Lorch sind romantische Ruinen und Burgen und herrliche Ausblicke auf das enge Rheintal garantiert. Kurz vor dem hübschen Ort Lorch gibt es den “Dreiburgenblick” auf Rheinstein, Reichenstein und Sooneck. Die gotische Pfarrkirche beherbergt den größten Schnitzaltar Deutschlands, hätten Sie das gewusst? Weiter geht es nach Kaub. Etwa gegenüber von Bacharach ist der “Grenzvogt”, die alte Grenze zwischen Kurmainz und Kurpfalz, heute Hessen und Rheinland-Pfalz. Das Städtchen Kaub schmiegte sich an das schmale Rheinufer. Hier setzte Blücher 1813/14 mit seinen Truppen über den Rhein, um gegen Napoleon zu ziehen, sein ehemaliges Hauptquartier ist heute Museum. Leider liegt das mittelalterliche Oberwesel mit seiner imposanten Stadtmauer auf der anderen Seite des Flusses (Sie können in Kaub eine Fähre nehmen oder auf dem Rückweg per Dampfer hier aussteigen). Der Rheinsteig führt nun zum Höhepunkt jeder Rheinreise, zur Loreley. Hier ist das bekannte Lied anzustimmen. Der Blick vom steilen, 132 Meter hohen Felsen ist wirklich sehenswert, kulinarisch entspricht das Angebot wohl eher der Touristenklasse. Das Berghotel bietet müden Wanderern eine Übernachtungsmöglichkeit. Nach einem Abstieg nach St. Goarshausen endet die Tour. Tipp: Burg Maus bei St. Goarshausen beherbergt eine Falknerei, dort gibt es sehenswerte Greifvögelvorführungen. Zurück zum Ausgangspunkt geht es natürlich per Schiff – Perspektivwechsel der angenehmen Art. Für geübte Wanderer; Übernachtungsmöglichkeit in Kaub: Haus Berlin, ein hübsches Landhaus, oder Hotel Restaurant Zum Turm (Fahrradverleih).

Gut übernachten
Breuer's Rüdesheimer Schloss
65385 Rüdesheim
☒ 0 67 22-90 50-0
www.ruedesheimer-schloss.com

Weingut Magdalenenhof
Gästezimmer
65385 Rüdesheim
☒ 0 67 22-90 69 00
www.magdalenenhof.de

Historisches Altes Haus
65385 Assmannshausen
☒ 0 67 22-4 03 50
www.hotel-altes-haus.info

Hotel Krone
63385 Assmannshausen
☒ 0 67 22-40 30
www.hotel-krone.com

Hotel & Restaurant Zum Turm
56349 Kaub
☒ 0 67 74-92 20-0
www.rhein-hotel-turm.com

Hotel Haus Berlin
56349 Kaub
☒ 0 67 74-91 00
www.rhine-river-hotel-haus-berlin.de

Romantikhôtel Schloss Rheinfels
56329 St. Goar
☒ 0 67 41-80 20
info@schloss-rheinfels.de

Besuch beim Winzer
Weingut Georg Breuer
65385 Rüdesheim
☒ 0 67 22-10 27
www.georg-breuer.com
Vinothek: täglich 9.30-18.30 Uhr
(bis November)

Weingut Krone
65385 Assmannshausen
☒ 0 67 22-25 25
info@kroneas.de

August Kessler

65385 Assmannshausen
☒ 0 67 22-25 13
www.august-kessler.de

Staatsweingut Assmannshausen
65385 Assmannshausen
☒ 0 67 22-22 73
www.staatsweingueterhessen.de

Friedrich Altenkirch
65391 Lorch
☒ 0 67 26-83 00 12
www.weingut-altenkirch.de

Fritz Bastian
55422 Bacharach
☒ 0 67 43-12 08

Toni Jost Hahnenhof
55422 Bacharach
☒ 0 67 43-12 16

Dr. Randolph Kauer
55422 Bacharach
☒ 0 67 43-22 72

Gut essen
Historische Weinstube Uff de Bach
56349 Kaub, ☒ 0 67 74-83 16
www.uff-de-bach.de

Denkmalgeschütztes Bürgerhaus am Marktplatz
Gute, lokale Weinauswahl, deftige Vesper

Weinhaus Freistaat Flaschenhals
65391 Lorch
☒ 0 67 26-94 64
www.freistaat-flaschenhals.de

Schöne Terrasse, Campingplatz, kulinarische Arrangements. Freistaat Flaschenhals hieß das unbesetzte Gebiet zwischen den Besatzungszonen der Amerikaner und Franzosen (1919-1923). Für 15 Euro können Sie einen "Pass" erwerben

Sonstiges
Rheingauer Weinmuseum Brömserburg
65385 Rüdesheim
☒ 0 67 22-23 48
www.rheingauer-weinmuseum.de
Täglich 9-18 Uhr (Mitte März bis Ende Oktober)
Eintritt €3,- (Erwachsene)

Mittelalterliches Foltermuseum
65358 Rüdesheim

☒ 0 67 22-4 75 10

www.foltermuseum.com

Eintritt €4,50

Burg Maus

56343 St. Goarshausen

☒ 0 67 71-76 69

www.burg-maus.de

Täglich außer Montags ab 10 Uhr geöffnet

Erwachsene €6,50

Projektbüro Rheinsteig

www.rheinsteig.de