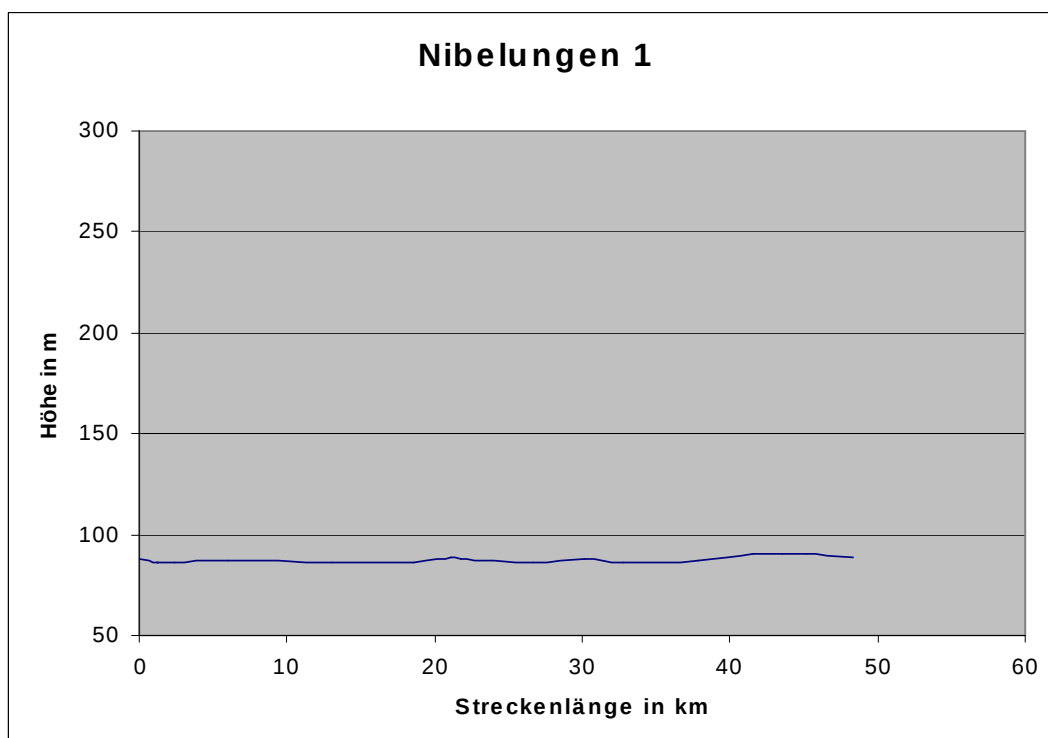


Auf den Spuren der Nibelungen

Nierstein – Alsheim/Bechtheim – Mörsstadt – Flomborn – Bechtheim – Nierstein

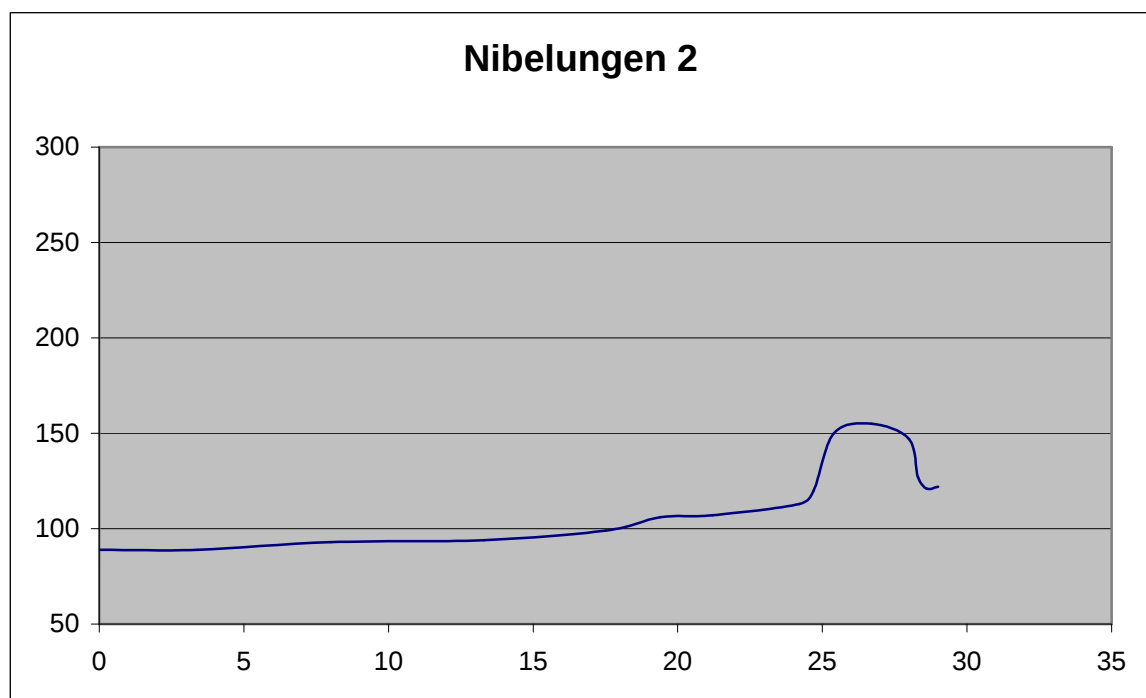
1. Tag: Alter und neuer Rhein: Von Nierstein nach Alsheim - 50 km

Region	Die Tour führt durch den Oberrheingraben, der sich insgesamt 300 km lang von Basel bis Mainz erstreckt. Bis zur gewaltigen Regulierung ab 1817 zog der Rhein in ständig wechselnden Flussbetten in aller Breite durch den Rheingraben – mit regelmäßigen und verheerenden Überschwemmungen. Viele Durchstiche sowie Eindeichungen „zähmten“ ihn und große Flächen konnten für die Landwirtschaft gewonnen werden. Nur noch geringe Reste der ehemaligen Auwaldlandschaft sind geblieben. Sie sind das herausragende Ziel dieser ersten Route.
Tourcharakteristik	Eine intensive Tour durch die Reste der Auenlandschaft in den Naturschutzgebieten Knoblochsau und Kühkopf. Dazu zwei Fährüberfahrten und einige einladende Ortschaften. Mittendrin auch noch eine Bademöglichkeit in einem Baggersee. Eine einfache, sehr ruhige Ganztagesfahrt, die an der Terrasse des Rheingrabens ihr Ziel findet. Genau richtig zum Start!
Tourdaten	Länge: Knapp 50 km. Keine Steigungen, da vollkommen in der flachen Rheinebene verlaufend.
Sehenswert	Die ruhigen Auenwälder vor dem mächtigen Rheinstrom, die formschön-grazile Schwedensäule, das anheimelnde Örtchen Gernsheim und noch manch anderes.



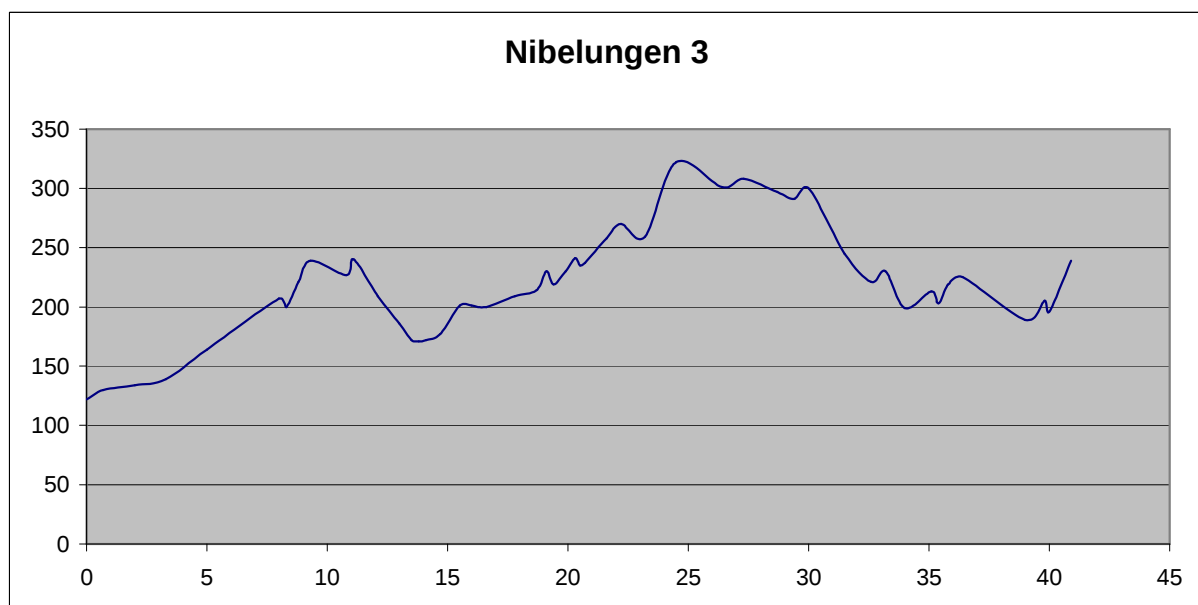
**2. Tag: Nach Worms, ins Herz der Nibelungen und durchs Zeller Tal
ins südliche Rheinhessen, von Alsheim über Worms nach Mörsstadt - 30 km**

Region	Zwei unterschiedliche Landschaften verbindet diese Tour: Wie am Vortag ist's zunächst die Rheinebene, die diesmal vor allem mit Kultur und Geschichte glänzt. Dann wird durch das Tal der Pfrimm der Weg ins rheinhessische Weinland eingeschlagen, das sich hier noch als weite Hochfläche präsentiert.
Tourcharakteristik	Gute zwei Drittel verlaufen noch im absolut ebenen Rheintal und dem Tal der Pfrimm. Erst am Schluß, wenn die Route das Tal verläßt, steht eine merkliche Steigung an.
Tourdaten	Länge: Knapp 30 km. Höchster Punkt: Die Hochfläche zwischen Pfeddersheim und Mörsstadt mit 155 m bei einer Ausgangshöhe von ca. 90 m im Rheintal. Gesamtanstiegsmeter: Ca. 70 m. Von der Länge und dem Anspruch her nur eine Halbtagestour, die aber durch die Highlights beträchtlich verlängerbar ist.
Sehenswert	Osthofen mit jüdischem Friedhof und KZ-Gedenkstätte; Schloss Herrnsheim mit Park; Worms, die Hauptstadt der Nibelungensage mit dem spät-romanischen Dom, römischen Mauerresten, jüdischem Friedhof, etlichen Museen, Kirchen und vielen Brunnen; in Pfiffligheim der Lutherbaum und viele Stadttürme in Pfeddersheim.



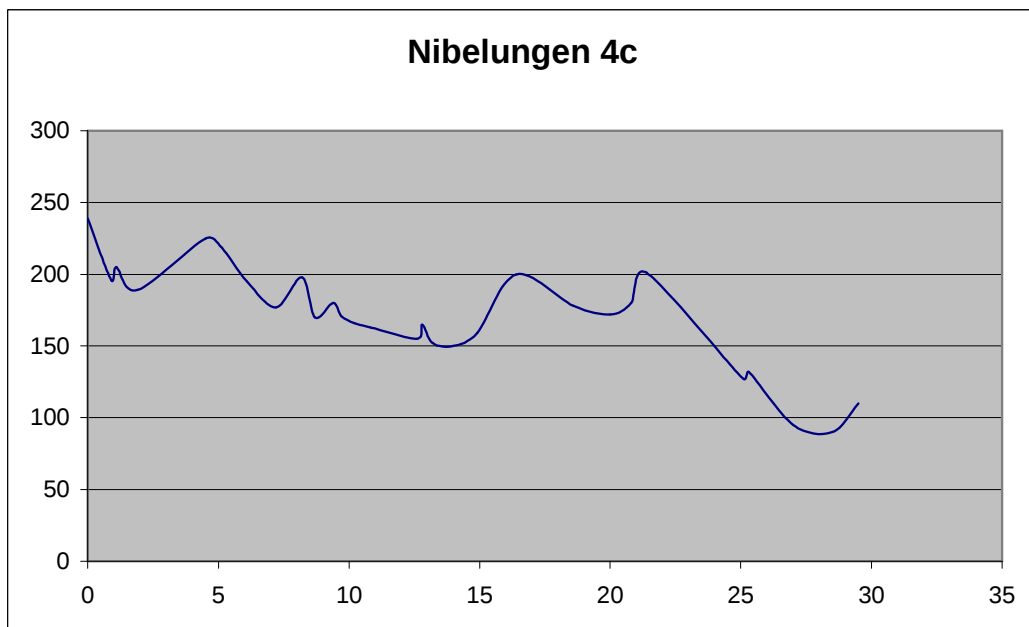
3. Tag: An den Rand des Nordpfälzer Berglandes
Von Mörstadt über Kirchheimbolanden nach Flomborn - 40 km

Region	Vom Rhein Hessischen Hügelland geht's heute an den Rand des Nordpfälzer Berglandes und zwischen der Pfalz und Rheinessen wie auch zwischen Wein und Ackerbau und Wald hin und her. Vor gut 10 Millionen Jahren floß der Ur-Rhein entlang unserer Route und drehte bei Alzey nach Bingen ab. Sande und Kies sowie die Funde darin (z. B. der „Dinotherium-Schädel“, ein Vorfahre des Elefanten, im Museum in Epfelsheim zu bestaunen) belegen diese erstaunliche Mobilität unseres Rheins!
Tourcharakteristik	Die erste Hälfte folgt auf aussichtsreicher Terrassenhöhe dem Tal der Pfrimm, erreicht auf durchweg bequem befahrbaren Straßen und Wegen Kirchheimbolanden als „Wendepunkt“, von wo aus es mit einer längeren Steigung zurück ins Hügelland geht.
Tourdaten	Länge: Gute 40 km. Höchster Punkt: 322 m auf dem Hügelland hinter Kirchheimbolanden, tiefster Punkt: 122 m beim Start. Gesamtanstiegsmeter: Ca. 500 m.
Sehenswert	Eindringlich-weite Blicke ins Pfrimmtal prägen diese Tour in der ersten Hälfte ebenso wie die stolzen Winzerorte Mölsheim, Zell und Einselethum. Schließlich ist Kirchheimbolanden eine längere Rast wert.



4. Tag: Von der Volkerstadt Alzey zurück zur Rheinebene
Von Flomborn über Alzey nach Bechtheim - 24 km

Region	Mitten durch den südlichen Teil des rheinhessischen Weinlandes führt die heutige Route von West nach Ost mit einem deutlichen „Absatz“ hinab ins Rheintal.
Tourcharakteristik	Anfangs wird das Tal der Selz befahren, das mit einem längeren Anstieg auf die letzte Kuppe ostwärts vor der Rheinebene verlassen wird. Mangels einfach befahrbarer Alternativen verläuft die zweite Hälfte der Tour ab Framersheim auf Kreisstraßen, die aber wenig verkehrsbelastet und recht übersichtlich sind.
Tourdaten	Länge: Gut 30 km. Höchste Punkte: Startpunkt in Flomborn mit 329 m und der Weiße Stein mit 209 m, tiefste Punkte: Selzbrücke in Framesheim mit 150 m sowie am Ziel in Osthofen mit 93 m. Gesamtanstiegsmeter: Ca. 200 m. Eine gut zu bewältigende Halbtagestour, die sich aufgrund der Besichtigungen zur Ganztagestour ausweitet.
Sehenswert	Alzey, Dittelsheim, der Weiße Stein, dazu viele weite Blicke und zum Abschluß Bechtheim: Romanische Basilika



5. Tag: Entlang der Rheinterrasse
Von Bechtheim über Oppenheim nach Nierstein - 28 km

Region	Der Übergang von der Rheinebene zum Hügelland geschieht nicht langsam, sondern äußerst abrupt und in ziemlich steilen Hängen. Der Rheingraben ist also ein wirklicher Graben, dessen Ränder bis zu 100 m steil aufragen und daher optimale Sonneneinstrahlung für den Anbau von Weinreben garantieren. Weinbau und Weinhandel haben die stolzen Winzerorte der heutigen Tour hervorgebracht.
Tourcharakteristik	Die Route folgt dem Rheingraben ein Stück von Süd nach Nord überwiegend am Fuß, so dass keine außergewöhnlichen Steigungen zu erwarten sind. Lediglich ein Abstecher nach Hangen-Wahlheim und eine kleine Ausbuchtung gegen Ende erfordern einige Kräfte bei kurzen Anstiegen, entlohnen aber auch mit Überraschungen und denkwürdigen Blicken auf der recht kurzen Route.
Tourdaten	Länge: Ca. 23 km. Höchster Punkt: 130 m (an der Abzweigung oberhalb vom Wasserhäuschen Dienheim), tiefster Punkt: 85 m (Nierstein). Gesamtanstiegsmeter: Ca. 70 m. Eine sehr einfache Halbtagestour.
Sehenswert	Die Winzerorte an der Strecke, Osthofen mit Gedenkstätte und jüdischem Friedhof, die Kirchenruine von Hangen-Wahlheim, die beiden Wasserhäuschen am Hang, Oppenheim mit seinen mittelalterlichen Bauten und vielgestaltigem Gepräge.

