

Frank Hamm

WANDERUNGEN
FÜR DIE
SEELE

Wohlfühlwege

Rheinhausen

DROSTE



Frank Hamm

Rheinhessen

Wanderungen für die Seele

20 Wohlfühlwege



Droste Verlag

ALLE WANDERUNGEN AUF EINEN BLICK



TOUR 1: AUEN UND KAISER

7

Die Auen der Kaiserpfalz-Stadt

9,6 km | 10 Hm | 3 Std. | Rundweg



TOUR 2: WILDE TULPEN

15

Der Kulturweg bei Gau-Odernheim

9,3 km | 153 Hm | 3 Std. | Rundweg



TOUR 3: HIWWELE UN WINGERT

23

Hügel und Weinberge bei Zornheim

10,6 km | 178 Hm | 3,5 Std. | Rundweg



TOUR 4: UM LAURENZIBERG

33

Kloster und Bach bei Laurenziberg

11,5 km | 161 Hm | 4 Std. | Rundweg



TOUR 5: ALTE GRENZE

41

Auf der Tiefenthaler Hiwweltour

12,5 km | 157 Hm | 4 Std. | Rundweg



TOUR 6: DICHTER UND RITTER

49

Von Nackenheim nach Bodenheim

10,6 km | 214 Hm | 3,5 Std. | Streckenweg



TOUR 7: REBEN UND KIRCHE

59

Über und durch Oppenheim

6,9 km | 126 Hm | 3 Std. | Rundweg



TOUR 8: TÜRME UND FLUSS

67

Am Roten Hang über Nierstein

11,7 km | 156 Hm | 3,5 Std. | Rundweg



TOUR 9: PEST UND KANONEN

77

Auf dem Rochusberg über Bingen

7,3 km | 158 Hm | 2,5 Std. | Rundweg



TOUR 10: ÜBER DEN HÄNGEN

85

Umrundung des Wißbergs

11,4 km | 217 Hm | 3,5 Std. | Rundweg

-  **TOUR 11: TÜRME UND HOHLWEGE** 97
Von Alsheim nach Guntersblum
10,4 km | 132 Hm | 3,5 Std. | Streckenweg
-  **TOUR 12: STEIN UND WEIN** 107
Flonheim, Bornheim und Lonsheim
13,5 km | 173 Hm | 4,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 13: BURGUND UND GRÜN** 119
Bei Wörrstadt und Neuborn
8 km | 96 Hm | 2,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 14: UNTER KIEFERN** 127
Erholung bei Mainz-Gonsenheim
7,4 km | 82 Hm | 3 Std. | Rundweg
-  **TOUR 15: ZURÜCK ZUR NATUR** 135
Durch Mainzer Konversionsflächen
8,4 km | 18 Hm | 3 Std. | Rundweg
-  **TOUR 16: ENUFF UN ENUNNER** 143
Zur Mainzer Höhe bei Schwabenheim
13,5 km | 223 Hm | 4,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 17: TERROIR UND HÜGEL** 153
Rund um Stackeden-Elsheim
7,6 km | 171 Hm | 2,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 18: KUNST UND KULTUR** 163
Über und in Alzey
7,5 km | 109 Hm | 2,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 19: AUSGEBUDELTE** 171
Der Altrheinerlebnispfad bei Eich
6 km | 4 Hm | 2 Std. | Rundweg
-  **TOUR 20: NATUR IM TAL** 181
An der Pfrimm im Zellertal
12,4 km | 131 Hm | 4 Std. | Rundweg



Liebe Wanderfreunde und Entspannungssuchende,

noch vor wenigen Jahren war Rheinhessen nur als Deutschlands größte Weinregion bekannt. Mittlerweile wird das Land als eine sympathische kleine Region mit hohem Erholungswert wahrgenommen. Dazu trägt nicht zuletzt die steigende Zahl von Qualitätswanderwegen im Land bei. Doch auch jenseits fester Pfade stößt man oft unvermutet auf kleine Schätze.

Ich lade Sie ein, gemeinsam mit mir bei Wanderungen das Hügelland im Dreieck zwischen Mainz, Worms und Bingen zu erkunden. Tauchen Sie ein in das rheinhessische Flair, in die Magie der tausend Hügel und schlendern Sie durch Weinberge, über Hügel, durch Täler und durch Ortschaften. Statt spektakulärer Touren mit einer überbordenden Anzahl an Sehenswürdigkeiten entdecken wir Kleinode in der Natur, wandeln auf historischen Spuren und erfahren viel über die Geschichte und Kultur dieser Gegend, die jahrhundertlang von unterschiedlichsten Kleinfürsten, fremden Herrschern oder gar Besatzern geprägt war.

Rheinhessen ist eine der sonnenstärksten und trockensten Regionen Deutschlands. So empfiehlt sich bei den meisten Wanderungen, für Sonnenschutz und Getränke zu sorgen. Die Entwicklung Rheinhessens zur Wander- und Ausflugsregion ist noch recht frisch und so sollte beim Wandern immer eine kleine Rucksackverpflegung dabei sein. Doch natürlich gibt es trotzdem viele Gelegenheiten zum Verweilen. Und während die Tour kulinarisch und bei einem guten Glas Wein ausklingt, lässt sich bereits der nächste der 20 Wohlfühlwege durch die Region der bodenständigen Lebenskunst planen.

Viel Freude und Gelassenheit beim Wandern für die Seele wünscht



NATUR-INFO



KULTUR-INFO



TOUREN-/EVENT-INFO



GENUSS-INFO

Ihr entspannender Frank Hamm 

- 
- * 9,6 Kilometer
 - * 10 Höhenmeter
 - * 3 Stunden
 - * Rundweg

Am Rhein in der Ingelheimer Aue

Auen und Kaiser

Die Auen der Kaiserpfalz-Stadt



Unsere Wanderung beginnen wir wenige Meter unterhalb des Parkplatzes, wo wir uns an Informationstafeln über die Jungaue informieren. Wir beschreiten den Weg flussaufwärts nach rechts am Wegezeichen für den Erlebnispfad Jungaue vorbei. Es ist ein vier-eckiger Holzpfosten mit einem geschnitzten Barfußsymbol. Einen Teil der Wanderung werden wir auf dem Erlebnispfad zurücklegen. Nach wenigen Metern schreiten wir unter weit ausladenden **Trauerweiden** ① und genießen den Blick auf den Fluss, wo die Rheinfähre zwischen der Ingelheimer Hafensemole und der hessischen Seite verkehrt. Nachdem wir die Weiden hinter uns gelassen haben, können wir den Blick auf die große Wiese richten, wo das jährliche Ingelheimer Hafenfest stattfindet.

Eine Brücke führt uns über die Selz, die nach 61 Kilometern in den Rhein mündet. Auf einer Informationstafel ist zu lesen, wie weitgehend die Ufergehenden von Natur- in Kulturlandschaften verändert wurden. An der Stelle, an der von rechts ein Weg einmündet, geben wir an einem Holzmodell, in dem zwei Flussverläufe nachgebaut sind, unserem Spieltrieb nach. Danach nutzen wir den Weg nach rechts für einen kleinen Abstecher von 100 Metern und besteigen eine **Aussichtsplattform** ②. Hier haben wir eine gute Übersicht über die Auenlandschaft.

Wir kehren zum Flussufer zurück und schlendern nach rechts weiter. Immer wieder erhaschen wir zwischen den Bäumen einen Blick auf den Rhein. Nach etwa 2 Kilometern nähert sich der Bewuchs auf der



Erst im Laufe der Jahrhunderte und seit der Rheinbegradigung ab dem frühen 18. Jh. entstanden hier Auen in der jetzigen Form. Davor war der Rhein sehr kurvig, bis zu 3 Kilometer breit und wechselte oft den Lauf.



Häufige Vögel in der Jungaue sind Stockenten, Grau-, Kanada- und Nilgänse, Kormorane und Höcker-schwäne. Im Winter sind auch Reiher-, Tafel- und Schellenten zu beobachten.



Aussichtsplattform



Alte Sandlach



Die Alte Sandlach bezeichnet einen Rheinarm, der eine Aue vom Festland trennt. Durch Ausbaggern wurde der Altarm wieder zu einem Teil des Fluss-Ökosystems. Mit ihrer Länge von etwa 3,5 Kilometern ist die Alte Sandlach heute wieder ein wertvoller Lebensraum für Pflanzen und Tiere.

rechten Seite dem Weg. Dort offenbart sich uns hinter einem Zaun die Rhein-Klause, das ehemalige Jagdhaus eines Barons und jetzige Ausflugslokal. Wir passieren die Rhein-Klause und halten inne für eine besinnliche **Rheinsicht an der Rhein-Klause** ③. Danach folgen wir weiter dem Weg am Ufer und erreichen nach 800 Metern eine Holzbrücke. Sie öffnet für den Rhein eine Verbindung in die Alte Sandlach.

Vor der Brücke biegen wir rechts in den Weg ein, der an der Sandlach entlangführt. Links und rechts des Weges ist alles grün, und der Weg ist mit Gras bedeckt. Als wir an einem Haus vorbeigehen, schwenkt der inzwischen geschotterte Weg nach rechts und mündet in einen Querweg. Wir folgen dem Wirtschaftsweg nach links und stoßen nach et-



Für die Seele

Entspannt durchstreifen wir die Auenlandschaft von Ingelheim am Rhein, genießen Einblicke in Flora und Fauna und blicken in die kaiserliche Vergangenheit.

wa 300 Metern auf ein kleines Gut. Am Straßenrand steht ein „Ortsschild“, das uns über den Kauf des Bauernguts im Jahr 1809 für 233 Gulden informiert.

Wenig später biegt der Weg nach links und führt auf einer Brücke über die **Alte Sandlach und den Damm 4**. Wir lehnen uns ein wenig an das Brückengeländer und beobachten Wasservögel, bevor wir zum Damm hinauflaufen. Hinter dem Damm kreuzt eine asphaltierte Straße, auf der einige Radfahrer unterwegs sind. Auf dem Damm wandern wir auf einem kleinen Pfad gemächlich nach rechts und genießen vortreffliche Ausblicke auf die Auenlandschaft und ins Land hinein. Der Damm macht einen leichten Bogen nach links. So können wir bereits früh ein Bauwerk in der Ferne erkennen. Schließlich gelangen wir zum **Ein- und Auslaufbauwerk eines großen Polders 5**, wo wir vorsichtig vom Damm auf die asphaltierte Straße wechseln. Das Ein- und Auslaufbauwerk ist das Herz des Polders und beeindruckt mit seiner riesigen Klappe zum Öffnen und Schließen des Durchlasses.

Wir setzen unseren Weg unterhalb des Damms fort. Als der Weg nach links abbiegt, überqueren wir vorsichtig den Damm und setzen unsere Wanderung auf dem befestigten Weg fort. Der Weg macht eine Biegung nach links und führt leicht abwärts. An der Kreuzung biegen wir scharf rechts noch vor der Selz ab und folgen dem Weg parallel zur Selz. Nach rund 600 Metern biegen wir in den einmündenden asphaltierten Weg ein und folgen ihm für etwa 60 Meter. Dort führt der Weg über die Alte Sandlach.



Polder sind eingedeichte Gelände, die entweder vor Hochwasser geschützt sind oder bei schlimmen Hochwassern als Überflutungsgebiete dienen.



Auszeitour 1



Die Selz kurz vor der Mündung in den Rhein

Wir gehen zurück und überqueren die Selz auf einer Brücke, um direkt danach auf einen begrünten Weg nach rechts abzubiegen. Entlang der Selz mit Schilfröhrriecht und Brennnesseln schlendern wir weiter, der Weg biegt sich nach 200 Metern sanft nach links. Nach weiteren 300 Metern biegen wir in den Feldweg nach rechts ab, bis wir wieder an der Selzbrücke am Rhein angekommen. Wir schreiten unter den Weiden zurück zum Parkplatz. Zwischen Parkplatz und Straße stehen einige **Holzskulpturen der Beteiligten des Tassilo-Prozesses ⑥** im Jahr 788. Tassilo, einem Vetter Karls des Großen, wurden Eidbruch und Landesverrat vorgeworfen.

Wir gehen zur Fährstelle und der Hafensmole am Rhein und stoßen dort auf den **Ingelheimer Sommergarten ⑦**, wo wir uns Getränke und Speisen holen und uns an einen Tisch mit gutem Blick auf den Rhein setzen.

Vom Parkplatz aus fahren wir die **Rheinstraße** in Richtung **Ingelheim** und biegen nach 1 Kilometer an der Ampelkreuzung nach links auf die **Konrad-Adenaker-Straße**. Nach 2,5 Kilometern nehmen wir am zweiten Kreisels die dritte Ausfahrt auf die Straße **Am Großmarkt**. Wir folgen der Straße, verlassen den nächsten



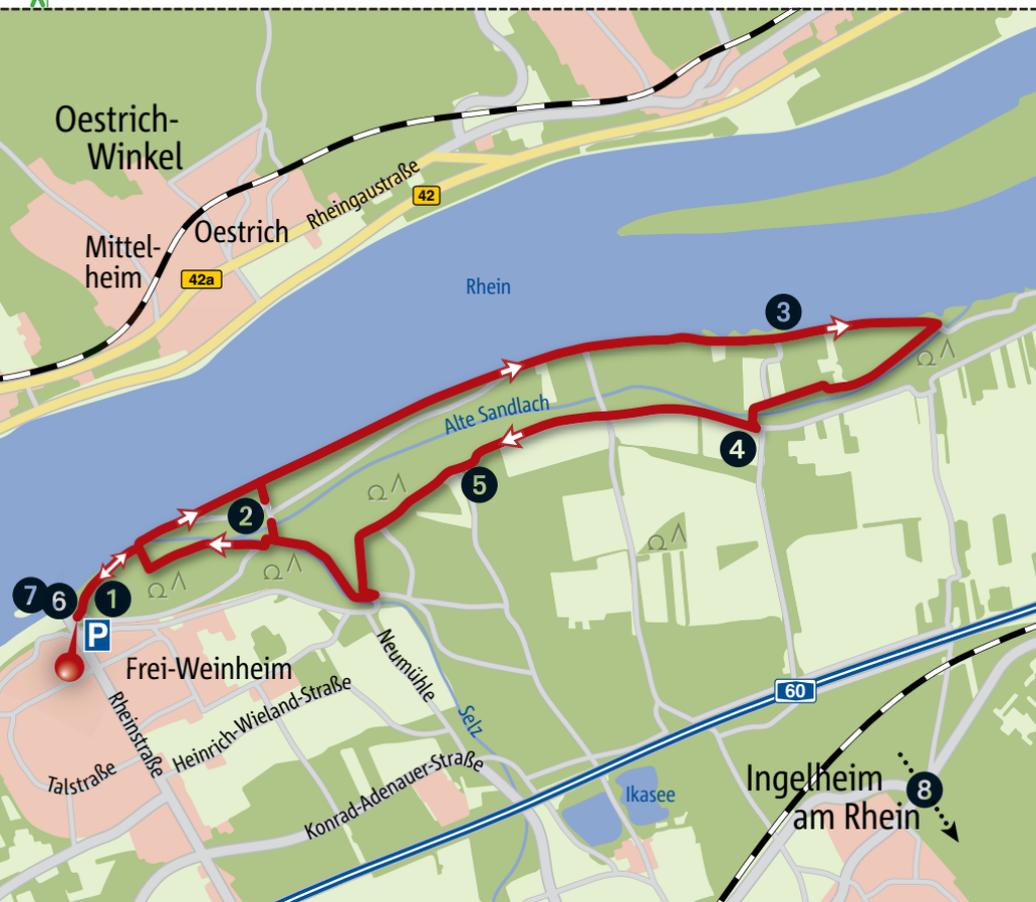
Tassilo-Prozess



Auszeitour 1

Kreisverkehr an der ersten Ausfahrt auf die Straße Am Langenberg. An der nächsten Kreuzung geht es rechts ab auf die Straße **Vorderer Böhl**. Wir folgen dem Straßenverlauf etwa 600 Meter. Dann sehen wir schon die Hinweisschilder für die **Kaiserpfalz und das Museum Ingelheim 8** und stellen den Wagen auf einem der Parkplätze ab.

Nach einem Museumsbesuch erkunden wir die Kaiserpfalz und sind erstaunt, welche Ausmaße die Bauten damals bereits hatten: Eindrucksvolle Reste sind selbst nach über 1200 Jahren erhalten. Wir folgen dem beschilderten Rundweg und schlendern durch die Sträßchen und Bauwerke. Schließlich gelangen wir zurück zum Parkplatz und beenden unseren Ausflugstag.





Entspannung ★★★★★

Genuss ★★★★★

Romantik ★★★★★



WIE & WANN:

Überwiegend Spazierwege, gelegentlich mit Asphaltbelag;
beste Wanderzeit von April bis Oktober.
Von Juni bis September empfiehlt sich ein Mückenspray.

HIN & WEG:

Auto: Parkplatz kurz vor Fährstelle und Hafenmole, Rheinstraße 257,
55218 Ingelheim (GPS: 49.99299, 8.02283)

ÖPNV: Bus 611 von Ingelheim, Bahnhof, nach Frei-Weinheim, Talstraße (Fähre);
von dort Zuweg über Rheinstraße

ESSEN & ENTSPANNEN:

Ingelheimer Sommergarten 7 An der Hafen-Mole,
55218 Ingelheim am Rhein, Tel. (0 61 32) 98 21 10,
www.ingelheimer-sommergarten.de (Apr.–Anfang/Mitte Okt.)

ENTDECKEN & ERLEBEN:

Trauerweiden 1

Aussichtsplattform 2

Rheinsicht an der Rhein-Klause 3

Alte Sandlach und Damm 4

Ein- und Auslaufbauwerk eines großen Polders 5

Holzskulpturen der Beteiligten des Tassilo-Prozesses 6

Kaiserpfalz und Museum Ingelheim 8 François-Lachenal-Platz 5,
55218 Ingelheim am Rhein, Tel. (0 61 32) 71 47 01, www.kaiserpfalz-ingelheim.de
und www.museum-ingelheim.de