



Mittwochstouren 2026

Bewegt älter werden



Am 05.08.2026 fand in diesem Kalenderjahr unsere 11. Mittwochstour „Bewegt Älter werden“ statt. Ab Raffelbergbrücke sollte es um 9 Uhr losgehen. Zwei verschiedene Ziele waren anvisiert. Die kürzere Runde führte nach Kempen und sollte etwa 75 km lang sein, geführt von unserem Vorsitzenden Manfred Krister, die weitere ging über Kempen hinaus bis zu den Krickenberger Seen unweit der holländischen Grenze und sollte ca. 120 km lang sein, geführt von Erwin Scholl.

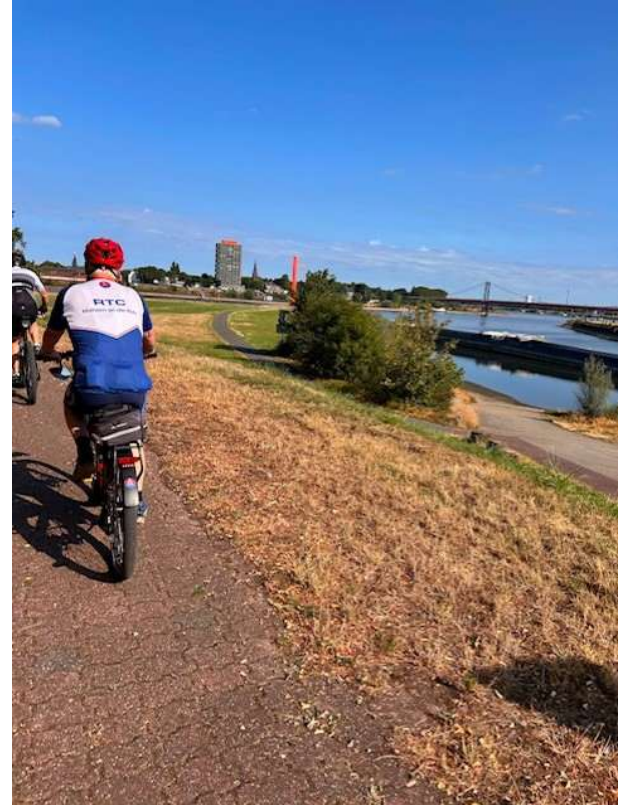
Am Treffpunkt Raffelbergbrücke trafen sich 34 Radfahrerinnen und Radfahrer. Es wurden zwei Gruppen gebildet. An der kürzeren Tour nach Kempen beteiligten sich 18 Personen, darunter 4 Nichtvereinsmitglieder. Die längere Tour zu den Krickenbecker Seen wollten 13 Vereinsmitglieder und 3 Nichtvereinsmitglieder fahren.

Aufgrund der hohen Teilnehmerzahl starteten die zwei Gruppen in deutlichem Zeitabstand. In Kempen war ein gemeinsamer Treff vorgesehen, an dem sich zwei Teilnehmer für einen Wechsel in die Gruppe mit der kürzeren Strecke entschieden.

Fahrtziel Kempen



Die Gruppe nach Kempen fuhr über die A40 Brücke nach Asberg und Schwafheim. In der Nähe von Holderberg wurde dann eine größere Trinkpause am Schloss Lauersfort eingelegt. Hier ist eine



Außenstelle des Standesamt Moers untergebracht und es finden Oldtimertreffs und Ritterspiele statt. Die Pause war bei der Wärme auch dringend notwendig, aber die erste gute Stunde ließ der Tourenguide durchfahren, weil durch den Start um 9.00 Uhr die Temperaturen noch moderat waren. Entlang der Niederrheinroute ging es über Kapellen auf den Grafschafter Rad- und Fußweg, einer ehemaligen Eisenbahntrasse, zum alten Bahnhof Hülser Berg. Dieser Sackbahnhof wird noch von Hülse aus gelegentlich angefahren. Vorher wurde am Klieberbruch ein kurzer Stopp eingelegt, um die Erklärungstafeln für die besonderen „Klimabäume“ des kleinen Wäldchens zu lesen. Danach fuhr die Gruppe auf direktem Weg über asphaltierte Straßen nach St. Hubert und Kempen. Auf dem Buttermarkt wurde dann nach 37,5 Kilometern eine einstündige Rast in einer Eisdiele oder im Marktgrill eingelegt.

Zurück führte der Tourguide die Gruppe über eine leicht modifizierte Strecke zur Homberger Brücke nach Ruhrort und dann über Meiderich an den Sportanlagen des MSV Duisburg vorbei nach Alstaden. Der Abschnitt über die B60 war durch den starken Autoverkehr und die vielen roten Ampeln recht mühsam, aber etwa genauso lang wie die Hinstrecke. Nach 75 km war der Ruhrpark in Alstaden um 15.00 Uhr erreicht. Hier endete die Tour und jeder fuhr seine eigene Strecke nach Hause. Die Dümpsterer fuhren noch für einen Absacker in die Gartenwirtschaft im Hexbachtal.

Fahrtziel Krickenbecker Seen

An der Ruhrorter Straße und auf dem Ruhrdeich fuhren wir durch Kasslerfeld in Richtung Rheinorange an der Mündung der Ruhr in den Rhein. Über die neue Rheinbrücke Neuenkamp ging es dann am Essener See entlang, vorbei an Asterlagen zum Erholungsgebiet Schwafheim mit den schönen Seen. Durch Schwafheim ging es dann vorbei an Rumeln-Kaldenhausen, Vennikel und am Schloss Lauersfort, der einstigen Wasserburg aus dem 14. Jahrhundert. Sie gilt als der einzige erhaltene Herrnsitz im Moerser Stadtgebiet und dient heute als Eventlocation.





Weiter fuhren wir nach Westen, vorbei an Niep, dem Naherholungsgebiet Hülser Berg, nach St. Hubert und dann nach Kempen. An einer Eisdiele in Kempen hatten wir eine Eis-Pause. Weiter ging es durch Grefrath, Hinsbeck zu den Krickenbecker Seen. Im Restaurant Birkenhof machten wir unsere Mittagsrast im Freien, geschützt durch ein luftiges Dach, hervorragend bedient von einer Schar von Kellnern. Das Restaurant liegt herrlich umgeben von Wald.

Zurück ging es dann vorbei an Wankum und Wachtendonk. Im Schatten einer Baumgruppe mit

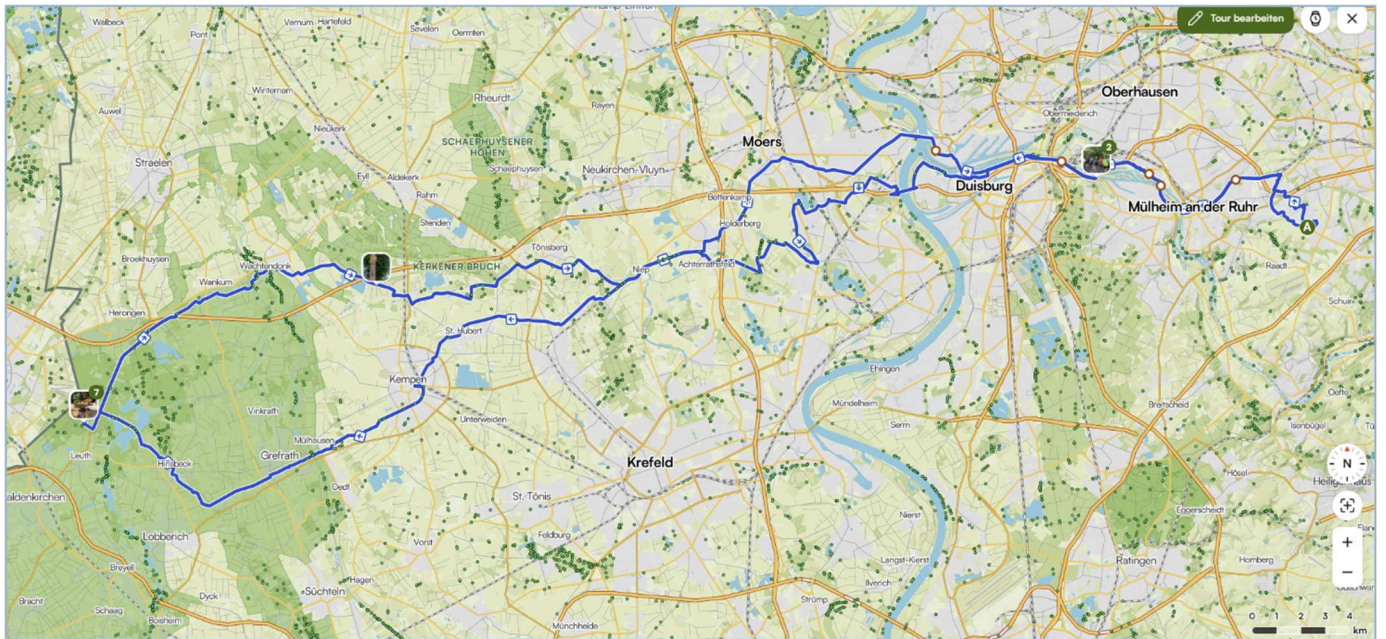




einem kunstvoll hergestellten Kruzifix hatten wir eine der zahlreichen Trinkpausen. Über Tönisberg, Kapellen, vorbei an Moers fuhren wir dann über Hochheide und Homberg über den Rhein nach Ruhrort.

An der Ruhr entlang ging es dann zu unserem Startpunkt Raffelbergbrücke. An den strahlenden Gesichtern ist leicht zu erkennen, wie gut es allen trotz der Hitze und der langen Strecke gefallen hat. Wir haben viel gesehen und erlebt und haben so viele Abwechslungen erfahren, wie es sonst im Alltag kaum so mannigfaltig vorkommt. Großartige Landschaften, Waldgebiete, eine Schonung mit exotischen Baumanpflanzungen, die den neuen Klimabedingungen besser entsprechen, Seen, Erholungsgebiete, eine Wasserburg und vieles mehr konnten wir genießen.





Von Haus zu Haus ergab sich folgende Fahrtbilanz:

Bewegungszeit	Distanz
7:35:11	142 km
Durchschnittsgeschwin...	Aufstieg
18,7 km/h	530 m

(Text: Manfred Krister, Wolf Pick, Bilder: Heiner Müller, Joachim Forever, Uli Tiefenbach, Wolf Pick)