



GEHEIMREVIER RUHRGEBIET

# POTT POURRI

*Schwarze Seele, grünes Kleid: „Das Revier“ entlang der Ruhr ist das vielleicht gegensätzlichste Bike-Revier im Lande. MB-Autor und Fotograf Ralf Schanze kommt aus Essen. Und ließ sich von acht Kumpels ihre ganz persönlichen Lieblingstouren zeigen.*

TEXT UND FOTOS RALF SCHANZE



Alle Wetter! Wer meint, Ruhrpott-Touren verlaufen nur auf Forstautobahnen, sollte mal die Trails in der Nähe von Wetter checken (links). Im Unesco-Weltkulturerbe Zeche Zollverein treffen Mountainbiker auf so manchen behelmten Kollegen.





Pott goes romantic in der Altstadt von Hattingen (links oben). Radfahre über die Ruhr nahe Witten (links unten). Auf der Zeche Zollverein (rechts).

© **Es soll ja noch Zeitgenossen geben**, die meinen, das Ruhrgebiet sei eine Kohlestaub-geschwärzte Diaspora, der aschige Wurmfortsatz des Landes. Auch in Sachen Mountainbike und Singletrails werden wir vom Republikrest oftmals mitleidvoll belächelt. Das liegt vielleicht daran, dass wir „Ruhris“ dazu neigen, unsere Heimat eher verschämt zu loben. À la: „Wir haben ja auch schöne Ecken.“ Oder, um mit den denkwürdigen Worten des Bochumer Schriftstellers Frank Goosen zu sprechen: „Woanders is auch scheiße.“

So oder so habe ich mich als gebürtiger Essener mit einer Reportage übers Biken im Ruhrgebiet anfangs schwergetan. Ich wusste genau: Wenn ich nur grüne Singletrails zeige, maulen alle: „Das ist doch nicht das Revier!“ Wenn ich aber nur Wege fotografiere, auf denen im Hintergrund Schlote rauchen,

meckern alle, ich hätte nur Klischees bedient. So kam ich auf die Idee, mir meine Bike-Heimat zwischen Duisburg und Dortmund von anderen zeigen zu lassen. Ich habe acht Kumpels und Bekannte aus dem Pott, allesamt Freunde des Bikesports, eingeladen, mir ihr Ruhrgebiet zu zeigen, mich mitzunehmen auf ihre Lieblingstrails.

Ergebnis ist ein wilder Mix aus Touren voller Farben: Touren auf Halden, Touren auf einsamen Trails, Touren entlang der verträumten Ruhr, Touren durch Ballungszentren, Touren im dicht-grünen Wald, Touren entlang deutscher Industriegeschichte. Touren, die sich vor keiner anderen Bike-Runde im Lande verstecken müssen!

Zunächst bin ich in Essen-Steele mit Melanie Hundacker und ihrem Freund Karsten verabredet. Melanie betreibt seit einigen Jahren die Outdoor-

Agentur „Simply out Tours“ und verbindet dabei auf einzigartige Weise Wandern und Mountainbiken mit Industriekultur. Wir cruisen zunächst durch dichte Wälder, durch deren Dickicht wir immer mal wieder einen Blick auf die Ruhr erhaschen können. Nach einem flowigen Auf und Ab erreichen wir die Altstadt von Hattingen. In Sichtweite der pittoresken Fachwerkhäuser thronen die alten Schornsteine der stillgelegten Henrichshütte.

**Und hier beweist Melanie**, dass sie nicht nur jeden Baum und Trail entlang der Ruhr wie ihre Westentasche kennt. Die geprüfte Gästeführerin ist zudem auch ein wandelndes Lexikon in Sachen Ruhrgebietsgeschichte. „Die Hütte war früher einer der größten Eisen- und Stahlproduzenten der Region und beschäftigte bis zu 10 000 Menschen.

1987 wurde als Folge des Niedergangs der Kohle- und Schwerindustrie im Ruhrgebiet der letzte Hochofen der Henrichshütte stillgelegt“, erzählt Melanie. Viele ehemalige Gebäude der Henrichshütte sind mittlerweile abgerissen. Was noch steht, wird als Park und Museum genutzt. Rostige Rohre und Türme ragen als versponnenes Industrie-Puzzle in den Himmel und verabschieden uns als Relikt vergessener Zeiten Richtung Alte Heimat. »

„Der aschige Wurmfortsatz des Landes?“

## Lage, Anreise & beste Reisezeit

**Profil:** Das Ruhrgebiet alias „Revier“ oder alias „Pott“ ist mit 4500 Quadratkilometern und fünf Millionen Einwohnern einer der größten Ballungsräume Deutschlands und Europas.

**Anreise:** Der Pott verfügt über ein äußerst engmaschiges Verkehrsnetz und ist mit allen Verkehrsmitteln aus ganz Deutschland bestens erreichbar. Flughäfen gibt es in Düsseldorf, Dortmund und Münster.

**Beste Reisezeit:** Der Pott liegt im Bereich des Westwindgürtels mit kühl-gemäßigten Sommern. Die Top-Bike-Zeit: zwischen Mai und Oktober.

## Bike-Infos

### Ruhr Tourismus

Alle Reise-Infos gibt's in der Centrollee 261 in Oberhausen  
[www.ruhr-tourismus.de](http://www.ruhr-tourismus.de)

### Bikeride

Fahrtechnischule auf Schloss Steinhausen in Witten  
[www.bikeride.de](http://www.bikeride.de)

### Simply out Tours

Bieten trailigen Tourspaß. In der Dahlhauser Str. 103 in Essen  
[www.mountainbike-ruhrgebiet.de](http://www.mountainbike-ruhrgebiet.de)



## Übernachtung

**Für Hütten-Fans:** DAV-Hütte in der Emscherstraße 71 im Landschaftspark Duisburg Nord – Alpen-Feeling mitten im Pott auf 21 Meter ü. N. N.

📍 [www.dav-duisburg.de](http://www.dav-duisburg.de)

**Für Camping-Fans:** Pennen im Bauwagen direkt am Ruhrufer, in der Lake 76 in Essen

📍 [www.ruhrcamping.de](http://www.ruhrcamping.de)

**Für USA-Fans:** Im Road Stop Motel in der Hohensyburgstraße 169 in Dortmund warten sechs einzigartige Zimmer mit original amerikanischer Ausstattung auf müde Biker.

📍 [motel.roadstop.de](http://motel.roadstop.de)

**Für Vögel-Fans:** die Villa Vogelsang in der Antonienallee 1 in Essen-Horst – im Grünen!

📍 [www.villa-vogelsang.de](http://www.villa-vogelsang.de)

## Mountainbike-Infrastruktur

**Planet of Bikes** in Essen

📍 [www.planetofbikes.de](http://www.planetofbikes.de)

**Schild's Radsportscheune**

in Mülheim an der Ruhr

📍 [radsportscheune.de](http://radsportscheune.de)

**Lococycle** in Essen

📍 [www.loco-cycles.de](http://www.loco-cycles.de)

**Rockers Bikeshop** in Bochum

📍 [www.rockers-bikeshop.de](http://www.rockers-bikeshop.de)

**Reuber Bike** in Dortmund

📍 [www.reuberbike.de](http://www.reuberbike.de)



Die vielen Gesichter im Revier: auf der Halde Haniel bei Oberhausen/Bottrop (links). Mit Waldmeister Thomas in der wilden Haard (rechts oben). Chillen an der Ruhr nahe Hattingen.

## Die besten Einkehrschwünge



**Hans im Glück**

Kultiger Burgergrill an der Rütenscheider Straße in Essen

📍 [hansimglueck-burgergrill.de](http://hansimglueck-burgergrill.de)

**Franky's**

Erlebnisastronomie trifft Entertainment im Wasserbahnhof in Mülheim an der Ruhr

📍 [www.frankys-wasserbahnhof.de](http://www.frankys-wasserbahnhof.de)

**Fleischerei Dönninghaus**

Die beste Currywurst diesseits und jenseits des Bermudadreiecks – mitten in Bochum

📍 [www.dieeichte.de](http://www.dieeichte.de)

Bei der nächsten Tour entlang der Ruhr geht es nicht minder romantisch, dafür aber ein Stück sportlicher zu. Denn mein Guide Ben Zwiehoff vom MSV Steele gilt als einer der hoffnungsvollsten Nachwuchsfahrer im deutschen Mountainbikesport. Zahlreiche Pokale und Auszeichnungen zeugen von seinem sportlichen Talent. Sein ultraleichtes 29er-Hardtail und ein enger Renndress signalisieren mir eine Vollgas-Runde. Doch es bleibt gemütlich, als wir oberhalb des Baldeneysees über eine seiner Trainingsrunden rollen. Wir kurbeln an der Villa Hügel der Essener Familiendynastie Krupp vorbei, unten auf dem See tummeln sich Segelboote und Freizeitrunderer. Baldeney- statt Gardasee. Ben macht aus seiner Liebe zu seinem Heimatrevier keinen Hehl: „Ich finde, wir wohnen im schönsten nicht-schwarzwaldigen Bike-Gebiet

Deutschlands. Das Ruhrgebiet geht in der öffentlichen Wahrnehmung als Bikespot aber leider noch immer unter“, so Ben. Spricht's und prescht am nächsten Anstieg für mich uneinholbar davon.

**Schon die beiden Touren mit Melanie und Ben** haben mir gezeigt, was das Besondere am Mountainbiken im Revier ist: Nirgendwo sonst findet man Großstadt und Natur so auf engstem Raum miteinander verbunden wie hier. Nur ein paar Kilometer trennen oft turbulente Stadtzentren von Wäldern mit einsamen Trails. Die meisten davon findet man entlang der Ruhr, deren Südhänge schon zum Teil in das Bergische Land hineinragen und dementsprechend hügelig sind.

Wer andere Hügel im Revier sucht, muss auf eine Halde fahren. Über 80 Halden gibt's noch im Ruhr-

pott, habe ich von Melanie erfahren. Eine davon, die Halde Haniel auf der Stadtgrenze zwischen Bottrop und Oberhausen, will ich mit Frank Vetter erkunden. Frank organisiert für seinen Verein Adler Bottrop schon seit vielen Jahren eines der erfolgreichsten CTF-Rennen im Ruhrgebiet. Von solchen engagierten Bikern lebt die Szene im Revier.

Kein Wunder, dass er auf den dicht mit Büschen und kleinen Birken bewaldeten Hängen der Halde jeden kleinen Verbindungsweg kennt. Zielsicher lotst mich Frank auf die Spitze des Abraumberges. Die Halde Haniel gehört zu den größten des Ruhrgebiets – und wird sogar noch immer aufgeschüttet, obwohl es nur noch drei aktive Zechen im Pott gibt. Ein Amphitheater und eine Stelen-Reihe aus buntem Grubenholz ragen surrealistisch aus schwarzer Aschelandschaft empor, die ebenso ein

Vulkankrater sein könnte. Sogar ein Gipfelkreuz gibt es unterhalb des Plateaus. Die Aussicht ist einmalig: Schlote, Wälder, Städte, Kanäle und am Horizont das weiße Stadionsdach von Schalke 04.

**Kurz vor diesem Horizont** wartet ein paar Tage später Thomas auf mich. Genauer gesagt in der Haard. Die Hügellandschaft am Nordrand der Ruhrmetropole ist ein beliebtes Naherholungsgebiet. »

„Der Pott ist vor allem eines: grün, nicht grau.“





Mit Kumpel Frank auf der Halde am Tetraeder, im Hintergrund die Bottroper Skihalle (links). Mit Melanie und Karsten an der Henrichshütte nahe Hattingen.



## Tipps abseits vom Sattel

### Besichtigung Zollverein

Das einzige Unesco-Welterbe im Ruhrgebiet – Pflichttermin! [www.zollverein.de](http://www.zollverein.de)

### Gasometer Oberhausen

Industriedenkmal am Rhein-Herne-Kanal mit 1a-Aussicht. [www.gasometer.de](http://www.gasometer.de)

### Kanufahrt auf der Ruhr

Paddler sehen das Ruhrgebiet aus ganz anderen Perspektiven [www.ruhr-piraten.com](http://www.ruhr-piraten.com)

Mit einer Gesamtfläche von etwa 5500 Fußballfeldern ist die Haard das größte geschlossene Waldgebiet nahe des Ruhrgebiets und ein bedeutendes Ausflugsziel für Spaziergänger und Wanderer. Und ein Eldorado für Biker, obwohl der höchste Berg – sorry, Hügel – gerade mal 157 Meter misst. „Wetten, dass wir in 50 Kilometern keine 200 Meter Asphalt fahren?“ lobt Thomas seinen Trail schon vor der Abfahrt. Na, wenn er den Mund da nicht mal etwas zu voll genommen hat.

Hat er nicht, wie ich später feststelle. Ich kann es kaum glauben: Ein handtuchbreiter Weg fräst sich Kilometer um Kilometer einsam durch den Wald, durch dichte Farne, an hohen Baumriesen mit moosigen Stämmen vorbei, am Wegrand wachsen wilde Blumen. Jurassic Park mitten im Ruhrgebiet! Als am Ende des Tages fast 1000 Höhenmeter auf meinem Tacho stehen, wundere ich mich, wie die bei den kleinen Hügelchen zusammengekommen sind. Respekt Thomas, Wette gewonnen!

**Bei allem Nationalstolz** muss ehrlich festgehalten werden: Fahrtechnisch war die Tour in der Haard nun nicht gerade eine Herausforderung. Doch auch das geht im Pott, wie mir Inga beweist! Ihre Lieblingsrunde führt durch das Waldgebiet nördlich von Wetter. Und als sich Inga im Kamikaze-Stil einer Freeriderin den ersten Hang hinunterstürzt, wird flott klar, dass die Frau bergab nur Vollgas kennt. Alle Wetter! Wir lassen es richtig krachen, die Gabeln arbeiten sich an endlosen Wurzelpassagen ab, die ich so nur aus dem Bayerischen Wald kenne. Aber Inga, Thomas, Melanie, Ben und die anderen haben mir gezeigt: Das Ruhrgebiet ist eine gut versteckte Perle. Man muss nur offenen Auges die tollen Trails suchen. Und finden. Oder man lässt sie sich von ein paar Freunden zeigen. ☺

## Acht Ruhrpott-Runden für Entdeckertypen

VON WEGEN GRAU UND HÄSSLICH! ENTLANG DER RUHR ZEIGT SICH DER POTT VON SEINER TIEFGRÜNEN SEITE.

### Tour 1: Bottrop Von Halde zu Halde

**Charakter:** Bike-Sport trifft Revier-Kultur – über versteckte City-Trails zu zwei Halden. 45,0 km, 300 Hm, 3 h

**Kondition:** leicht

**Fahrtechnik:** leicht

**Route:** Oberhausen Südgrenze Hohemark (59 m) – Pfähle – Halde Haniel (169 m) – Revierpark Vonderort (80 m) – Halde Tetraeder (110 m) – Bottrop – Oberhausen

**Beschreibung:** An der Südgrenze des Naturparks Hohemark in Oberhausen geht's los. Über Trails zur Halde Haniel. Abwärts zur Mausefalle. Über alte Bahntrasse zur ehemaligen Zeche Jakobi. Richtung Vonderort und über schöne Trails. Bergab geht es nach Haus Hove und hoch zur Halde Tetraeder (Besteigung möglich). Ab hier quer durch Bottrop zur Grafenmühle. Eine Einkehr in einem der Lokale am Ende der Tour lohnt immer!

### Tour 2: Haard Durch die grüne Hölle

**Charakter:** lange Schleife mit einfachen Singletrails durch unverfälschte Pott-Natur. 50,2 km, 989 Hm, 5 h

**Kondition:** mittel

**Fahrtechnik:** leicht

**Route:** Hemmheid (64 m) – Feuerwachturm (104 m) – Finkenberg (131 m) – Dummburg (81 m) – Schwarpenberg (101 m) – Hülsberg – Hemmheid **Beschreibung:** Am Ex-Steinkohlebergwerk vorbei geht es zunächst über Forstspisten, bevor sich die Strecke auf handtuchbreiten Wegen im Grün verliert. Am Ende kommen knapp 1000 Höhenmeter zusammen. Die erste Schleife am Finkenberg bei Kilometer 17 lässt sich auf Wunsch einkürzen. Danach kommt an der DH-Strecke am Dummburg auch die Abfahrtsfraktion auf ihre Kosten. Nur bei Trockenheit fahren, sonst kostet der teils sandige Boden Körner!

### Tour 3: Wetter Testpiece im Revier

**Charakter:** eine der fahrtechnisch anspruchsvollsten Runden im gesamten Ruhrpott. 26,0 km, 1000 Hm, 3 h

**Kondition:** mittel

**Fahrtechnik:** schwer

**Route:** Witten (Kohlensiepen) (154 m) – Gederbachtal (116 m) – Harkortgrab (144 m) – Wetter (107 m) – Am Hickenstein (274 m) – Hellbracke (180 m) – Harkortberg (235 m) – Schnodderbach (160 m) – An den drei Buchen (247 m) – Gederbachtal (116 m) – Wartenberg (240 m) – Witten

**Beschreibung:** Über den Wartenbergweg auf den ersten Singletrail des Tages ins Gederbachtal. In mehreren Schleifen führt die Route über die Bergrücken des Ardeygebirges. Tipp: mit GPS fahren, da sich die Route auf Hin- und Rückweg häufig kreuzt!

### Tour 4: Witten Astreine Trailtour & finale Flachetappe

**Charakter:** abwechslungsreiche Trailrunde. Am Ende flach an der Ruhr nach Hattingen. 43,0 km, 745 Hm, 4 h

**Kondition:** mittel

**Fahrtechnik:** mittel

**Route:** Hattingen (80 m) – Burg Blankenstein (166 m) – Röllinghof (236 m) – Bommerholz (140 m) – Wilhelmshöhe (205 m) – Ruine Hardenstein (101 m) – Klosterbusch (170 m) – Hattingen

**Beschreibung:** Vom Industriedenkmal Henrichshütte über steile Rampen zur Burg Blankenstein. Hinter Luchholz verliert sich der Weg dann zunehmend im Wald. Von der Wilhelmshöhe über den „Alten Tür“-Trail hinab zur Ruhr. An der Ruine Hardenstein per Radfahre ans andere Ruhrufer. Von hier rollen wir gemächlich zum Kennader Stausee und zur Downhill-Passage am Klosterbusch hoch. Durch schöne Ruhrauen flach gen Hattingen.

### Tour 5: Pottschweiz Durch die Elfringhauser Schweiz

**Charakter:** knackige Tour von Hattingen durch das schöne Tal der Elfringhauser Schweiz. 32,0 km, 877 Hm, 4 h

**Kondition:** mittel

**Fahrtechnik:** mittel

**Route:** Oberholthausen (192 m) – Am Strukeln (166 m)

– Niederstüter (239 m) – Elfringhausen (289 m) – Obersprockhövel (303 m) – Bossel (204 m) – Oberholthausen **Beschreibung:** über Singletrails via Heierberg zum Ruhrhöhenweg. Nach Überquerung der Bredenscheider Straße auf alter Bahntrasse in Richtung Sprockhövel. Anspruchsvolle Trails zwischen Hölteregge, Gedulder Weg und Hackstückstraße. Über den „Wodantaler“ am einzigen Skilift im Pott vorbei Richtung Bergerhof. Zum Berger Weg und zur Wodantaler Straße in den IG-Metallwald in Niedersprockhövel.

### Tour 6: Essen Buntes Pott-Pourri per Mountainbike

**Charakter:** ein schöner Ruhrpott-Mix aus Feldern, Wäldern, Burgen und pittoresken Orten. 35,6 km, 670 Hm, 3:30 h

**Kondition:** mittel

**Fahrtechnik:** mittel

**Route:** Essen (68 m) – Hattingen (91 m) – Schulenberg (146 m) – Homberg (175 m) – Isenberg (172 m) – Ruhrtal – Essen **Beschreibung:** zuerst Minianstieg zur Zeche Wohlverwarth, dann durch Felder und flowige Waldtrails. Entlang der

Ruhr nach Hattingen und über alte Eisenbrücke ans andere Ruhrufer. Über Henrichshütte in die Altstadt Essen und hoch zum Schulenberg. Um den Homberg und sehr knackig hoch zur Burgruine Isenburg.

### Tour 7: Baldeneysee Eine der schönsten Touren im Revier

**Charakter:** Fahrtechnische Feinheiten werden mit schönen Ruhr-Ausblicken vergolten. 26,6 km, 620 Hm, 3 h

**Kondition:** mittel

**Fahrtechnik:** mittel

**Route:** Kettwig (81 m) – Meisenburg (143 m) – Heisi-Wald (128 m) – Baldeneysee (58 m) – Werden (53 m) – Oefte (88 m) – Isenbügel (135 m) – Kettwig **Beschreibung:** Auf zu den schönsten Trails zwischen Kettwig und Werden oberhalb des Baldeneysees! Vom Schwimmbadparkplatz in Kettwig über die Meisenburg Richtung Werden. Hinter dem Heisi-Wäldchen hinab zum Werdener Berg und zum Baldeneysee, durch Werden hin-

durch und Richtung Oefte. Über den Ilex-Trail nach Isenbügel und nach Kettwig.

### Tour 8: Mülheim Easy und flowig durch das Revier

**Charakter:** landschaftlich reizvolle Rollrunde, vorwiegend auf Forstwegen und easy Trails. 30,2 km, 280 Hm, 2:30 h

**Kondition:** leicht

**Fahrtechnik:** leicht

**Route:** Kettwig (52 m) – Mintard (56 m) – Stadtwald Wedau – Sechs-Seen-Platte (46 m) – Lintdorf – Landsberger Wald (121 m) – Sommersberg (63 m) – Kettwig **Beschreibung:** durch die Ruhr-Auen von Kettwig nach Mintard. An der Ruhrtalbrücke hoch, dann durch Wiesen zur B1, auf der anderen Straßenseite zur Duisburger Sechs-Seen-Platte. Nach Lintdorf und zum Schloss Linnep und Schloss Landsberg. Hier warten noch einige flowige Trails am Sommersberg, bevor die Route wieder zum Startpunkt in Kettwig zurückführt.

Die GPS-Daten zu den Touren: [www.mountainbike-magazin.de/ruhrpott0414](http://www.mountainbike-magazin.de/ruhrpott0414)

