

#REGION56+

R56+

Freizeitkompass

Rund um Koblenz –
von der **Eifel** über den
Westerwald und **Taunus**
bis zum **Hunsrück**

99 Tipps für die freie Zeit im nördlichen Rheinland-Pfalz

Outdoor- und Insidertipps
für jede Wetterlage

POLYGLOTT

Vorwort	6
----------------------	---

99 Ideen für die freie Zeit	12
--	----

KOBLENZ

1 Electronic Wine	14
2 Ludwig Museum Koblenz	15
3 Erlebniswelt Mosellum	16
4 Rhein in Flammen	17
5 Romanticum	18
6 Sektmuseum	19
7 Theater Koblenz	20
8 Wasserspielplatz Deutsches Eck	21
9 KUFA Koblenz	22
10 Kart-Center Koblenz	23
11 Schloss Stolzenfels	24
12 Natur pur auf dem Remstecken	25
13 Festung Ehrenbreitstein	26
14 Kletterspielplatz Fort Bleidenberg	28
15 Krimi-Rätsel-Tour auf dem Ehrenbreitstein	29
16 Time-out im Kloster	30

DER NORDWESTEN

17 Burg Eltz	31
18 Motorsport auf der Mosel	32
19 Geysir Andernach	33
20 Römerbergwerk Meurin	34
21 Vulkanpark Infozentrum	35
22 Laacher See	36
23 Kloster Maria Laach	38
24 Klettergebiet Ettringer Lay	39
25 Brohltal mit Wolfsschlucht	40
26 Trasshöhlen bei Burgbrohl	42
27 Mayener Grubenfeld	44

28	Eifel-Traumpfad Virne-Burgweg	45
29	Lava-Dome Mendig	46
30	Bier aus dem Lavakeller	47
31	Durchs Tal der wilden Endert	48
32	Reichsburg Cochem	49
33	Calmont Klettersteig	50
34	Klidinger Wasserfall	51
35	Erlebnisweg Achterhöhe	52
36	Archäologiepark Martberg	53
37	Wellness in Bad Bertrich	54
38	Arp Museum Bahnhof Rolandseck	56
39	Dokumentationsstätte Regierungsbunker	57
40	Mythos Nürburgring	58
41	Rock am Ring	60
42	Manderscheider Burgenstieg	61
43	Maare-Mosel-Radweg	62
44	Wild- und Erlebnispark Daun	64
45	MTB-Koulshore	65
46	Naturfreibad Gemündener Maar	66
47	Krimiland Eifel	68

DER NORDOSTEN

48	Ruppertsklamm	69
49	Emser Bikepark	70
50	Emser Therme	71
51	Stand-up-Paddeln auf der Lahn	72
52	Traumpfad Saynsteig	73
53	Garten der Schmetterlinge	74
54	Kletterwald Sayn	75

55	Keramikmuseum Westerwald	76
56	Planetarium und Sternwarte Sessenbach	77
57	Motorradtour durchs Gelbachtal	78
58	Wäller Tour Augst	79
59	Paragliding im Westerwald	80
60	Über den Wolken des Westerwalds	81
61	Bahntrassentour Bad Marienberg	82
62	Aktive Auszeit am Wiesensee	83
63	Schlosstheater Neuwied	84
64	Wintersport im Westerwald	85
65	Iserbachschleife	86
66	Drachenfels und Drachenburg	87
67	Römerwelt Rheinbrohl	88
68	Kanutour auf der Lahn	90
69	Herbstlabyrinth	92
70	Rund um die Nibelungenhalle	94
71	Landschaftsmuseum Westerwald	96
72	Bierbrauen in Hachenburg	97
73	Lahnradweg	98

DER SÜDOSTEN

74	Lahn-Camino	100
75	Marksburg	101
76	Turner-Route	102
77	Radtour vom Rhein an die Lahn	104
78	Loreley-Bob	105
79	Rheinsteig von Kaub nach St. Goarshausen	106
80	Limeskastell Pohl	108
81	Jammertal	109
82	Stoppomatstrecken im Taunus	110

DER SÜDWESTEN

83 Mittelrhein-Klettersteig 112

84 Traumschleife Ehrbachklamm 113

85 Nature One 114

86 Kugelbahn Zilshausen 115

87 Hängeseilbrücke Geierlay 116

88 Traumschleifchen Spitzer Stein 117

89 Internationales ADAC-Motorbootrennen 118

90 Ehrenburg 119

91 Ballonfahrt über die Region56+ 120

92 Moselsteig, 22. Etappe 122

93 Bundesbankbunker Cochem 124

94 Rennradstrecke Aspelbachtal 125

95 Mosel-Radweg 126

96 Collis-Steilpfad Zell 128

97 Traumschleife Altlayer Schweiz 129

98 Wintersportzentrum Erbeskopf 130

99 EuroVelo 15 meets Region56+ 132

Weitere Tipps 134

Quickfinder 150

Ortsverzeichnis 158

Impressum 160

49

Emser Bikepark

Achterbahnfeeling auf der MTB-Canyon-Flowline
im Naturpark Nassau

Schöne Aussichten für Biker! An der Schönen Aussicht, einer Erhebung am Waldrand bei Kemmenau, startet der Downhilltrail durch den Emser Bikepark. Die MTB-Strecke im Niederwesterwald besteht aus sieben Abschnitten, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Mal geht es durch Nadelwald, mal durch Laubwald. North-Shore-Strecken wechseln sich mit verspielten Naturtrails und Hochgeschwindigkeitspassagen ab. Es gibt Tables und Drops, Corner- und Dirt-

jumps, Wallrides, Skinnyshores, Kicker, Stepdowns, Sprung- und Anliegerkombinationen, Steinfelder und Wurzelteppiche, Roadgaps, einen Bachgap, eine Bikewippe, die Heuchemer Brücke und eine Box mit 180-Grad-Kehre. Toxische Streckenabschnitte sind mit Totenkopfsymbol gekennzeichnet und können auf der Chickensline umfahren werden. Insgesamt gibt es über 120 Hindernisse in allen Schwierigkeitsgraden. Der Singletrail ist 3,8 km lang und führt über 380 hm abwärts nach Bad Ems. Wer nicht über die Forststraße hochtreten will, kann, jedenfalls am Wochenende, ein Shuttletaxi rufen. Der Bikepark ist von April bis Oktober für Biker ab 14 Jahren geöffnet. Schutzkleidung, Integralhelm und Protektoren sind Pflicht. Über den detaillierten Streckenverlauf, Einschränkungen bei Nässe, Parkmöglichkeiten, Shuttle-service etc. informiert die Website.



Emser Bikepark,
Waldstraße, 56132 Kemmenau,
www.emserbikepark.de

Weitere Rad- und Aktivtipps
ab Seite 140



In der wohligen Wärme der Emser Therme lässt es sich wunderbar entspannen.

50

Emser Therme

Warmer Regen und Deutschlands erste Flusssauna

Die heißen Quellen, die bereits im Mittelalter genutzt wurden, machten das Städtchen an der Lahn zu einem der angesagtesten Badeorte der Reichen und Regierenden. Könige, Kaiser und Zaren kurten hier ebenso wie Goethe, Dostojewski, Rimski Korsakow oder Wagner. Seit 2021 gehört Bad Ems als eines der Großen Bäder Europas zum Weltkulturerbe der UNESCO. Von den vielen Heilquellen, die über das Stadtgebiet verteilt sind, liefert der 57 °C heiße Robert-Kampesprudel das Thermalwasser für die Emser Therme. Doch es wird nicht so heiß gebadet, wie das Wasser aus der Erde sprudelt. In den sieben Thermal-

becken reicht die Wassertemperatur von 18 bis 38 °C. Das Kräuterdampfbad bringt es sogar auf 47 °C bei einer Luftfeuchtigkeit von 100 %. Besonders beliebt ist die große Regendusche in der Thermenlandschaft. Das absolute Highlight ist wohl die Flusssauna mit traumhafter Sicht auf die Lahn, das Wehr und die Flussinsel Silberau.

Emser Therme,
Viktoriaallee 25,
56130 Bad Ems,
www.emser-therme.de

Weitere Bade- und Wellnessstipps
ab Seite 146