

# Fitness ausbauen im Mittelrheintal

- Fußtourwoche für Beginner



## Über die Tour

Touren Nr: 105

Region: Mittelrheintal

Tourtyp: W (Tourwoche)

Fitness: ★★☆☆  
(Fortgeschrittene)

Zeitraum: 5 Tage à ca. 4 Std

Kosten: € 60,00

Entlang der Rheinpromenaden und Weinberge die vielen Möglichkeiten des Mittelrheintals genießen.

## Kurze Einführung

Die Tourwoche startet am Pegelturm auf der Rheinpromenade in Bingen und führt entlang der Weinberge nach Assmannshausen. Zurück geht es mit der VIA Bahn nach Rüdesheim / Bingen.

Tag für Tag geht es entlang der schönsten Aussichten des rechten und linken Hochufers des Rheins. Dabei ist neben der Fitness an Raum für Kultur und den Genuss gedacht.

## Tourenkonzeption



Die Wandertour ist ausgelegt für **Personen mit fortgeschrittener Fitness**. Der Grund: Es ist eine insgesamt lange Distanz, die zurück gelegt wird, allerdings auf 5 Tage verteilt. Es werden peu à peu die **Hochufer des Rheins** erstiegen. Der Untergrund ist meist befestigt.

Viele Orte entlang des linken und wahlweise auch rechten Rheinufers zwischen Bingen und Boppard bieten Gelegenheit für **kulturellen und kulinarischen Genuss**. Unterwegs gibt es **vieles zu entdecken**.

# Details zur Tour 105

## Tourenverlauf

Von der wunderbaren **Rheinpromenade von Bingen** geht es mit der **Fähre** hinüber nach **Rüdesheim** und zu den **Weinbergen in Assmannshausen**. Die **Nahemündung**, der **Mäuseturm** im Rhein, **Burg Ehrenfels** und das **Niederwalddenkmal** sowie das **Binger Loch** liegen am Wege.

Mit dem Zug der VIA Bahn und der Fähre geht es zurück nach Rüdesheim / Bingen. In Assmannshausen ist ein wunderbarer Ort der Gastlichkeit zu besuchen - **das historische Gasthaus "Zur Krone"**.

Am 2. Tag geht es nach weiter nach Lorch / Lorchhausen, dabei ist ein Stück weit der **Rheinsteig** zu passieren. Am Folgetag wird die **Rheinseite gewechselt** und es geht weiter bis nach **Bacharach**, hinauf zum Hochufer der linken Rheinseite. Nach dem Abstieg an historischer Stelle des Rheinübergangs ist **Kaub** erreicht. Hier kann das **Blücher- und Lotsenmuseum** besucht wer-

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Treffpunkt 1:           | 10:00 Uhr am Pegelhaus, Rheinpromenade Bingen |
| Treffpunkt 2:           | 10:30 Uhr am Bahnhofseingang Rüdesheim        |
| Tour-Ziel:              | Boppard                                       |
| Tour-Ende:              | Boppard                                       |
| Art der Tour:           | Tourwoche (Fußtour)                           |
| Dauer der Tour:         | 5 Tage à ca. 6 Std                            |
| Gesamtstrecke:          | Ca. 45 km                                     |
| Zurück gelegte Strecke: | Ca. 8 km täglich                              |
| Fitnesslevel:           | 2 (Fortgeschrittene)                          |
| Schwierigkeit Gelände:  | mittelschwer                                  |
| Rückweg:                | Auto, MRB, Schiff                             |

den. Die restliche Wegstrecke geht entlang des Rheinufer, vorbei am **Loreleyfelsen**, nach **St. Goarshausen**. Vor Boppard wird die linksrheinische Höhe erstiegen.



## Verkehrsanbindung

Von Bingen bis Boppard verkehren die Züge der MRB und DB Regio im Stundentakt in Richtung Mainz und Koblenz. Auf der rechten Rheinseite verkehren die Züge der VIA Bahn. Bingen / Rüdesheim kann man direkt über eine Personenfähre erreichen, nicht zu verwechseln mit der Autofähre, die weiter außerhalb anlandet.

Unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de) sind die Fahrpläne einsehbar.

## Ergänzende Hinweise

- (1) Jede Wander- oder Radtour wird nur zu bestimmten Terminen ausgeführt. Diese Termine können dem Touren- & Ereigniskalender entnommen werden. Bestenfalls sind alle Touren und Ereignisse für eine ganze Saison im Kalender aufgeführt. Den Kalender können Sie im Internet unter [www.rheinromantik.info](http://www.rheinromantik.info) einsehen. Weiterhin sollte Ihr(e) Hotel / Pension den Tourenkalender bereithalten.
- (2) Tourenereignisse werden nur auf Bestellung ausgeführt. Tourenereignisse können von jedermann bestellt werden, z.B. im Rahmen eines Vereins- oder Betriebsausfluges. Eine Mindestteilnehmerzahl (oder ein entsprechendes Äquivalent) von 5 Teilnehmern ist erforderlich
- (3) Blitzereignisse sind Sonderveranstaltungen, welche im Touren- & Ereigniskalender aufgeführt werden. In jedem Fall ist immer eine aktuelle Terminbestätigung durch SMS, E-Mail oder Social Media Botschaft wegen der Wetterabhängigkeit dieser Veranstaltungen erforderlich. Die Benachrichtigung erfolgt maximal 36 bis minimal 24 Stunden vor Beginn des Ereignisses.
- (4) Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen. Diese finden Sie auf der Website (Preise & Konditionen)