

Andrea & Harald Hesse

RAD  

 ELN 

FÜR DIE 

SEELE 



In und um

München

DROSTE



Andrea & Harald Hesse
Radeln für die Seele
in und um
München
15 Wohlfühlouren



Droste Verlag

ALLE TOUREN AUF EINEN BLICK



TOUR 1: IM GRÜNEN OSTEN

7

Vom Ostpark nach Solalinden

20 km | 50 Hm | 2 Std. | Rundtour



TOUR 2: GRÜNE MAGNETE

19

Englischer Garten und Hofgarten

16 km | 10 Hm | 1,5 Std. | Rundtour



TOUR 3: HEIDE, FLUR, PARK

33

Durch die Aubinger Lohe

23 km | 50 Hm | 2 Std. | Rundtour



TOUR 4: KLEINE CITY-TOUR

45

Im Herzen der Stadt München

10,5 km | 10 Hm | 3 Std. | Rundtour



TOUR 5: ZUM GEORGENSTEIN

57

Perlacher und Grünwalder Forst

38,5 km | 120 Hm | 4 Std. | Rundtour



TOUR 6: IM SCHÖNEN SÜDEN

71

Durch den Forst ins Hachinger Tal

22 km | 100 Hm | 2 Std. | Rundtour



TOUR 7: DER KLAUSENWEG

83

Rund um Schleißheim herum

21,5 km | 10 Hm | 2 Std. | Rundtour



TOUR 8: AUF DER JAGD

95

Durch den Forstenrieder Park

32,2 km | 130 Hm | 3 Std. | Rundtour



TOUR 9: GEMÜTLICHE RUNDE

107

Durchs Garchinger Umland

16,5 km | 20 Hm | 2 Std. | Rundtour



TOUR 10: AUF NACH AYING

119

Wunder und Bier im Südosten

40 km | 120 Hm | 3,5 Std. | Rundtour



TOUR 11: WASSER VORAUS!

An Badeseen und der Würm

15 km | 20 Hm | 1,5 Std. | Rundtour

131



TOUR 12: FLACHES LAND

Durch Münchens Nordosten

41 km | 60 Hm | 3,5 Std. | Rundtour

143



TOUR 13: GRÜNE BEZIRKE

Große Rundfahrt durch München

42 km | 60 Hm | 4 Std. | Rundtour

155



TOUR 14: NEULAND

Riem, Heimstetten & Aschheim

21 km | 20 Hm | 2 Std. | Rundtour

169



TOUR 15: OLYMPISCHES MOOS

Regattastrecke & Karlsfelder See

23 km | 50 Hm | 2 Std. | Rundtour

181



Am Flaucher



Malerische Villen

Liebe Wohlfühlradler,

Radeln in und um München, und dann auch noch Wohlfühl Touren? Ein schlechter Scherz? Ein Widerspruch in sich? – Von wegen! Wir haben die Sattelprobe gemacht. Und sind immer noch ganz bewegt und beschwingt von den tollen Eindrücken, die wir auf unseren 15 Radltouren kreuz und quer durch München und sein Umland gewonnen haben.

Doch nicht nur Neuland haben wir uns er-fahren, darunter eine der größten Parkanlagen Münchens, die wir zuvor nur vom Hörensagen kannten, und einen Frauenwald. Auch faustdicke Überraschungen durften wir auf unseren Wegen erleben. Die längste Tour etwa führte uns 42 Kilometer mitten durch mehrere Münchner Bezirke. Dennoch verliefen drei Viertel der Strecke ausschließlich auf Wegen in naturnahen Grünzonen. On the road haben wir wunderschöne Weiten, imposante Wälder, idyllische Bachläufe, rare Streuobstflächen, wertvolle Feuchtwiesen und erfrischende Badeseen hautnah erlebt. Unterm Strich waren wir rund 40 Stunden (reine Radlzeit) und knapp 400 Kilometer auf Achse. Natürlich haben wir bei so viel Seelenkost das Leibeswohl nicht vergessen und ansprechende Einkehrmöglichkeiten empfohlen. Ist doch klar: Wer radelt, muss auch essen!

In diesem Sinne: Gute Fahrt!

Andrea & Harald Hesse



NATUR-INFO



KULTUR-INFO



TOUREN-/EVENT-INFO



GENUSS-INFO

- * 20 Kilometer
- * 50 Höhenmeter
- * 2 Stunden
- * Rundtour

**Kirschblütenpracht an
der Kirche St. Michael**





Im grünen Osten

Vom Ostpark nach Solalinden



Auf der reich mit Biergärten bestückten Route lernen wir den Münchner Osten von seiner grünen Seite kennen. Er glänzt dabei immer wieder mit Sehenswertem – und überrascht selbst eingefleischte Münchner.

Los geht's am Parkplatz des **Michaelibads**, einen Steinwurf vom Biergarten **Michaelgarten** ① entfernt. Von der **Feichtstraße** biegen wir rechts auf den Radweg ein, der neben der **Heinrich-Wieland-Straße** verläuft. An einer großen Kreuzung mit der unübersehbaren **Monumentalskulptur „Die Blaue Spirale“** ② fahren wir links in die **Corinthstraße**.

Hinter der kleinen, anno 1900 geweihten **St.-Michael-Kapelle** führt unser Weg rechts in die **Emil-Nolde-Straße**. Dann geht es abermals rechts in die **Max-Beckmann-Straße**, die wir in einer Linkskurve nach rechts in eine Parkanlage verlassen.

Hier halten wir uns links und radeln den schmalen grünen Grenzstreifen entlang, der die Stadtteile Trudering und Neuperlach trennt, kreuzen mittendrin den Hugo-Lang-Bogen und schwenken am Ende links in die **Friedrich-Creuzer-Straße** ein. Kurz darauf geht es rechts in die Straße **Am Hochacker**, der wir 800 Meter folgen – zur Linken von Häusern, zur Rechten vom Ausläufer des Truderinger Walds flankiert. Dann drehen wir rechts in den **Schrammingerweg** ab. Nach gut 2,5 naturnahen Kilometern, abwechselnd von offenen Wiesen, dichtem Wald und weitläufigen Feldern begleitet, erreichen wir die **Keferloher-Markt-Straße**, die links nach **Solalinden** führt. Wir machen einen kleinen Abstecher ins Dorf, um in **Rothmeyers Zur Einkehr** ③



„**Die blaue Spirale**“ an der **Heinrich-Wieland-Straße**, ein Werk von **Louis Constantin** (* 1944), stand ursprünglich im **Park der Kunstakademie München**. Die größte freitragende **Kunststoffskulptur Münchens** wiegt rund 1,5 Tonnen, ist 9 Meter lang und misst 3,5 Meter im Durchmesser.



Auszeitour 1



**Zwischenstopp in
Rothmeyers Zur Einkehr**



Solalinden, 1289 erstmals als Schwaige (Viehhof) erwähnt, gehörte einst den Klöstern Tegernsee und Weyarn. Im Dreißigjährigen Krieg zerstört, wurde es später als Gut geführt und nach 1945 für Heimatvertriebene in sieben gleich große Höfe aufgeteilt.

einen Zwischenstopp einzulegen – eine urige Gaststätte mit einladendem Biergarten unter hoch gewachsenen Kastanien. Gegenüber befindet sich eine denkmalgeschützte, weiß verputzte Wegkapelle mit weitem Vordach, die aus dem 18. Jahrhundert stammt.

Anschließend radeln wir über die **Keferloher-Markt-Straße** zurück mit Kurs aufs Nachbardorf Oedenstockach. Auf beiden Seiten des von weiten Feldfluren gerahmten Weges stehen relativ junge Winterlinden, die diesem Streckenabschnitt in einigen Jahren den Charakter einer prächtigen Baumallee verleihen werden. Einer Infotafel am Straßenrand entnehmen wir, dass es der Plan der Gemeinde Putzbrunn ist, möglichst alle Ortsteile mit Baumalleen wie dieser zu verbinden. Nach Süden hin erkennen wir am Horizont schemenhaft den Alpensaum, der bei klarer Sicht noch viel eindrücklicher wirkt.

Im Herzen von **Oedenstockach** passieren wir den **Kapellenplatz**, an dem sich zwei Baudenkmäler befinden. Auf der linken Straßenseite ragt ein 1905 errich-



Für die Seele

Über den Stadtrand hinaus geht es durch dörfliche Gefilde und einen Bürgergarten. Und wir finden einen Begleiter: den Hachinger Bach.

teter **Wasserturm** als rechteckiger Massivbau mit Mansarddach in die Höhe, schräg gegenüber begrüßt uns die **Sankt-Anna-Kapelle** ④, ein schlichter einschiffiger Bau aus dem 19. Jahrhundert mit einem umso augenfälligeren Glockenturm aus Holz, der bereits ins 20. Jahrhundert datiert.

Kaum haben wir das Dorf verlassen, kreuzen wir die viel befahrene Münchner Straße und gelangen in die **Oedenstockacher Straße**, an die sich rechter Hand anfänglich ein kleines Gewerbegebiet mit Discountern, Lebensmittelhändlern und weiteren Dienstleis-

Sankt-Anna-Kapelle





Auszeitour 1



tern schmiegt. Nach einem kleinen Waldstück biegen wir rechts in die **Hauptstraße** ab, die wir nach rund 600 Metern wiederum nach rechts in die **Karl-Huber-Straße** verlassen, um an der nächsten Möglichkeit links in die **Walkürenstraße** zu wechseln. Nun folgt ein knapp 5 Kilometer währender Streckenteil, der uns auf verkehrsarmen Nebenstraßen mehr oder weniger in gerader Linie die geografische Besonderheit der Gemeinde **Neubiberg** mit Pedalen erkunden lässt: Wie ein 6 Kilometer langes Handtuch zieht sich das die Ortsteile Neubiberg und Unterbiberg umfassende Gebiet zwischen Waldperlach und Neuperlach im Norden sowie Ottobrunn und Unterhaching im Süden hin. Wo sich ursprünglich ein dichtes Waldgebiet erstreckte, von dem sich nur noch spärliche Reste wie kleine Inseln aus einem Häusermeer erheben, macht sich heute Neubiberg breit. Es nennt sich auf seinen gelben Ortschaftern mit schwarzer Schrift „Universitätsgemeinde“. Das ist nicht amtlich und beruht darauf, dass hier die Universität der Bundeswehr sowie, im Land-

Vom Ostpark nach Solalinden



schaftspark Campeon, Forschungseinrichtungen der Unternehmen Infineon und Intel ihren Sitz haben.

Wir radeln bis ans Ende der Walkürenstraße, wo wir nach links in die **Josef-Kyrein-Straße** und sofort wieder nach rechts in die **Schopenhauerstraße** abbiegen. Diese geht später in den **Rathausplatz** mit dem entsprechenden Amtshaus über und trifft anschließend auf eine Querstraße, die **Lindenallee**. Dort halten wir uns links, um nach wenigen Metern rechts in die **Hauptstraße** zu schwenken. Unmittelbar nach einem Bahnübergang halten wir uns halb rechts und durchqueren den zwischen S-Bahn-Gleisen und Äußerer Hauptstraße eingebetteten **Umweltgarten Neubiberg** 5.

Das ganzjährig frei zugängliche Areal ist ein kleines, aber feines, vor allem idyllisches Juwel der Gemeinde, das fast wie ein Bauernhof Gehege mit Hühnern, Enten, Schafen, Ziegen und Pferden beherbergt. Streuobstwiese, Kräuterspirale und ein Baumlehrpfad finden sich ebenso vor Ort wie Bauern-, Stein- und



Im naturnahen **Umweltgarten Neubiberg** findet jeden Donnerstag von 14.30 bis 18 Uhr ein Biomarkt statt, auf der man schmackhaftes Bio-obst und -gemüse, frische Backwaren, Wurst, Käse, Marmelade und Honig kaufen kann.



Umweltgarten Neubiberg

Der Steingarten
Der Steingarten ist ein Areal mit großem Steinanteil, das durch die Verwendung von Natursteinen und die Anordnung von Steinen in Form von Treppen, Mauern und Zäunen entsteht. Die Steine sind aus der Umgebung entnommen und bilden ein natürliches Gefälle. Die Steine sind in verschiedenen Größen und Formen vorhanden und werden in der Landschaftsarchitektur eingesetzt. Die Steine sind in der Landschaftsarchitektur eingesetzt und bilden ein natürliches Gefälle. Die Steine sind in der Landschaftsarchitektur eingesetzt und bilden ein natürliches Gefälle.



Auszeitour 1

Staudengarten. Schmale Gassen und viele Bänke laden zum Schlendern und Verweilen ein.

Wir verlassen den Umweltgarten an einer Verkehrsampel, die den Übergang von der Äußeren Hauptstraße in die Carl-Wery-Straße sichert, kreuzen die Straße bei Grün und fahren die **Zwingerstraße** entlang. Sie führt uns am Sportpark Neubiberg und der Bundeswehr-Uni vorbei bis in die Nähe des alten Ortskerns von **Unterbiberg**, wo die Wiege der Gemeinde Neubiberg stand. Die barocke **Dorfkirche St. Georg** **6** mit dem unübersehbaren Zwiebelturm sowie alteingesessene Bauernhöfe versprühen bis heute ihren historischen Charme. Das Gotteshaus wurde zwischen 1725 und 1745 errichtet. Den Hochaltar schmückt eine Figur des heiligen Quirin, die auf eine jahrhundertlange Verbindung mit dem Kloster Tegernsee verweist. Der Legende nach starb Quirin als Märtyrer im Rom des 3. Jahrhunderts, später landeten seine Gebeine





**Gasthaus
Perlacher Hof**

irgendwie in Tegernsee in Bayern, wo der inzwischen heiliggesprochene Glaubenszeuge große Verehrung erfuhr. So klein ist die Welt manchmal.

Der die Kirche umgebende Friedhof ist über 600 Jahre alt. St. Georg hatte einen Vorgängerbau, über dessen Geschichte aber nur sehr wenig bekannt ist.

Weiter radeln wir rechts über den **Marktplatz**, von dem wir wiederum rechts in die **Unterbiburger Straße** lenken. Sie leitet uns durch die Neubausiedlung Vivamus in die **Sebastian-Bauer-Straße**, die uns in gleicher Richtung weiterführt. Unser ständiger Begleiter ist dabei der Hachinger Bach – mal sind wir näher dran, mal etwas weiter entfernt von ihm.

Wir kommen an **St. Paulus 7** der ältesten evangelischen Kirche Münchens, und dem gemütlichen Gasthaus **Perlacher Hof 8** samt Kastanien-Biergarten vorbei. Auf dem von stattlichen Häusern gesäumten **Pfanzeltplatz** im Herzen Perlachs legen wir eine kleine Genusspause ein. In Sichtweite des **Geschichtsbrunnens**



Der nur 12 Kilometer lange Hachinger Bach ist ein Relikt der letzten Eiszeit. Er entstand wie die Isar in der Schmelzwasser-rinne eines Sees des Isar-Loisach-Gletschers und ist das einzige Fließgewässer, das innerhalb der Münchner Schotterebene entspringt.



Auszeitour 1



Perlach kann auf eine lange Geschichte zurückblicken. Das einstige Bauerndorf wurde um das Jahr 790 erstmals urkundlich erwähnt. Besiedelt ist diese Flur aber schon viel länger. Ausgrabungsfunde belegen, dass es dort schon seit der Jungsteinzeit Menschen gab.

Altperlach 9, der an die erstaunliche Geschichte Perlachs und seiner Einwohner erinnert, lockt das **Il Gelato Italiano 10** mit hausgemachtem Eis und leckeren Kuchen.

Danach schwingen wir uns wieder auf die Räder und fahren den Hachinger Bach entlang – vorbei am **Steinobelisken**, dem denkmalgeschützten Kriegerdenkmal von 1872, und an der **Kirche St. Michael**, deren Grundstein 1728 auf den Fundamenten einer jahrhundertealten Vorgängerkirche gelegt wurde. Die **Hofmarkstraße** geht in einer Rechtskurve in die **Holzwiesenstraße** über, dann biegen wir links in den **Krehlebogen** ein. Ab jetzt folgen wir der Beschilderung Richtung **Ostpark**. Mit von der Partie als wässriger Begleiter ist nun wieder der Hachinger Bach. Zunächst lassen wir die **Sportanlagen** von Perlach-West links liegen. Sodann unterqueren wir die Ständlerstraße und erreichen über den Radweg, der parallel zum **Adolf-Baeyer-Damm** verläuft, den **Ostpark** mit seinen freien Wiesen und bewachsenen Hügeln. Hinter dem **Ostparksee** sind wir gut zwei Stunden nach dem Tourstart wieder am Ausgangspunkt.





**Am Ende der Tour nimmt uns
der Ostpark in Empfang**



304

Neutrudering

Straßrundering

H

2R

3

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Heinrich-Wieland-Strasse

Zehntfeldstrasse

Ostpark

Quidestrasse

Ständlerstrasse

Putzbrunner Strasse

Unterhachinger Strasse

Unterberger Strasse

Zwirgerstrasse

Carl-Wery-Strasse

Ramersdorf-Perlach

Neupertlach

Waldperlach

Neubiberg

Unterbiberg

Waldkölonie

Solalinden

Putzbrunn

Am Hochacker

Schramminger Weg

Torgauer Strasse

Kerthofer-Markt-Strasse

Münchner Strasse

Walkürenstrasse

Hauptstrasse

Hachinger Bach

St 2078

Rorkhäppchenstrasse

Waldkölonie

Putzbrunn



Entspannung ★★★★★

Genuss ★★★★★

Romantik ★★★★★



WIE & WANN:

Weitgehend autofrei auf Asphalt und befestigten Wegen; beste Zeit April bis Oktober sowie an trockenen Tagen in der kalten Jahreszeit

HIN & WEG:

Auto: Parkplatz Michaeliabad/Michaeligarten, Heinrich-Wieland-Straße 56, 81735 München (GPS: 48.116629, 11.638915)

ÖPNV: U 5, U 7 oder U 8, Haltestelle Michaeliabad (Fahrradbeförderung in der U-Bahn zu bestimmten Zeiten kostenpflichtig möglich)

ESSEN & ENTSPANNEN:

Michaeligarten ❶ Feichtstraße 10, 81735 München, Tel. (0 89) 43 55 24 24, www.michaeligarten.de

Rothmeyers Zur Einkehr ❸ Keferloher-Markt-Straße 30, 85640 Putzbrunn, Tel. (0 89) 32 70-84 50, www.zur-einkehr-solalinden.de

Perlacher Hof ❸ Sebastian-Bauer-Straße 13, 81737 München, Tel. (0 89) 67 20 89 00, www.perlacherhof.de

Il Gelato Italiano ❿ Pfanzeltplatz 13, 81737 München, Tel. (0 89) 49 00 37 38

ENTDECKEN & ERLEBEN:

Monumentalskulptur „Die blaue Spirale“ ❷

Sankt-Anna-Kapelle ❹

Umweltgarten Neubiberg ❺

Dorfkirche St. Georg ❻

Kirche St. Paulus ❼

Geschichtsbrunnen Altperlach ❾