



AUF DEN SATTEL, FERTIG, LOS!

Radfahrerparadies in der Ruhrstadt: Die Zabel-Route beginnt direkt an der Tourismus-Information am Fröndenberger Rathaus. Nach wenigen Metern führt die 21 Kilometer lange Route – 17 Kilometer für Freizeitradler – am Kettenschmiedemuseum vorbei. Weiter geht es über asphaltierte Wege vorbei an der Hofkäserei Wellie und den zotteligen Heckrindern auf der Kiebitzwiese in Richtung Wickede. Wer gut in die Pedale tritt, kann die kleine Bergwertung wählen und kurz vor Wickede links der ausgewie-



senen Tour folgen. Radler, die auf die Bergwertung verzichten wollen, bleiben an der Ruhr. An der Ruhrbrücke treffen beide Strecken wieder aufeinander. Weiter geht es auf der anderen Ruhrseite durch Wiesen und Felder zurück nach Fröndenberg. Die Zabel-Route ist ein Teil der Trainingsstrecke des Fahrradprofis Erik Zabel. 1996 hat die Stadt Fröndenberg/Ruhr die Strecke als „Zabel-Route“ ausgeschildert. Sie kann hervorragend mit der Römer-Lippe-Route, dem Ruhrtalradweg und dem Radwegnetz durch den Kreis Unna verbunden werden. Seit Frühjahr 2016 gibt es den Anschluss an den Ruhr-Lenne-Achter. Die Strecken haben verschiedene Schwierigkeitsgrade – für den gemütlichen Familienausflug und den sportlichen Radler. Die Wege führen durch die schöne Landschaft und bieten Sehenswürdigkeiten, Gastronomie und jede Menge Kultur.



ANREISE

- PER BAHN:** Bahnhof Fröndenberg (Fahrradmitnahme möglich) sowie Haltepunkte Ardey und Frömern
- PER AUTO:** A 44 Dortmund-Kassel, am AK Unna Ost auf die A 443 Richtung Iserlohn/Menden, dann auf die B 233 Richtung Iserlohn/Menden/Fröndenberg, nach ca. 800 m links Richtung Frömern, in Frömern rechts Richtung Fröndenberg
- PER RAD:** Ruhrtal-Radweg, Ruhr-Lenne-Achter, RadKreisUnna

Impressum

Verantwortlich: Stadt Fröndenberg/Ruhr, Der Bürgermeister
Redaktion: Stadtmarketing, 6. Auflage, Juli 2018
Bahnhofstraße 2 · 58730 Fröndenberg/Ruhr
Kontakt: stadinfo@froendenberg.de · Telefon 02373 976-238 · Fax 02373 976-342
Bildnachweis: Stadt Fröndenberg/Ruhr, Janna Steimann, Hermann Knüwer, iStock-monkeybusinessimages



Start FREI! Die Zabel-Route

Die Zabel-Route



Der Mauri

Das Maskottchen der Stadt Fröndenberg/Ruhr, erfunden nach dem Vorbild des Schutzpatrons der Ruhrstadt, den Heiligen Mauritius.

„Die Eule“

Bergstrecke für geübte Fahrer, 1.200 Meter, bis 13 Prozent Steigung mit Deutschlands einzigem Radfahr-Denkmal.

START/ZIEL:

Tourist-Information mit Do-it-yourself-Servicestation
Ruhrstraße 9

Streckenlänge: ca. 21 km
Familienrunde: ca. 17 km

Anschluss

Ruhr-Lenne-Achter

70 Kilometer Rundstrecke Iserlohn – Hemer – Menden – Fröndenberg – Schwerte – Dortmund – Hagen – Iserlohn



SEHENSWÜRDIGKEITEN · INTERESSANTES

- 1 Fröndenberger „Trichter“
 - 2 Kulturzentrum Ruhraue mit Westfälischem Kettenschmiedemuseum
 - 3 Kiebitzweide
 - 4 Gut Scheda
 - 5 Minigolfplatz, neben dem Trichter im Himmelmannpark
 - 6 Ruhrbalkon
 - 7 DiscGolfAnlage
 - 8 Do-it-yourself-Servicestation an der Tourist-Info
- 🏠 Hofkäserei Wellie · Zur Tigge 2
Telefon: 02377 910106
- ⚡ Laufwasser Kraftwerk
- 🏰 Eulendenkmal, Deutschland einziges Radfahr-Denkmal

SERVICE + PANNENDIENST:

- 🚲 1 Martin Wittwer
Westicker Str. 8
Telefon: 02373 398663

INFORMATIONEN:

RC Fröndenberg,
Veranstalter Frank Ommer,
Telefon: 02373 1723551
(Treffen: sonntags um 10 Uhr am Start der Zabel-Route, Hilfe für Einsteiger)

WEITERE INTERESSANTE STRECKEN:
RuhrtalRadweg (www.ruhrtalradweg.de)