

Okay, der Höhenzug im Osten der Stadt ist nicht die Alpen. Die höchsten Stellen von Aaper und Grafenberger Wald kommen gerade mal auf 240 Meter. Das ist deutlich weniger als das, was die Mittelgebirge zu bieten haben. Und selbst in Relation zum Bergischen Land, zu dem dieser Teil Düsseldorf's zählt, handelt es sich um putzige Hügelchen. Das werden auch die Teilnehmer der Tour de France bestätigen, die hier im Rahmen des Grand Depart 2017 einen Teil der ersten Etappe absolvierten. Und doch bietet unsere fünfte Tour brutale Anstiege und atemberaubende Abfahrten und ist deshalb nur für geübte Radler auf ordentlichen Rädern geeignet – vorzugsweise auf Mountainbikes.



Google-Map: Die Region der Berg-und-Tal-Bahn

Auf den etwas mehr als 14 Kilometern, die in gut einer Stunde zu schaffen sind, gilt es lediglich rund 140 Höhenmeter zu bewältigen. Wer mehr will, muss die Tour entweder in Richtung Mettmann ausdehnen oder den Grafenberg Wald rund um Gerresheim sowie die Hügel oberhalb der Düsseldorf bei Gödinghoven einschließen. Auch eine Schleife ins Stinder- und Neandertal bringt die Runde rasch auf vierzig oder mehr Kilometer – dabei verlässt der ambitionierte Radfahrer dann aber auch mehrfach das Stadtgebiet, weshalb wir die Erweiterungen in unserer Serie ausklammern. Start und Ziel der Runde ist der Staufensplatz, der über die Haltestelle Burgmüllerstraße mit der U73 und der 709 gut zu erreichen ist. Los geht's Richtung Norden auf der Ernst-Poensgen-Straße – alternativ kann man westlich der Sportplätze über den stillen Otto-Götzen-Weg als Verlängerung der Gutenbergstraße bis zur Kreuzung mit der Fahnenburgstraße fahren.



Das Waldrestaurant Bauenhaus am Aaper Wald

In der Verlängerung der Ernst-Poensgen-Allee geht es unterhalb der Hügel weiter über den Boskampweg zur Wilhelm-Unger-Straße. Am Dachsbergweg musst du kurz über die Gleise der U72 auf die Reichswaldallee, um dann kurz vor dem Hubertushain scharf rechts in die Straße Am Bauenhaus einzubiegen. Und dann geht es nur noch bergauf, bisweilen sogar recht steil. Achtung! Es handelt sich um eine normale, wenn auch nicht sehr stark befahrene Autostraße. Am Waldrestaurant Bauenhaus kannst du dann ein wenig verschlafen. Um dann weiter bergan auf derselben Straße bis zur Ecke des Kettelsbergwegs zu kommen, wo du dich geradeaus auf der Straße Neu-Dellerhof hältst, die parallel zur A44 verläuft. Damit hast du den höchsten Punkt der Tour erreicht.



So sieht Knittkuhl von oben aus

Es folgt die heikelste Passage der Runde, denn wenn du rechts in die Knittkuhler Straße einbiegst, beginnt eine ziemlich rasante Abfahrt. Auch dies ist eine Autostraße, die bisweilen recht stark befahren ist. Kurz vor der Bergischen Kaserne biegst du rechts nach Knittkuhl auf die Straße Am Mergelsberg ein. Hier gilt Tempo 30 – auch für Radler. Am Ortsausgang kommt In der Flieth, ein Sträßchen, das in einen schmalen Waldweg mündet. Der führt immer am Waldrand entlang und einmal um den Gallberg herum. Folg dem Weg über die nächsten

beiden Kreuzungen und auch über den Forster Weg hinweg.



So sieht's an Renntagen am Grafenberg aus

Du landest am Ostende der Galopprennbahn; der Pfad führt drumherum bis zum Haupteingang. Die direkte Verbindung zur Rennbahnstraße ist nicht immer passierbar; wenn ja, musst du das Velo hier schieben. Ansonsten schlägst du einen Haken nach Norden und wieder zurück um jenseits der Rennbahnstraße auf den Waldweg „Am Wildpark“ zu kommen. Der führt als Wandershofer Weg quer durch den Wald bis zum oberen Ende der legendären Rodelbahn. Wenn du magst, nimmst du den steilen Anstieg zur Schönen Aussicht, der Stelle mit der Bank, von der aus man die Stadt überblicken kann. Falls nicht, nutzt den Bismarckweg, der dich bergab wieder zum Staufenbergplatz bringt
Hier die Berg-und-Tal-Bahn als Route auf Komoot: