Rennrad Tour: Diemelsee Runde

Länge: 49km Höhenmeter: 683 Hm Anforderungsprofil: leicht

Startort: Willingen (Am Ettelsberg, Besucherzentrum Lagunenbad)

Route: Willingen - Usseln - Eimelrod - Deisfeld - Schweinsbühl - Benkhausen - Sudeck - Rhenegge - Heringhausen - Bontkirchen - Schwalefeld - Willingen

Diese 49 km kurze Rennradtour ist zum Einrollen am Ankunftstag gedacht, wenn man in Willingen ein mehrtägiges Rennrad-Sportprogramm absolvieren möchte. Sie verläuft durch eine traumhaft schöne Gegend des Hochsauerlandes, bietet längere talwärts führende Rollerpassagen und verbindet diese durch zwei kürzere "giftige" Anstiege mit den Höhenzügen des Uplandes. Insgesamt sind 683 Hm zu bewältigen.

Nach dem Start am Besucherzentrum führt uns die "wellige" Route zunächst nach Usseln, wo uns am Ortsausgang in ca. 600 m Höhenlage eine 4 km lange Abfahrt bis zum Abzweig nach Eimelrod erwartet. Hinter der Brücke lässt uns eine lang gestreckte Serpentine mit sehr schönem Ausblick in Richtung Westen zum Korbacher Becken die Steigungsprozente vergessen. Schnell haben wir den Scheitelpunkt erreicht und rollen nach 2 Abfahrtspitzkehren von Eimelrod auf schmaler Straße zwischen Getreidefeldern und Talweiden entlang der Diemel bis nach Deisfeld. Spätestens jetzt, wenn es 2,5 km lang steil hoch nach Schweinsbühl geht, erkennen wir wie nützlich eine Kompakt-Kurbelblattgarnitur (50/34) oder ein Dreifachkettenblatt sein können.

In der Dorfmitte angekommen, sollte man vor der 7 km langen Abfahrt nach Benkhausen und Adorf, auf jeden Fall die Windweste schließen, da der Fahrtwind sehr kühl sein kann.

In zwei "Wellen" fahren wir über Sudeck und Rhenegge zurück in Richtung Upland. Vorher erreichen wir in Heringhausen den Diemelsee und umrunden diesen. Die teilweise in Fels gehauene Uferstraße erinnert uns an Passagen des Radklassikers "Lombardei-Rundfahrt" entlang des Gardasees. Um den See herum laden einige Lokale zu einer kurzen Rast ein. An der Staumauer ist der tiefste Punkt der Route bei 370 m über NN erreicht, bevor wir nach Willingen zurückfahren. Die ca. 200 Hm auf der 16 km langen leicht ansteigenden Strecke entlang des Itterbaches, dem zweiten Zufluss des Diemelsees, können trainierte Rennrad-Sportler auf dem "großen Blatt" bis nach Willingen "drücken".

Zu beiden Seiten der Straße türmen sich die Ausläufer des Hochsauerlandes auf und lassen die Steigungsprozente und damit verbundenen Ausblicke der beiden anderen Touren (Willinger Bergprüfung und Tour de Willingen) erahnen.

Das Ziel liegt am Fuße des Ettelsbergmassiv mit darüber thronendem Hochheideturm. Nach einer erfrischenden Dusche im Lagunenbad und in gemütlicher Runde bei einem Capuccino in einem der zahlreichen Cafes können wir uns auf die Rennradtouren der nachfolgenden Tage einstellen.

Willingen
SAUERLAND
Alles was ich will!

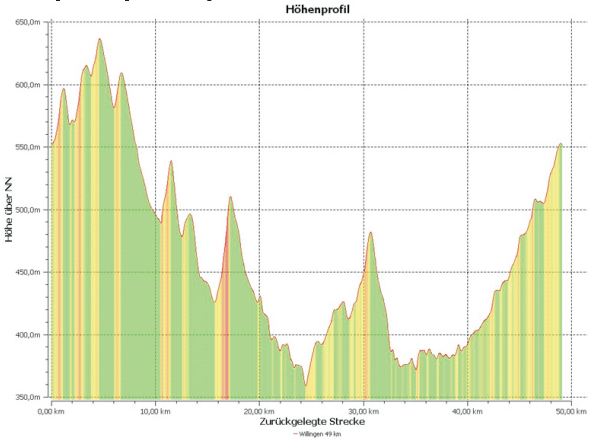
Erlebe die faszinierende Welt des Bikens!

Willinger
BIKE-WELT

BIKE ARENA SAUERLAND

Diemelsee Runde
49 km / 683 HM — START: Willingen/Besucherzentrum

Nr.	km	Richtung	(Stand) Ort *Fahrtrichtung*
1	0,0	↑	Start: **Willingen**, Besucherzentrum Lagunenbad **gerade** Am Hagen Ri. Friedhof Bundesstaße
2	0,8	↱	**Willingen Viadukt** **rechts Ri.** Usseln B 251
3	5,7	↑	**Ortsmitte Usseln** geradeaus Ortsdurchfahrt
4	9,5	↰	**Abzweig Brücke** an der B 251 **links** Ri. Eimelrod bis Deisfeld über die **L 3082**
5	14,7	↱	Ortsausgang **Deisfeld** **rechts** Domberg Straße Ri. Schweinsbühl **K 64**
6	16,4	↰	Ortsmitte **Schweinsbühl** **links** Benkhäuser Straße Ri. Benkhausen über **K 67**
7	20,5	↑	Ortsende **Benkhausen** **gerade** Rhenetal Ri. Adorf über die **K 73**
8	23,3	↰	**Kreuzung K 74/ L 3092** vor Ortschaft Adorf **links** Westerborn Ri. Sudeck über die **L 3082**
9	26,0	↱	Ortsmitte **Sudeck** **rechts** Vor den Zäunen Ri. Rhenegge auf die **K 72**
10	27,8	↰	Kurz vor Ortsbeginn **Rhenegge** **links** Ri. Heringhausen auf die **L 3078**
11	31,5	↑	Ortsmitte **Heringhausen** **rechts** Seestraße Ri. Helminghausen über **L 3078**
12	34,1	↰	Abzweig Talsperre **links** Ri. Bontkirchen (Diemelsee) über die **L 800**
13	39,7	↑	Ortsmitte **Bontkirchen** **Verlauf folgen** Ri. Schwalefeld über die **L 3393 bis Willingen**
14	48,7	↱	Ortsbeginn **Willingen** Schwalefelderstraße **rechts** zur Waldeckerstraße
15	49,0	↰	Abzweig Einbahnstraße vor Gaststätte Linnenkerl **links** Ri. Neuer Weg
16	50	●	**Ende** der Tour: Besucherzentrum, Lagunenbad



*Bike Arena Sauerland/Sporthochschule Köln 2010