



AOK 

# AOK-Radtreff Tourenwochen

Entdecken Sie die Region  
Schwarzwald-Baar-Heuberg

**GESUNDNAH**

AOK Baden-Württemberg  
Die Gesundheitskasse Schwarzwald-Baar-Heuberg.



## Mit dem Rad die Heimat erkunden.

Die AOK-Radtreffs und die AOK Schwarzwald-Baar-Heuberg locken im Juni und Juli mit 14 geführten Fahrradtouren durch die Region.

Fünf Wochen lang mit AOK-Radtreffleitern auf Entdeckungs-Tour gehen und mit der Natur auf Du und Du sein. Die Region Schwarzwald-Baar-Heuberg ist wie geschaffen für entspannte Erlebnistouren, Familienradeln oder sportliches Biken. Hier ist für jeden etwas dabei.

Einfach am Treffpunkt erscheinen und los geht's.

Die Teilnahme ist kostenfrei und erfolgt auf eigenes Risiko. Es besteht Helmpflicht.

# Sonntag, 16. Juni 2024

## AOK-Radtreff Beffendorf

### Tour 1: Zum „Mühlbach- und Neckartal“

Von Beffendorf geht es über den Oberaichhof nach Alt-oberndorf. Es geht bergauf Richtung Bochingen zum sogenannten Einfeld. Auf gut ausgebauten Radwegen streifen wir Vöhringen, Bergfelden abwärts nach Mühlheim am Bach und gelangen nach Fischingen. Weiterfahrt zur Schillerhöhe, Weiden nach Hochmössingen. Durch den Wiesochwald geht es zurück zum Ausgangspunkt Beffendorf, hier klingt die Tour bei Speis und Trank am Vereinsheim des Radfahrvereins „Wandervogel“ aus.

**Start:** 9:30 Uhr, Parkplatz neue Turn- und Festhalle Beffendorf, Bitzenwiesen 4, 78727 Oberndorf

**Tourlänge:** ca. 50 km · **Höhenmeter** ca. 550 hm

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Geeignet für:** Mountainbike, Trekkingbike und E-Bike

### Tour 2: Familienfreundliche Radtour zum Flugplatz Winzeln

Von Beffendorf geht es durch den Wiesochwald nach Winzeln. Am Staffelbachsee auf ebenem Radweg immer geradeaus am „Bahnhöfle“ vorbei zum Flugplatz Winzeln. Hier legen wir eine Pause ein. Weiterfahrt nach Waldmössingen zum Erlebnisbauernhof, auch hier gibt es eine kleine Pause. Rückfahrt zum Ausgangspunkt Beffendorf mit Einkehr am Vereinsheim des Radfahrvereins „Wandervogel“

**Start:** 9:30 Uhr, Parkplatz neue Turn- und Festhalle Beffendorf, Bitzenwiesen 4, 78727 Oberndorf

**Tourlänge:** ca. 22 km · **Höhenmeter:** keine

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

**Geeignet für:** Tourenräder, Pedelecs, E-Bikes und Mountainbikes

## AOK-Radtreff Frittlingen

### „Durchs Ursental auf den Dreifaltigkeitsberg“

Wir starten in Frittlingen und radeln über Spaichingen nach Tuttlingen. Weiter geht es auf dem Donauradweg nach Nendingen. Durchs Ursental gehts stetig bergauf auf den Dreifaltigkeitsberg, wo bei tollem Panoramablick die Mittagsrast stattfinden wird. Anschließend führt uns die Tour aufs Klippeneck. Die letzte Etappe radeln wir talwärts über Denkingen zurück nach Frittlingen. Wir fahren auf asphaltierten Radwegen, aber auch auf Schotter und Waldwegen.

**Start:** 9:30 Uhr, am Radlerheim,  
Hasentorstr. 2, 78665 Frittlingen,

**Tourenlänge:** 60 km · **Höhenmeter:** 700 hm

**Schwierigkeitsgrad:** mittel-anspruchsvoll, sportlich

**Geeignet für:** Mountainbike, Trekkingbike, E-Bike

## AOK-Radtreff VS-Schwenningen

### Flotte Runde rauf und runter

Los geht's nach Villingen an der Brigach entlang zur Feldner Mühle, bis zur Romäusquelle, über Maria Tann nach Unterkirnach. Nach einem kräftigen Berganstieg erreicht die Tour den Drachenbrunnen Neuhäusle. Hier besteht die Möglichkeit einer Rast und einer Erfrischung mit kühlem Quellwasser. Danach geht es weiter über die alte Vöhrenbacherstraße nach Vöhrenbach. Zurück geht es über den Bregtal Radweg nach Hammereisenbach und den Jakobusweg nach Wolterdingen, über den Berg nach Brigachtal via Zollhaus zum Ausgangspunkt zurück. Am Ende der Tour besteht dann noch die Möglichkeit einzukehren.

**Start:** 9:30 Uhr, Grüngutsammelstelle,  
Wasenstraße, 78054 Villingen-Schwenningen

**Tourlänge:** ca. 60 km

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Geeignet für:** Tourenräder, E-Bikes, Mountainbikes und Pedelects (keine Rennräder)



## AOK-Radtreff Niedereschach „Über die Baar“

Vom Startpunkt geht es über den Maienbühl auf dem Radweg nach Dauchingen. Über „Schopfelen“ gelangen wir durch den Wald zum Flugplatz in Schwenningen. Von dort geht es weiter nach Mühlhausen, von wo es bergauf nach Hochemmingen geht. Von hier haben wir einen herrlichen Rundumblick über Baar und Schwäbische Alb. Weiter geht es an der Hirschhalde vorbei nach Heidenhofen/Aasen. Bei entsprechender Fernsicht bietet sich hier ein toller Blick auf die Alpen. Nun steuern wir Ankenbuk an. Wir fahren entlang der Römerstraße, radeln durch Zollhaus und gelangen vorbei am Schwarzwald-Baar-Klinikum zum Industriegebiet Herdenen in Villingen-Schwenningen. Auf der Anhöhe oberhalb von Weilersbach können wir im Norden die Burg Hohenzollern erblicken. Über Weilersbach, den Dobel hinab nach Kappel und vorbei am Streichelzoo, erreichen wir schließlich unser Ziel in Niedereschach. Eine zünftige Einkehr bildet den geselligen Abschluss unserer Radtour.

**Start:** 9:30 Uhr, Parkplatz „Im Schliet“  
an der Eschachhalle, 78078 Niedereschach

**Tourlänge:** ca. 51 km · **Höhenmeter:** 600 hm

**Schwierigkeitsgrad:** anspruchsvoll

**Geeignet für:** Tourenräder, Pedelecs, E-Bikes und Mountainbikes

# Sonntag, 23. Juni 2024

## AOK-Radtreff Waldmössingen

### Tour 1: „Im großen Bogen um Rottweil herum in's Täle nach Flözlingen“

Die Radtour führt von Waldmössingen nach Bösinggen über Villingendorf nach Bernerfeld, Göllsdorf, Bühlingen, Hausen, Horgen und Flözlingen mit Einkehr in der Hirschbrauerei über Dunningen zurück nach Waldmössingen.

**Start:** 9:30 Uhr, Radlerhaus, Kastellstraße 7, 78713 Waldmössingen

**Tourlänge:** ca. 55 km

**Geeignet für:** Tourenräder, E-Bikes

### Tour 2: „Über Kesselberg ins Bregtal“

Die Rennrad-Tour führt über Zimmern, Deisslingen, Hochemmingen, Donaueschingen, Wolterdingen, Villingen und Königsfeld, Hardt zurück zum Ausgangspunkt Waldmössingen.

**Start:** 9:30 Uhr, Radlerhaus, Kastellstraße 7, 78713 Waldmössingen

**Tourlänge:** ca. 100 km

**Schwierigkeitsgrad:** anspruchsvoll

**Geeignet für:** Rennräder



# Sonntag, 30. Juni 2024

## AOK-Radtreff Rottweil

### „Römer-Tour“

Von der ältesten Stadt in Baden-Württemberg führt die Radtour über Villingendorf, Herrenzimmern, Bösingern nach Waldmössingen zum beeindruckenden Römerkastell. Weiter geht's nach Seedorf, wo eine Mittagspause eingeplant ist. Danach geht es über Dunningen und Sinkingen zu den Überresten des römischen Gutshofes und zum gut erhaltenen Römerbad von Fischbach. Über Horgen und Bühlingen erreicht die Tour den Römerpfad in der Rottweiler Altstadt „Arae Flaviae“. Vorbei am Legionsbad geht es zurück zum Ausgangspunkt in Rottweil.

**Start:** 9:30 Uhr, Stadionstraße 40, 78628 Rottweil

**Tourlänge:** ca. 59 km · **Höhenmeter:** ca. 630 hm

**Schwierigkeitsgrad:** anspruchsvoll

**Geeignet für:** Tourenräder, E-Bikes, Mountainbikes und Pedelecs

## AOK-Radtreff Fluorn

### „Über Berg und Tal“

Eine abwechslungsreiche Tour zwischen Berg und Tal. Diese führt vom Startpunkt Fluorn nach Römlinsdorf, Aischfeld, Betzweiler, über die 24 Höfe, Loßburg und wieder zurück über die 24 Höfe, Aischfeld, Peterzell, je nach Wetter Röttenberg, Winzeln und zum Ausgangspunkt zurück. Eine Mittagsrast ist eingeplant

**Start:** 9:30 Uhr, Bay-Wa, Raiffeisenstr. 3, 78737 Fluorn-Winzeln

**Tourlänge:** 60 -70 km

**Schwierigkeitsgrad:** mittel, sportlich

**Geeignet für:** Tourenräder, Pedelecs, E-Bikes und Mountainbikes

## AOK-Radtreff Tuttlingen

### „Zur Aussicht auf den Fürstenberg“

Auf geht's von Tuttlingen über Radwege nach Immen-  
dingen, Hintschingen, Kirchen-Hausen, Aulfingen zur  
Straußenfarm. Über Hondingen, Schächer zum Aus-  
sichtsberg Fürstenberg, wo eine Mittagsrast einge-  
plant ist. Über Gemeinde Fürstenberg nach Neudingen,  
Gutmadingen, Donauradweg nach Tuttlingen zum Aus-  
gangspunkt zurück.

**Start:** 9:30 Uhr, Parkplatz Donauspitz  
Stuttgarter Str. 52, 78532 Tuttlingen

**Tourenlänge:** ca. 75 km · **Höhenmeter:** ca. 600 hm

**Schwierigkeitsgrad:** sportlich

**Geeignet für:** Tourenräder, Pedelecs, E-Bikes und  
Mountainbikes



## Wie wär's mit einer **gesunden** **Portion Glück?**

Gewinnen Sie unter anderem einen Wellness-  
Kurzurlaub für Zwei in Bad Füssingen!

Einfach QR-Code scannen oder online teilnehmen  
unter [aok.de/bw/gewinnspiel](https://aok.de/bw/gewinnspiel).

Die Gewinne sind gesponsert von der Parkhotel Stopp OHG in Bad Füssing, dem Kur- & GästeService Bad Füssing, der Latupo GmbH in Hamburg und der etepetete GmbH in München und werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert. Teilnahmezeitraum: bis 31.07.2024

**GESUNDNAH**  
AOK Baden-Württemberg  
Die Gesundheitskasse.





# Sonntag, 7. Juli 2024

## AOK-Radtreff Deißlingen

### „Am Rande des Albtraufs“

Die Tour führt zuerst nach Trossingen, dann nach Aixheim, Neuhaus und Neufra. Es folgt ein kleiner Anstieg nach Wellendingen. Auf halber Höhe des Albtraufs geht es in Richtung Zepfenhan, Neukirch, Zimmern unter der Burg. Von dort nach Dietingen, wo eine Rast im „Cafe Backkörble“ eingeplant ist. Nach der Pause geht es weiter Richtung Thyssen-Turm, durch die Au in Rottweil über Gölldorf, Bühlingen und Lauffen zurück zum RV-Vereinsheim und dem gemeinsamen Abschluss.

**Start:** 9:30 Uhr, RV-Vereinsheim,  
Bittelbrunnenstr. 5, 78652 Deißlingen

**Tourlänge:** ca. 62 km · **Höhenmeter:** 670 hm

**Schwierigkeitsgrad:** mittel bis anspruchsvoll

**Geeignet für:** Tourenräder, Pedelecs, E-Bikes und Mountainbikes

## AOK-Radtreff Spaichingen

### „Von der Baar ins Neckartal“

Vom Radlerheim geht es über Aldingen entlang der B14 nach Neufra und weiter nach Rottweil. Dort besichtigen wir den 232 Meter hohen Thyssen-Turm. Es besteht die Möglichkeit auf den Turm zu fahren und die schöne Aussicht zu genießen. Anschließend geht es am Baugelände des neuen Gefängnisses vorbei hinab ins Neckartal zur Mittagsrast im „Hofgut Neckarburg“. Danach fahren wir noch einige Kilometer weiter im Neckartal bis zur Abzweigung nach Dietingen. Über Rottweil entlang des Neckars und der Prim nach Neufra und über Neuhaus und Aldingen zurück zum Treffpunkt in Spaichingen.

**Start:** 9:30 Uhr, Radlerheim/ARENA beim Stadion,  
Unterbach 14, 78549 Spaichingen

**Tourlänge:** ca. 60 km · **Höhenmeter:** 580 hm

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Geeignet für:** Tourenräder, Pedelecs, E-Bikes und Mountainbikes

## AOK-Radtreff RV-Edelweiß Sulgen

### „Drei Tälertour“

Die Tour verläuft von Sulgen über Winzeln, Dornhan, Gundelshausen durchs Türnertal zur kurzen Pause am idyllisch gelegenen Türnertalsee. Nach einer kräftigen Steigung erreichen wir Fürnsal und werden mit einer schönen Aussicht ins Glattal belohnt. Von dort geht es steil Bergab über die Klingenthalde nach Bettenhausen ins Adlerstüble zur Mittagspause. Im Anschluss radeln wir entlang der Glatt nach Hopfau, mit Blick auf das bekannte Duttenhoferische Apfelfut. Von dort geht es stetig bergauf durch das reizvolle Dobeltal nach Weiden. Mit einem Abstecher zum Hochmössinger See radeln wir weiter auf dem Römerweg nach Waldmössingen zur Kaffeepause in die Gaststätte zum Frieder. Anschließend geht es über Seedorf zurück zum Ausgangspunkt.

**Start:** 9:30 Uhr, Probelokal RV-Edelweiß, Hardtstr. 16/1, 78713 Schramberg-Sulgen

**Tourlänge:** ca. 64 km · **Höhenmeter:** 700 hm

**Schwierigkeitsgrad:** mittel bis anspruchsvoll

**Geeignet für:** Tourenräder, Pedelecs, E-Bikes und Mountainbikes

#### Interessante Links im Internet:

[www.adfc.de](http://www.adfc.de)

[www.fahrrad-tour.de](http://www.fahrrad-tour.de)

mit kostenlosen Wegbeschreibungen



**Aktionstag!**  
**Mit Parcours**  
**und Spielen**  
**für Kinder.**

## Sonntag, 14. Juli 2024

### **AOK-Radtreff Neuhausen ob Eck**

### **„Für Groß und Klein: Rund um das schöne Neuhausen“**

Der Fokus liegt dieses Jahr klar bei den Kindern. Geboten wird Spaß und Spiel mit und um's Rad für Kinder. Vom Laufrad bis Fortgeschrittene. Mehrere Parcours und Spiele warten darauf von den Kindern möglichst geschickt bezwungen zu werden. Für Erwachsene wird zeitgleich eine leichte Radtour „Rund um das schöne Neuhausen“ angeboten. Diese endet zeitgleich mit den Spielen für die Kinder, falls ein Elternteil mitfahren möchte. Für das leibliche Wohl ist an der Ski- und Wanderhütte bestens gesorgt.

**Treffpunkt:** 9:30 Uhr, Ski- und Wanderhütte

**Anfahrt:** In der Ortsmitte Neuhausen ob Eck den Kreisverkehr Richtung Mühlheim Donautal verlassen. Der L440 folgen ca. 800 Meter nach dem Freilichtmuseum am Schild „Ski-Wanderhütte“ rechts abbiegen und der Straße bis zur Ski- und Wanderhütte folgen.

**Tourlänge:** ca. 30–40 km

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

**Geeignet für:** Tourenräder, Pedelecs, E-Bikes und Mountainbikes

# Die AOK Baden-Württemberg ist immer in Ihrer Nähe.

Als Gesundheitskasse kümmern wir uns um jede Kundin und jeden Kunden persönlich und richten uns ganz individuell nach Ihren Bedürfnissen. Darum können Sie uns auch jederzeit auf dem Weg erreichen, der für Sie am besten ist: telefonisch, digital und natürlich vor Ort in unseren AOK-KundenCentern.



**14 AOK-Bezirksdirektionen**



**aok.de/bw**



**Rund 180 AOK-KundenCenter**



**Meine AOK**

Als App und online



**Rund um die Uhr erreichbar:**  
**0711 76161923** (bei Anrufen  
können Gebühren anfallen)



**Social Media**

Facebook, Instagram



**aok.de/bw/digitalberatung**  
Online beraten lassen