

AUF NEBENSTRASSEN



Rennradfahren am Bodensee
abseits bekannter Routen

Christian Freund

Christian Freund

**Auf
Nebenstraßen**

Christian Freund

Auf Nebenstraßen

Rennradfahren am
Bodensee
abseits bekannter Routen

Freizeit- und Rennradführer

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 Christian Freund

Lektorat: Kathrin Venner

Bildrechte: Christian Freund und Kathrin Venner

Herstellung und Verlag:

BoD · [Books on Demand GmbH](https://www.bod.de), Überseering 33, 22297 Hamburg

ISBN: 978-3-6963-4270-8

Inhalt

*Wer umdreht, entscheidet
— wer weiterfährt, entdeckt.*



Die Startlinie

Die Startlinie	08
Verpflegung	15
Die richtige Garderobe	19

Der Thurgau

Was dich erwartet	23
Touren bis 80 km	25
Touren bis 160 km	36

Der Hegau

Was dich erwartet	48
Touren bis 80 km	50
Touren bis 170 km	56

Der Linzgau

Was dich erwartet	70
Touren bis 80 km	72
Touren bis 135 km	79

Bonustouren	93
Der Weg zum Podium	100



Die schönsten Touren starten mit
Seeblick – und enden mit Zweifel an
der Gangwahl.



Die Startlinie

Grenzerfahrung auf Nebenstraßen

Warum die schönsten Touren dort beginnen, wo
der Verkehr aufhört.

Dieser Guide führt dich über die schönsten Rennradtouren in den Regionen Thurgau, Hegau und Linzgau – und darüber hinaus. Die Strecken halten sich nicht streng an Verwaltungsgrenzen, sondern folgen lieber dem, was zählt: gutem Asphalt, wenig Verkehr und viel Fahrspaß. Immer wieder überlappen sich die Routen, kreuzen sich, verzweigen sich – ganz bewusst. Denn wenn eine Straße schön ist, darf man sie ruhig zweimal fahren. Oder öfter.

Die Touren starten in den bedeutendsten Verkehrsknotenpunkten der Region – Konstanz, Radolfzell, Singen und Überlingen – und lassen sich beliebig kombinieren, erweitern oder stückeln.

So entsteht ein grenzüberschreitendes, flexibles Tourennetz, das sich nicht nur gut fährt, sondern auch nach Freiheit anfühlt. Die vorgestellten Strecken richten sich an ambitionierte Rennradfahrerinnen und -fahrer mit einer gewissen Grundfitness. Wer im Jahr rund 5.000 Kilometer fährt, wird sich auf den meisten Routen wohlfühlen – wer darunter liegt, wird vielleicht ein paar Mal schalten müssen, aber auch viel sehen. Und wer darüber liegt, findet genug Anstiege, um zumindest kurz ins Wiegetrittgespräch mit sich selbst zu kommen. Jede Route zeigt eine Fahrzeit, die mit einer mittleren Geschwindigkeit und von 25 - 27 km/h geschätzt wurde.

Alle Touren verlaufen auf asphaltierten, möglichst verkehrsarmen Straßen. Es geht nicht um „Kilometer fressen“, vielmehr geht es um das Entdecken, Erleben, Erfahren.

Rennradfahren am Bodensee

Die Startlinie

Echtes Fahren – mit Puls, Panoramablick und dem Ehrgeiz, das Trikot lieber mit Stolz zu füllen als mit Wattdaten.

Dieser Guide versteht sich als Alternative zum viel befahrenen Bodenseeradweg – der im Hochsommer oft so voll ist wie der Zug nach Feierabend.

Wer Radfahren als Sport und Entdeckung begreift, wird im Hinterland schneller fündig: Apfelpplantagen statt Apfelstrudel, Rampen statt Rollatoren, Luft statt Lärm. Es geht nicht um Flucht, sondern um Fokus – aufs Wesentliche, auf die Bewegung, aufs Draußensein.

Ob als Feierabendrunde mit Aussicht, als Training mit Aussicht auf Kaffee oder als Wochenendabenteuer für den Stolz in den Beinen – dieser Guide soll dich inspirieren, dich begleiten und dir Wege zeigen, die vielleicht nicht jeder kennt, aber jeder gern fährt. Mit Herz und Leidenschaft für die Fortbewegung auf zwei Rädern. Mit einer Karte, aber ohne Pflichtgefühl. Mit einem Augenzwinkern – und manchmal einem Laktatlächeln.

Willkommen auf Nebenstraßen.

