

DAS ORIGINAL – Seit 1984

www.wandermagazin.de

wander magazin

Sommer 2023
Nr. 219 7,20 EUR

Österreich	8,10 EUR
BeNeLux	8,50 EUR
Schweiz	12,70 CHF
Italien	9,70 EUR

Ausrüstung

Softshells: Jackenrevolution
Moskitos & Co.: Geschützt durch den Sommer
Praxistest: Luftige Naturfaser-Oberteile

wandern genuss natur erleben

ÖSTERREICH

DIE BESTEN WANDER-SPOTS
ZWISCHEN TIROL UND WIEN

FABELWEGE

Rotkäppchenland

STERNBERGER SEENLAND

Mecklenburg-Vorpommern

EICHSFELD

TOP-Wanderwege

WANDERZIEL WALD

SCHWARZWALD,
HARZ & AUENWÄLDER

HALDENWANDERN IN BELGIEN

MASSIV!

FASZINATION BERGE, PRÄGENDE PHÄNOMENE

BERGWANDERN IN KROATIEN | FERNWANDERN IM JURAGEBIRGE
HOCHALPINES SAAS-FEE/SAASTAL (WALLIS)





Naturparadies sucht Paten!

Bewahren Sie mit uns einzigartige Natur.
Für wild lebende Tiere und Pflanzen
in Deutschland.

Mehr dazu unter
www.naturerbe.de



IM HERZEN DER REALITÄT



Jetzt wird's bequem! Flexible und leichte Wandertight mit Verstärkung an Knien und Gesäß, die sowohl beim Training als auch auf der Wanderung eine gute Figur macht.

Für allerlei Nützliches befindet sich an beiden Seiten jeweils eine Tasche. Die rechte ist zusätzlich mit einem Reißverschluss ausgestattet. Der Bund ist elastisch und hat ein verstellbares, eingearbeitetes Elastikband, um die Hose optimal dem Körper anzupassen. Dank der Aufhängeschlaufe lässt sich die Wandertight problemlos an jede Garderobe hängen.

UVP: 99,95€

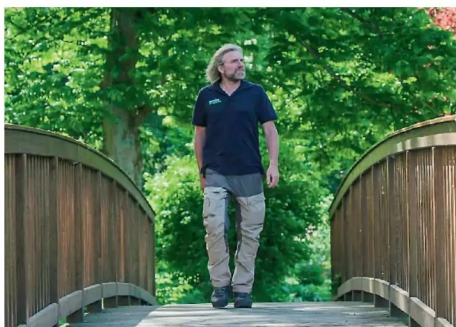


WWW.PINEWOOD.EU

© PINWOOD_DEUTSCHLAND f PINWOOD.DEUTSCHLAND

Das Massive im Kleinen

© Dan Mausolf



Wie bitte – was soll das denn heißen? Einerseits ein Synonym für massig, schwer und unbeweglich, lassen sich mit Massiv andererseits Begriffe wie Kritik, Ärger oder Panne in ihrer Wahrnehmung deutlich verstärken. Ein Adjektiv also, das Dinge negativ oder unangenehm hervorheben kann. Ganz anders, sobald etwas

als „massiv“ angeboten wird, vielleicht ein Schrank aus Eiche oder ein Ring aus Gold, so nämlich wandelt sich der Begriff zu einem Qualitätsmerkmal. Und dann gibt es noch eine Ebene, die durchaus etwas Sinnliches haben kann: Bergmassive. Ist die Landschaft zunächst noch flach oder hügelig, sind sie plötzlich da. In der Landschaft erheben sich graue Felsen, zunächst in weiter Ferne und noch klein, wachsen sie mit jedem Kilometer, den man ihnen näher kommt. Und dann werden aus kleinen Zacken überragende Bergmassive. Von jeher waren Menschen von der Erhabenheit von Berglandschaften fasziniert, daran hat sich bis heute nichts geändert. Dass Massivität aber nicht unangreifbar ist, offenbart der Klimawandel nicht allein durch das Abschmelzen der Gletscher, auch Felsstürze sind ein gefährlich deutliches Anzeichen. Auch wenn sich Berglandschaften verändern, Menschen werden ebenso in Zukunft von deren Faszination beseelt sein.

„Wer in der Natur mit allen Sinnen unterwegs ist, findet das Massive im Kleinen“, sagt Janna Kamphof, die sich an der niederländischen Küste aufmachte und im Allgäu fündig wurde. Was das ist, beschreibt sie in unserer Kolumne. Massiv steht der Dom mit seinem schneebedeckten Gipfel im Schweizer Wallis, das mit weiteren 17 Viertausendern aufwartet. Schauen Sie mal, was es dort in der Ferienregion Saas-Fee/Saastal zu entdecken gibt. Von der Schweiz nur einen Katzensprung entfernt hat unsere Autorin Bettina Pabel den Weitwanderweg Echappée Jurasienne durch das französische Jura entdeckt – empfehle ich Ihnen sehr. Passionierte Weitwandernde haben in Österreich die Qual der Wahl unter zahlreichen „alten“ und neuen Weitwanderwegen. Drei massiv-spannende Angebote stellen wir Ihnen vor: den Hohe Tauern Panorama Trail, den Wiener Alpenbogen und den KAT Walk.

Massiv auf ganz andere Art und Weise geht es in der Wallonie in Belgien zu. Auch dort gibt es Berge, wenn auch überraschend anders. Um diese Landschaft zu entdecken, habe ich mich auf den Sentier des Terrils begeben. Sollte Ihnen nach all den Höhenflügen nun der Sinn ganz massiv nach Abtauchen stehen, dann hält unser Autor Jarle Sängner „Stilles Blau“ für Sie bereit.

Ich wünsche Ihnen viel Freude auf bekannten und unbekannten Wegen – hier und draußen.

Ihr Wandermagazin-Chefredakteur
Thorsten Hoyer

INHALT

- 3 Editorial
- 4 Inhalt
- 5 **Kolumne** von Janna Kamphof:
Anders überwältigend
- 6-9 **Magazin:** aktuelle Wandertipps, **Publikumswahl**
„Deutschlands Schönster Wanderweg 2023“ – Endspurt
- 10-11 **Der Wanderforscher:** Vorlieben beim Wandern auf der Spur
- 98 Impressum, Vorschau

12-39 Schwerpunkt: Massiv!

Reges Treiben: Sommerfalter (12-15), **GR 412 Sentier des Terrils:** Spuren belgischer Industriegeschichte in der Wallo-nie (16-21), **Echappée Jurasienne** in Frankreich (22-25) und der Schweizer **Region Nyon** (26-27), Hochalpinen **Saas-Fee/Saastal** (28-29), **Best of Wandern:** Wundersame Gesteine, prägende Phänomene (30-31), Tourentipp – exklusiv vom Conrad Stein Verlag: **Berliner Höhenweg**, Zillertaler Alpen (32-33), Trilogie aus Stein: **3BurgenWeg im Taunus** (34), **Felsenglück Sächsische Schweiz** (35), **Brockenwandern im Namen der Hexen:** 20 Jahre Harzer-Hexen-Stieg (36-37), **Südharz Kyffhäuser** (38)*, Tourentipp: Harzer Klosterwan-derweg (39)

40-43 Ein Wochenende im Eichsfeld

Unterwegs auf den TOP-Wanderwegen

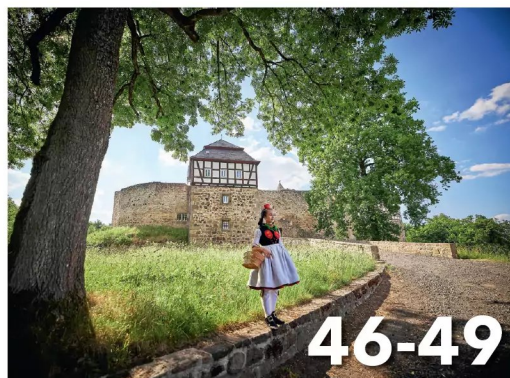
44-89 Wanderziele

Frau-Holle-Land: Wandern am früheren Ende der Welt (44-45)*, **Rotkäppchenland** in der GrimmHeimatNordhes-sen: 20 neue Premiumwege (46-49), **Rhön:** Die Rhöner und die Sterne (50-51), **Weimarer Land:** Goethe-Erlebnisweg (52)*, **Floh-Seligental/Tambach-Dietharz** im Thüringer Wald (53)*, **Coburg.Rennsteig:** Geschichte(n) am Renn-steig (54), Goldene Momente in **Rheinland-Pfalz** (56)*, **Schmallenberger Sauerland:** Rein in die Natur (58-59)*, **Schwarzwald und Alb:** Der Eschachweg (60-61), **Wanderziel Wald:** Hochschwarzwald-Überquerung: Von St. Märgen nach Waldkirch (62-65), **Bad Orb im Spessart:** Wie im Jungbrunnen (66), **Pfälzerwald:** Leininger Kloster-weg (67), **Auwälder:** DonAUwald in Bayerisch-Schwaben (68), Vom Auenblick zum Altstadtflair in **Monheim am Rhein** (69), **Deutschland zu Fuß entdecken: Sternberger Seenland (70-75), Kroatien:** Region Zadar (76-79) sowie Nationalpark Nord Velebit und Senj (80), **Österreich:** Niederösterreich: Wiener Alpenbogen (81), Hohe Tauern Panorama Trail (82), Kitzbüheler Alpen: KAT Walk (83), Wildschönau in Tirol (84)*, Der Wilde Westen Tirols (85)*, Naturparkregion Reutte (86-87)*, Tannheimer Tal: Wanderglück^{hoch drei} (88-89)

90-97 Ausrüstung & Einsteiger-Tipps

Praxistest **Kurzarm-Oberteile mit Naturfasern** (90-91), Schnelltest **Tecnica Sulfur** (91), Einsteiger-Tipps: **Softshells** (92-93), Know-how **Insektenschutz** (94-95), Kaufberatung (95), **Aufgefallen und Ausgefallen** (96-97)

* Advertorial



© Barbara Schneider

46-49

Fabelhaft 20 neue Premiumwanderwege – die Fabelwege – gibt es im Rotkäppchenland in der GrimmHeimatNordhessen zu erwandern.



© Aleksandar Gospić

76-80

Wanderziel Kroatien

Jenseits des Strandurlaubs: Wer gerne wandert, kommt in der Region Zadar im Nationalpark Paklenica auf seine Kosten. Und im Nationalpark Nord Velebit lockt der Premužić-Trail, eine Wanderinstitution, die in diesem Jahr 90 Jahre alt wird.



© Niederösterreich Werbung, Franziska Consolati

81-89

Wanderziel Österreich

Die Wandermöglichkeiten in Österreich sind schier unendlich. Wir haben dieses Mal die besten Spots zwischen Tirol und Niederösterreich zusammengetragen – z. B. auf drei Ebenen im Tannheimer Tal, lässig bis sportlich auf dem KAT-Walk, ausichtsreich auf dem Hohe Tauern Panorama Trail und kontrastreich über den Wiener Alpenbogen.

Von Janna Kamphof

Anders überwältigend

Eine mehrtägige Trekkingtour durch den kolumbianischen Dschungel zu antiken Ausgrabungsstätten, die von einheimischen Guides perfekt betreut wurde. Eine wilde Bootsfahrt auf dem Atlantik bei Madeira auf der Suche nach Delfinen und Walen. Der atemberaubende Blick in die Tiefe beim Kraxeln über einen Klettersteig auf einem schmalen, felsigen Grat in Tirol. Sie alle gehören auf meine Liste der besonderen Naturerlebnisse. Hohe Berggipfel, wilde Tiere, große Erlebnisse. Natürlich geht man für solche Momente in die Natur. Aber in den letzten Jahren hat sich für mich etwas verändert. Weniger „Höher, Schneller, Weiter“, mehr Bewusstsein für die kleinen Dinge. Weniger auf der Suche nach dem perfekten Bild, mehr Sinneseindrücke.

Es ist nun über ein Jahr her, dass ich mit meinem Rucksack in den Zug gestiegen bin. Von der niederländischen Nordseeküste in die Berge des Allgäus. Vierzehn Stunden später stand ich in der letzten Abendsonne auf dem Balkon einer Ferienwohnung: mein temporäres Zuhause für die nächsten Monate. Es war, als ob Glücksblasen aus meinem Bauch durch meinen Körper hüpfen. Ich spürte es auch, als ich eine Woche später am Ende des Tages zurück nach „Hause“ radelte und die Berggipfel rot leuchteten. Dass ich anschließend frierend und im Stockdunkeln nach Hause kam – als Flachlandtiroler noch nicht an den Alltag in den Bergen gewöhnt – vergesse ich dabei gerne. Ich habe es auch gespürt, als ich mit meinen neuen Bergfreunden nach einer Wanderung in einen See gesprungen bin. Nicht in einen idyllischen Bergsee, sondern in einen See im Tal an einer vielbefahrenen Straße. Und auch, als ich mit einem Fremden auf dem Gipfel des Säulings zerbröselte Kekse teilte und wir uns über Alles und Nichts unterhielten. Wie er hieß, werde ich übrigens nie erfahren.

Nicht falsch verstehen. Ich habe die meiste Zeit meines Lebens an Orten unterhalb des Meeresspiegels gelebt. Natürlich machen mich spektakuläre Wasserfälle, riesige Berge, kristallklare Seen und spannende Klettersteige sehr glücklich. Aber es fällt auf, dass ich mich Jahre später nicht mehr daran erinnere, wie hoch der Berg

war oder wie viele Kilometer ich gewandert bin. Manchmal weiß ich nicht einmal mehr genau, wo ich war. Was mir in Erinnerung geblieben ist, ist der Blick des französischen Jungen, als ich ohne zu zögern in den Bergsee hüpfte und er mir zweifelnd folgte. Oder an den köstlichen Geschmack des allerersten Kaiserschmarrns bei meiner allerersten Hüttentour. Der Steinadler, der elegant am Himmel über mir kreiste, als ich auf dem Hasekopf in den Ammergauer Alpen stand. Das Gespräch mit einer Schäferin in der Lüneburger Heide, die wie ich in ihren 20ern war, aber ein ganz anderes Leben führte. Oder das Gefühl, ein Kichern unterdrücken zu müssen, als wir mit einer Gruppe den Sonnenuntergang in den Allgäuer Alpen anschauten und ein Freund flüsterte: „Es sieht doch so aus, als würde die Sonne den Berg hinunterrollen?“

Vor ein paar Monaten sagte mir eine Wanderführerin im Silvretta-Gebirge: „Nimm jeden Schritt als ein kleines Abenteuer. Nutze alle deine Sinne.“ Ist es nicht genau das, was das komplette Naturerlebnis ausmacht? Eiskaltes Gebirgswasser, das du direkt aus einer Quelle in der Nähe der Hütte schlürfst, ist auf eine andere Art überwältigend als eine Postkartenmotiv-Aussicht. Der Duft einer blühenden Almwiese kann eine ebenso besondere Erinnerung sein wie die aufregende Wanderung über einen schmalen Grat. Wer in der Natur mit allen Sinnen unterwegs ist, findet das Massive im Kleinen.

Die Autorin: Janna Kamphof hat ihre Wurzeln an der niederländischen Küste und ein Herz für die Alpen. Sie arbeitet als Content Creator und Outdoorbloggerin. Über ihre Bergerlebnisse und nachhaltiges Reisen schreibt sie zweisprachig auf ihrem Blog *Alpen Actief*.



Fotos: © Janna Kamphof



Gerolsteiner Land

Wandern zwischen Vulkankuppen und Felslandschaften



GEROLSTEINER LAND
Gerolstein | Hillesheim | Obere Kyll

Wandern im Gerolsteiner Land ist Genuss auf Schritt und Tritt. Umgeben von dichten Wäldern, schroffen Felsen, weiten Aussichten, Vulkankratern, Maaren und Seen wandert man hier in einer Landschaft, die vor Jahrmillionen entstanden ist.

Der Vulkanismus ist in der Vulkaneifel allgegenwärtig. So wundert es kaum, dass viele Wanderwege entlang oder gar durch Vulkankrater führen, wie etwa der 13,3 km lange Vulkanweg bei Hillesheim. Er führt zum Arensberg-Vulkan, einer der größten Attraktionen im Gerolsteiner Land. Der Vulkan aus der Tertiärzeit ist durch einen ehemaligen Bergwerkstollen begehrbar, sodass Wandernde seine geologischen Besonderheiten aus nächster Nähe bewundern können. (ag)

© Dominik Ketz



INFO: www.gerolsteiner-land.de

ADVERTORIAL

© Siegbert Werner

NATURPARK LAHN-DILL-BERGLAND

Inmitten sanfter bewaldeter Hügel, umrahmt von den Flüssen Lahn und Dill, liegt der Naturpark Lahn-Dill-Bergland. Ein enges Netz naturnaher Bäche, tief eingeschnittener Täler und ausgedehnter Waldgebiete prägt die Region. Besonders gut lässt sich die Region zwischen Herborn und Marburg, Biedenkopf und Wetzlar in Wanderschuhern erkunden. Fans von Mehrtageswanderungen können den Naturpark in fünf Etappen auf dem 90 km langen Lahn-Dill-Bergland-Pfad durchqueren. Mit weiteren 18 Extratouren werden Wandererlebnisse auf Premiumniveau geboten. Die Extratouren sind zwischen 7 und 39 km lang und somit als Halbtages- oder Tageswanderung bestens geeignet. Alle Wege sind nach den strengen Richtlinien des Deutschen Wanderinstituts zertifiziert.

INFO: www.lahn-dill-bergland.de

In der Ruhe liegt die Kraft



Die neuen Wanderführer „Dolomiten“ aus dem Rother Bergverlag zeigen, wie und wo man in den Dolomiten besonders schön wandern kann. Ausgewählte Touren führen zu den faszinierenden Felskulissen von Schlern, Latemar und Rosengarten, zu grünen Almwiesen und klaren Bergseen. Dank gemütlicher Berghütten kommt auch der Genuss der Südtiroler Küche unterwegs nicht zu kurz. Zusätzlich zu den Tourenbeschreibungen finden sich in den Wanderführern detaillierte Wanderkarten und Höhenprofile sowie GPS-Tracks zum Download. Wanderglück pur. (ag)

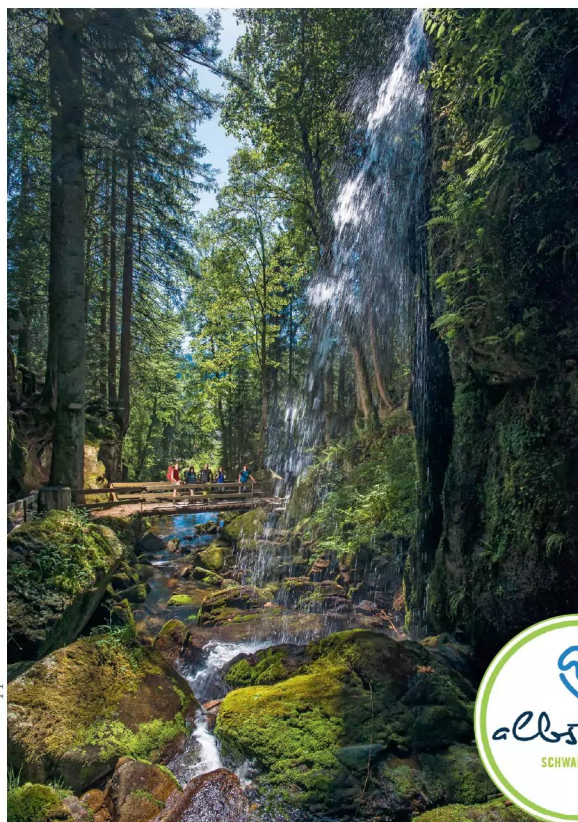
Franz Hauleitner, Rother Wanderführer
„Dolomiten 2 – Eggentaler Berge“, ISBN 978-3-7633-4059-0, 14,90 €
„Dolomiten 4 – Fassatal“, ISBN 978-3-7633-4650-9, 16,90 €

INFO: www.rother.de



Wer wissen möchte, wie die Kunstgeschichte ihren Anfang nahm, ist im Lonetal in der Nähe von Ulm richtig. Hier wurden die ältesten figürlichen Kunstwerke der Menschheit gefunden, darunter der Löwenmensch oder das Vogelherd-Pferdchen. Die Schnitzereien aus Mammut-Stoßzähnen erlangten Weltruhm; seit 2017 sind ihre Fundorte – die Höhlen Bockstein, Hohlenstein und Vogelherd – UNESCO-Welterbe. Erkunden kann man dieses auf Wanderwegen wie dem 12 km langen Neandertalerweg. Kunstwerke der Natur hingegen führt die 11 km lange Fohlenhausrunde vor Augen: Das bizarre namensgebende Felsgebilde macht die vor Millionen Jahren vom Jurameer geprägte Landschaft erlebbar. Als Qualitätswege garantieren beide Eiszeitpfade einen naturbelassenen, idyllischen Wandergenuss. (ag)

INFO: www.langenau.de/lonetal



ALBSTEIG SCHWARZWALD

WANDERERLEBNIS FÜR
SPORT- UND GENUSSFANS

Eine spannende Tour erwartet Wandernde auf dem rund 83 km langen Albsteig zwischen Albbruck und dem Feldberg, dem höchsten Berg im Schwarzwald. Entgegen der Fließrichtung der Alb verläuft der Weg vorbei an Wäldern, Wiesen, Schluchten, kleinen Bächen und Wasserfällen. Überhaupt ist Wasser ein prägendes Element der Route. So findet es sich auf allen Etappen des Albsteigs und lädt immer wieder zu einer kleinen Erfrischung ein. Der Qualitätswanderweg eignet sich für Wandernde aller Art und lässt sich entweder in drei Sport-Etappen oder etwas entspannter in fünf Genießer-Etappen erwandern. Neben weiten Aussichten über den Schwarzwald bis in die Alpen beeindruckt unterwegs idyllische Schwarzwaldöfcher, der Albtausee mit Staumauer sowie der Dom in St. Blasien, die drittgrößte Kuppelkirche Europas. (ag)



INFO: www.albsteig.de

© Sauerland-Seen, sabrinity.com



Seenswerte Wander-Erlebnisse

Biggensee und Listersee

Das Natur-Erlebnisgebiet Biggensee-Listersee liegt im Naturpark Sauerland-Rothaargebirge zwischen den Städten Attendorn, Olpe, Meinerzhagen, Drolshagen und Wenden: Weite Aussichten, dichte Wälder und klare Seen laden dazu ein, die Natur wandernd zu erkunden – und sich zwischendurch bei einer Badepause zu erfrischen. Dabei lassen die naturbelassenen und wassernahen Wege keine Wanderwünsche offen. Wie wäre es z. B. mit einer Tour auf dem rund 46 km langen Bigge-Lister-Wanderweg? Eingeteilt in zwei Tagesetappen führt der Weg zu landschaftlichen Highlights und Aussichtspunkten wie dem Biggeblick. Sonnige Perspektiven verspricht der 37,7 km lange Veischeder Sonnenpfad, seines Zeichens „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“, der mit idyllischen Fachwerkorten und dichten Feld- und Waldpassagen lockt. (ag)

INFO: www.biggensee-listersee.com

Salzburger Seenland Von See zu See



© Salzburger Seenland

Rund 15 km nördlich von Salzburg liegt das Salzburger Seenland. Gleich vier Seen prägen die Region: Erkunden lassen sich Wallersee, Mattsee, Grabensee und Obertrumer See bei Wanderungen. Rund um den Mattsee geht es etwa auf einer ca. 13 km langen Tour, bei der Wandernde die geschützte Flora und Fauna des Alpenvorlands kennenlernen können. Auf der Strecke liegt auch die Freizeitanlage Weyerbucht mit Bajuwarengehöft, das über das Leben der Bajuwaren am Mattsee um 500 bis 800 n. Ch. informiert. Einen Panoramablick auf den See hingegen ermöglicht der 11 km lange Tannweg Rundweg, der auf den 786 m hohen Tannberg führt. Oben angekommen, können Wandernde im Gasthaus Tannberg entspannen und dabei weite Aussichten genießen. (ag)

INFO: www.salzburger-seenland.at/wandern



DER NEUE WANDER-CHAMPION ÉISLEK

© Visit Éislek



INFO: www.visit-eislek.lu

Die im Norden Luxemburgs gelegene Region Éislek ist seit kurzem „Leading Quality Region – Best of Europe“. Es ist das erste Mal überhaupt, dass die Europäische Wandervereinigung dieses Prädikat verleiht. Beim Qualitäts-Check (43 Kriterien) kam alles auf den Prüfstand, was zum Wandern gehört; dazu zählen Einkehr- und Übernachtungsbetriebe sowie Informationsstruktur für Wandernde und die Organisation. Hohe Qualität der Wanderwege selbst bildet für die Auszeichnung sozusagen die Basis. Im Éislek sind es rund 1.900 km, darunter u. a. die „Éislek Pied“ oder der „Escapardenne – Lee und Eislek Trail“. (ae)

PUBLIKUMSWAHL
„DEUTSCHLANDS SCHÖNSTER WANDERWEG 2023“

Nur noch wenige Tage!

Alle Jahre wieder rufen wir zum großen Endsput auf: Noch bis 30.06.2023 um 24 Uhr kann abgestimmt werden! Dann steht endlich fest, welcher Deutschlands Schönster Wanderweg 2023 wird. Wer folgt auf die Gipfel- und Aussichtstour in Bad Tabarz (Thüringen) sowie dem Albschäferweg in der Ostalb (Baden-Württemberg), den Gewinnerwegen 2022? Jeder und jede kann den selbst favorisierten Wegen helfen und nebenbei einen Einkaufsgutschein von Globetrotter im Wert von 500 Euro gewinnen. Mitmachen lohnt sich also.

Wie geht es weiter? Nach dem Ende der Wahlperiode geht es ans Auszählen, danach werden die Siegerwege-Teams im Stillen informiert und die Feierlichkeiten für die Übergabe von Urkunden und Awards geplant. In der zweiten August-Hälfte wird dann das Ergebnis veröffentlicht und die Siegerwege können ins Rampenlicht der Bühne von Wanderdeutschland treten. Wir sind gespannt! (js)

MIT UNTERSTÜTZUNG VON
 GLOBETROTTER

Für die Lachmuskeln

Übrigens: Ricarda Große aus unserer Online-Redaktion hat sich jüngst zum Hobby gemacht, die Wahl zu „Deutschlands Schönster Wanderweg“ humorvoll zu illustrieren. Hier oben rechts eine weitere Kostprobe! Weitere Illustrationen werden noch bis zum 30.06.2023 auf unseren Social Media-Kanälen veröffentlicht.



www.wandermagazin.de/wahlstudio

Kategorie Mehrtagestouren

Weg	Region	Bundesland
Panoramaweg Taubertal	Tauberfranken	Baden-Württemberg
Seven Summits Bodenmais	Bayerischer Wald	Bayern
Jurasteig	Bayerischer Jura	Bayern
Fränkischer Gebirgsweg	Franken	Bayern
Hünenweg	Osnabrücker Land/Emsland	Niedersachsen
Hohe Mark Steig	Hohe Mark	Nordrhein-Westfalen
Neanderlandsteig	Bergisches Land	Nordrhein-Westfalen
Oberlausitzer Bergweg	Oberlausitz	Sachsen
Malerweg	Sächsische Schweiz	Sachsen
SaaleHorizontale	Saale-Unstrut	Thüringen

Kategorie Tagestouren

Weg	Region	Bundesland
Genießerpfad Durbacher Weitblick	Schwarzwald	Baden-Württemberg
Genießerpfad 3-Schluchten Pfad	Schwarzwald	Baden-Württemberg
Genießerpfad Karlsruher Grat	Schwarzwald	Baden-Württemberg
Hochgehberge „hochgehadel“	Schwäbische Alb	Baden-Württemberg
Leitzachtaler Bergblicke	Bayerische Voralpen	Bayern
Extratour Michelsberg	Rhön	Bayern
Steinway-Trail	Harz	Niedersachsen
Blaubeer-Route	Teutoburger Wald	Nordrhein-Westfalen
Hahnfelstour	Pfalz	Rheinland-Pfalz
Treidlerweg	Pfalz	Rheinland-Pfalz
HeimatSpur Wasserfall-Erlebnisroute	Eifel	Rheinland-Pfalz
Auenlandweg	Westerwald	Rheinland-Pfalz
Traumschleife Lecker Pfädchen	Saar-Hunsrück	Rheinland-Pfalz
Gipfelwanderweg Suhl	Thüringer Wald	Thüringen
Rundweg Spittergrund Bergsee Ebertswiese	Thüringer Wald	Thüringen

Vorlieben beim Wandern auf der Spur

Ergebnisse des Wandermonitors 2022

Von Prof. Dr.
Heinz-Dieter Quack



Heinz-Dieter Quack ist Professor für allgemeine Betriebswirtschaftslehre insbesondere Destinationsmanagement an der Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften in Salzgitter und Leiter des dort angesiedelten Forschungszentrums des Deutschen Wanderinstituts e. V. Quack ist zudem Leiter des Kompetenzzentrums Tourismus des Bundes, wissenschaftlicher Leiter des Europäischen Tourismus Institutes und bei der PROJECT M GmbH. Darüber hinaus leitet er den „Wandermonitor“, bei dem das gesamte Jahr hindurch Daten von Wandernenden erhoben werden.

» Kaum vorstellbar, aber es gab einmal ein Leben ohne Smartphone und ohne permanente Suche nach dem besten WLAN-Netz. Unser Handy ist uns ein Begleiter in nahezu allen Lebenslagen geworden. Manchmal empfinden wir selbst dies als Plage, oft aber als wertvolle oder sogar vermeintlich notwendige Unterstützung auch bei alltäglichen Dingen. Aber wie sieht es beim Wandern aus? Ein Ausflug in die Natur bedeutet für viele Menschen ein Entkommen aus dem Alltag, um Abstand von den alltäglichen Gegebenheiten zu erlangen. Verzichteten Sie beim Ausflug in die Natur auf die Nutzung digitaler Hilfsmittel oder können Sie gar nicht mehr ohne? Und wozu nutzen Sie diese beim Wandern? Wie steht es um Ihre Bereitschaft, zum Startpunkt einer Wanderung eine

gewisse Distanz zurückzulegen? Welche Entfernung und Anfahrtsdauer sind Sie maximal bereit in Kauf zu nehmen? Macht es für Sie einen Unterschied, ob Sie sich dabei im Urlaub befinden oder ein Tagesausflugsziel erreichen möchten? Mit welchem Verkehrsmittel gelangen Sie an den Startpunkt? Dürfen im Falle der Nutzung eines PKW Parkgebühren anfallen? Und falls Sie aufgefordert werden, Ihre ursprünglich geplante Wanderoute zu verlassen, wären Sie dazu bereit? Hat sich Ihr Wanderverhalten pandemiebedingt verändert? Antworten auf diese Fragen sowie zu den Charakteristika der Wanderungen liefert die Auswertung des Wandermonitors 2022. Was die Nutzung von Hilfsmitteln beim Wandern betrifft, ist die analoge Beschilderung das meist genutzte Hilfsmittel (82,8 %), gefolgt von Wander-Apps wie Komoot oder Outdooractive (61,7 %). Interessanterweise zeigt die Auswertung, dass die analoge Beschilderung deutlich häufiger von der Altersgruppe der 30- bis 49-Jährigen genutzt wird als von der älteren Altersgruppe (88,1 % vs. 80 %). Erwartbar hingegen: Die Smartwatch wird am wenigsten von den Älteren genutzt. Digitale Hilfsmittel werden vor allem genutzt, um sich bei Unsicherheiten zu orientieren (68,6 %), aber auch zur allgemeinen Orientierung (66,3 %), Routenplanung (66,2 %) und Navigation (52,1 %).

Um den Startpunkt der Wanderung zu erreichen, sind die Befragten bei Tagesausflügen eher bereit, längere Distanzen (Median 60 km, 90 Minuten) zurückzulegen als am Urlaubsort (Median 25 km, 60 Minuten). Den PKW nutzen 69 % der Befragten, um an den Startpunkt der Wanderung zu gelangen. Vor allem die Altersgruppe der 30- bis 49-Jährigen bevorzugt den PKW, jüngere und ältere Altersgruppen versuchen vermehrt auf andere Verkehrsmittel umzusteigen. 35,4 % der Befragten tendieren zu kostenfreien Parkmöglichkeiten, für 29,7 % sind 2-4 € pro Tag angemessen. Eine Abweichung von der ursprünglich geplanten Route wird vor allem dann akzeptiert, wenn die Natur dadurch geschützt wird (91,8 % Zustimmung) oder es der eigenen Sicherheit dient (86,8 %). Bedeutend für die Befragten ist, dass über die Gründe der Routenabweichung im Vorfeld informiert wird.

Die Wanderintensität ist im Vergleich zu den Corona-Jahren 2020 und 2021 gesunken. Die höchste Wanderintensität zeigt die Altersgruppe 50+. Eine Abfrage im Wanderverhalten nach der Corona-Pandemie zeigt, dass 64,4 % genauso oft wandern gehen, 31,5 % sogar häufiger als vor der Pandemie. Vor allem die jüngere Altersgruppe wandert häufiger, und zwar vor allem Frauen. Wer selten wandert, tut dies überwiegend im Urlaub, während eine hohe Wanderintensität überwiegend mit Wandern in der Freizeit verbunden ist. Wie bereits der Wandermonitor

2021 zeigte, belegt auch der Wandermonitor 2022, dass die Gastronomie bei der Auswahl von Wanderweg und Region im Vergleich zu den Jahren vor der Corona-Pandemie an Bedeutung verliert. Die mit Abstand wichtigsten Kriterien zur Auswahl sind „Landschaft/Natur“ bzw. „Länge des Weges“.



Mitmachen beim aktuellen Wandermonitor

Welche Ausrüstungsgegenstände sind für Sie bei einer Wanderung unerlässlich und zu welchem Zweck setzen Sie sie ein? Was macht darüber hinaus für Sie eine „perfekte“ Familienwanderung aus? Der Wandermonitor 2023 mit dem Schwerpunkt „Wanderausrüstung und Familienfreundlichkeit“ ist online. Schauen Sie gerne einmal rein!

Infos zum Wandermonitor finden Sie hier



www.wandermonitor.de



Aalen zu Fuß entdecken!

Durch seine besondere Lage am Albtrauf bietet Aalen eine abwechslungsreiche Landschaft und lädt den naturliebenden Wanderer ein, diese zu entdecken.

Das Herzstück der vielfältigen Wanderwege ist dabei der Panoramaweg, welcher dieses Jahr sein 40. Jubiläum feiert. Der knapp 30 km lange Rundweg um Aalen verzaubert nicht nur mit seinen fantastischen Aus- und Weitblicken, sondern auch mit interessanten Stichwegen, wie zum Beispiel einer alten Bahntrasse.

Doch in Aalen kreuzen sich auch der Deutsche Limes-Wanderweg, der Jakobusweg Ansbach-Ulm sowie der Albsteig (HW1/ Nordrandweg). Nicht weniger spannend sind lokale Themenwege wie z. B. der Bergbaupfad, das Fachsenfelder Arbeiterwege, der Sieger Köder Weg sowie der Junker Hans Weg (Eröffnung 6. Mai).

Abschließend können Sie sich in den Limes-Thermen mit Panoramasauna erholen.

Tipp für Geocacher:

Allein auf dem Panoramaweg sind über 160 Caches versteckt.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Tourist-Information Aalen
Reichsstädter Straße 1, 73430 Aalen
tourist-info@aaln.de
Tel. 07361 522358



Wanderjahr 2023 in Aalen 40 Jahre Panoramaweg

Wundervolle Ausblicke auf Aalen und die Umgebung

aaln.de/wandern






REGES TREIBEN

Wo sich Sommerfalter finden lassen

Text und Fotos: Dr. Konrad Lechner



Vögel und Schmetterlinge sind bei einer sommerlichen Wanderung ebenso unentbehrliche wie angenehme Begleiter. Die Sommertage sind lang und die Nächte kurz. So kann man es sich erlauben, hier und da zu verweilen, z. B. um auf Schmetterlinge zu warten, sie aus der Nähe zu beobachten und mit etwas Glück und Geduld auch zu fotografieren.



Wer Schmetterlinge beobachten will, sollte sich für den geeigneten Standort interessieren. Tagfalter fliegen gerne bunte Blüten an. Sie sind nicht nur bewundernswert schöne Insekten, sondern erfüllen im ewigen Kreislauf von Werden, Wachsen und Vergehen in der Natur eine wichtige Aufgabe. Sie flattern von Blüte zu Blüte, saugen Nektar und leisten dabei einen wichtigen Beitrag zur Bestäubung. Einige Falter sind durch ihre Rüssellänge an spezielle Pflanzen angepasst und fliegen immer dieselbe Pflanzengattung an. So kann etwa die Kuckucks-Lichtnelke mit ihren tiefen Blütenkelchen nur von Schmetterlingen und bestimmten Insekten bestäubt werden. Beliebt sind bei Schmetterlingen Sommerflieder, Lavendel, Verbene, Gold-Akelei oder Wilder Majoran. Es gibt aber auch Arten, wie den Großen Schillerfalter oder den Großen Eisvogel, die sich teilweise von Tierexkrementen, Urin und Schweiß ernähren. Neben Nektar naschen die grazilen Geschöpfe auch süße Flüssigkeiten wie Honigtau von Läusen, den Saft von faulendem und gärendem Obst oder Pflanzensäfte. Wer also an Standorten mit passendem Nahrungsangebot für Schmetterlinge vorbeikommt, darf reges Schmetterlingstreiben erwarten.

Die Entwicklung der Schmetterlinge

Die Metamorphose der Schmetterlinge wurde schon in der Antike mit größter Bewunderung betrachtet. Es handelt sich dabei um einen wahrhaft abenteuerlichen Vorgang. Aus Eiern entwickeln sich Raupen, die farblich oft nicht weniger schön sind als die Falter, aber manchmal auch so schädlich, da sie ganze Wälder kahlfressen können. Gelegentlich sind ihre Haare sogar Auslöser von Allergien. Nach mehreren Häutungen sucht die Raupe z. B. in einem Holzlager, unter den Blättern von bestimmten Pflanzen oder in einer tiefen Rindenspalte einen geschützten Platz, wo sie sich nochmals häutet und zur Puppe wird. In dieser findet nun die Umwandlung zum Schmetterling statt, der an einem sonnigen Tag ausschlüpft. Manche Falter haben mehrere Generationen in einem Jahr. In unserem Klima wird dieser Prozess durch den Winter unterbrochen.

Schmetterlinge auf der Wanderschaft

Im Sommer nimmt bei manchen Arten die Zahl der Individuen auffallend zu. Der bei den „Faltern im Frühling“ (siehe Beitrag im

Schmetterlinge fotografieren

Es gehört etwas Geduld zur Schmetterlingsfotografie, deshalb sollte man entsprechend Zeit dafür einplanen. Nach unseren Beobachtungen sind die Schmetterlinge um die Mittagszeit besonders aktiv und werden im weiteren Tagesverlauf ruhiger. Das Sammeln von Schmetterlingen ist aus der Zeit gefallen, bei den Tagfaltern weitgehend verboten, die Fotografie ist dafür aber mehr als ein Ersatz. Neben Fotoapparaten sind mittlerweile auch die meisten Handys dazu geeignet und die digitale Fotografie ist der analogen allein hinsichtlich der Kosten überlegen. Bei einer Spiegelreflexkamera mit Teleobjektiv, Festbrennweite (50 mm) oder einem Makroobjektiv ist ein Stativ nützlich. Mit dem Smartphone ist man zwar schneller, muss aber das Zoomen virtuos beherrschen. Die meisten Tagfalter sind mit einem guten Bild leicht zu bestimmen.

Hilfe bei der Bestimmung

- www.lepiforum.org
- Basic Schmetterlinge, Eva-Maria Dreyer, Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co, 2023, ISBN 978-3-440-17398-5-9, 10 €

Apps (Download kostenlos)

Android: www.chip.de/downloads/NABU-Schmetterlinge-bestimmen-Android-App_183740148.html

iPhone: www.chip.de/downloads/Zeit-der-Schmetterlinge-Insekten-bestimmen_183740214.html

Wandermagazin Nr. 218/2023) bereits erwähnte Distelfalter, der auch im Sommer bei uns noch ziemlich häufig ist, zieht im Laufe des Jahres in großen Schwärmen nach Norden. Aus dem nördlichen Afrika wandert er zunächst ins Mittelmeergebiet, anschließend teilweise über die Alpen, wo er bis in den Norden nachgewiesen wurde. Auch der Admiral wandert über die Alpen nach Mitteleuropa, aber nicht in großen Schwärmen. Da er bei uns nicht überwintern kann, fliegt der Admiral teilweise nach Südeuropa zurück. Es gibt viele weitere Wanderfalter. Besonders erwähnenswert ist der Monarch, der selbst große Strecken über das Meer zurücklegen kann. Es ist nahezu ein Wunder, dass diese fragilen und zarten Geschöpfe bei „Wind und Wetter“ solche Leistungen vollbringen können.

Das Kleine
Wiesenvögelchen

Der Segelfalter



Der Schachbrettfalter

Der Segelfalter (*Iphiclides podalirius*)

fällt durch Färbung, Form und Zeichnung auf. Er ist südlich der Alpen noch ziemlich häufig, bei uns sehr selten. Wir konnten ihn am Rhein bei Assmannshausen, im Maintal bei Karlstadt und im Steinbachtal bei Rothenburg ob der Tauber beobachten. Der Segelfalter bevorzugt warme Landschaften und Kalkfelsen. Wie der Schwalbenschwanz fliegt er gern um Bergkuppen („Hilltopping“) und tritt bei uns meistens in zwei Generationen auf.

Das Kleine Wiesenvögelchen

(*Coenonympha pamphilus*) ist einer der bei uns häufigsten Schmetterlinge. Er kommt überall vor, wo es grün ist, vom Tiefland bis 2.700 m im Hochgebirge. Seine Raupen leben von Gräsern. Er tritt in mehreren Generationen auf, manchmal von Februar bis November. Die Oberseite ist ockerfarben und hat an der Spitze einen dunklen Punkt. Die Unterseite des hinteren Flügels ist graubraun und hat einen hellen Fleck.

Der Schachbrettfalter

(*Melanargia galathea*) ist durch seine schwarz-gelben, manchmal auch braun-gelben Felder gut zu erkennen. Sein Areal erstreckt sich von den Mit-

telmeerländern bis Norddeutschland. Er fliegt in einer Generation meistens nur im Juni und Juli und ist noch ziemlich häufig. Seine Raupen leben von Gräsern. Der Falter saugt gern an der Wiesenflockenblume.

Das Große Ochsenauge (*Maniola jurtina*)

erkennt man an hellen breiten Binden und einem großen Auge auf dem Vorderflügel. Von oben ist das Männchen dunkler als das Weibchen. Beide haben auf dem vorderen Flügel einen Augenfleck. Der früher sehr häufige auf Wiesen lebende Falter ist in letzter Zeit etwas seltener geworden. Er kommt von der Ebene bis in höhere Lagen vor.

Das Landkärtchen (*Araschnia levana*)

ist in der Frühlingsform hellbraun mit dunklen Flecken, in der Sommerform dunkelbraun bis schwarz mit hellen Flecken („Saisondimorphismus“). Man findet es in schattigen Bereichen. Die Raupen leben von Brennnesseln. Das Landkärtchen ist noch ziemlich häufig.

Der Braunkolbige Braundickkopf

(*Thymelicus sylvestris*) ist erkennbar am leicht gekrümmten Duftschenkelstrich auf dem vorderen Flügel des Männchens und an der Unterseite des Fühlerkolbens, der orange oder rotbraun ist. Die Raupe



Das Große Ochsenauge



Das Landkärtchen

Der Braunkolbige
BraundickkopfDer Himmelblaue
Bläuling

lebt auf Gräsern, der Falter saugt an Korbblütlern und Schmetterlingsblütlern und ist noch ziemlich häufig.

Der Himmelblau Bläuling

(*Lysandra bellargus*) hat einen schwarzweiß gescheckten Flügelrand und ist auf der Fläche bei den Männchen himmelblau. Das Weibchen hat einen ähnlichen Flügelrand, ist aber bräunlich gefärbt. Sein Lebensraum ist über kalkhaltigen, trockenen Böden, wo die Raupen z. B. von Hufeisenklee und der Bunten Kronwicke leben.

Das Rotbraune Ochsenauge

(*Pyronia tithonus*) erkennt man am dunklen Saum an beiden Flügeln und einem Auge auf dem vorderen Flügel. Es fliegt von Anfang Juli bis August auf Wiesen, die von Wald umgeben sind. Die Raupe lebt von Gräsern. Der Falter gilt bereits als gefährdet.

Der Gemeine Scheckenfalter

(*Melitaea athalia*) unterscheidet sich von den meisten anderen Scheckenfaltern durch das Fehlen von Punkten auf den Flügeln. Der früher auf Waldwiesen häufige Falter ist gegenwärtig in vielen Gebieten bereits gefährdet. Die Raupen leben von Wachtelweizen und Spitzwegerich.

Der Braune Waldvogel

(*Aphantopus hyperantus*) hat braune Flügel, auf denen die Augen besonders bei den Männchen auf der Oberseite oft kaum zu sehen sind. Auf der Unterseite sind die Augen deutlich zu sehen. Er fliegt in einer Generation von Mitte Juni bis Ende August in Wäldern und ist noch ziemlich häufig. Seine Raupen leben von Gräsern.



Das Rotbraune Ochsenauge



Der Gemeine Scheckenfalter

Der Randring-Perlmutterfalter

(*Boloria eunomia*) unterscheidet sich durch seine Zeichnung deutlich von anderen Scheckenfaltern. Das Weibchen ist etwas dunkler als das Männchen. Die Raupen leben vom Schlangenknotrösch, von dessen Blüten auch die Falter saugen und der auf feuchten Wiesen häufig ist. Der Falter hat für Deutschland den Gefährdungsgrad 2 erhalten, d. h. er ist stark gefährdet.

Der Admiral

(*Vanessa atalanta*) ist einer unserer schönsten Falter und unverkennbar. Die erste Generation fliegt im Juli und August, die zweite im Spätsommer, wo man ihn häufig auf Fallobst findet. Der Falter kann bei uns kaum überwintern. Aber es kommen jährlich Falter aus dem Süden zugeflogen.

Mit dem Kaisermantel

(*Argynnis paphia*) neigt sich das Tagfalterjahr seinem Ende. Man findet ihn bis September an sonnigen Waldwegen und besonders häufig auf Wasserdost (*Eupatoria cannabinum*), wo er meistens wenig scheu ist und sich gut fotografieren lässt. Nach unseren Beobachtungen im schwäbisch-fränkischen Raum ist der Kaisermantel in den letzten Jahren sogar etwas häufiger geworden. Die Männchen erkennt man an den dunklen Duftschnupfenstreifen auf den Vorderflügeln.



Der Braune Waldvogel



Der Randring-Perlmutterfalter



Kaisermantel (Weibchen)



Der Admiral



GR 412

SENTIER DES TERRILS

Auf den Spuren belgischer Industriegeschichte durch die Wallonie

Von Thorsten Hoyer



Industrielandschaft in Charleroi: die Abraumhalde
Terril de la Blanchisserie und die ehemalige Carsid-Fabrik
© WBT-Christophe Vandercam

Blick auf Seraing © Fotos, soweit
nicht anders angegeben: Thorsten Hoyer



Wie in Spanien und Frankreich tragen die belgischen Fernwanderwege das Kürzel GR (Grande Randonnée), welches um eine zwei- oder dreistellige Zahl ergänzt ist. Einer dieser Fernwanderwege ist der GR 412. Selbst wenn man weiß, dass die Zahl bewusst gewählt wurde, weil der 04.12. der Tag der hl. Barbara ist, Schutzpatronin u. a. für in Hütten Arbeitende, klingt „Sentier des Terrils“, so sein anderer Name, viel musischer. Zumindest auf Französisch. Ins Deutsche übersetzt ist es der „Schlackehaldenweg“. Auch wenn man beim wohlklingenderen französischen Namen bleibt, erzeugt er doch Fragezeichen – und damit Neugierde. Ein kurzer Blick in die Geschichte liefert die Erklärung: Mit der Industrialisierung im 19. Jh. entwickelte sich die Wallonie zu einer der führenden Wirtschaftsregionen Europas. Ergiebige Eisenerz- und Kohlevorkommen sowie die mit erheblichem Aufwand geschaffenen Wasserstraßen bildeten die Grundlage für die leistungsstarke Stahl- und Glasindustrie. Der Niedergang der Kohle- und Stahlindustrie machte jedoch auch vor der Wallonie nicht halt, wodurch die Region ihre wirtschaftliche Vormachtstellung einbüßte. Wie in anderen vergleichbaren Regionen Westeuropas ging dies mit einem Transformationsprozess einher, der bis heute anhält.

Neben Industrieanlagen und -denkmälern sind insbesondere die markanten „Terrils“ Zeugen dieser Epoche. Als Terril wird eine künstliche Erhebung (mitunter ein kleiner Berg) bezeichnet, der durch den Steinkohleabbau entstanden ist. Kurz gesagt: Es ist eine Abraumhalde. Alleine schon die Anzahl dieser „Terrils“ macht deutlich, wie viele Bergwerke für die Energieversorgung der Industrie hier betrieben werden mussten: Es gibt hunderte solcher Halden. Sie sind sichtbare Zeichen einer industriellen Vergangenheit, die die Landschaft auf besondere Weise nachhaltig verändert hat. Der „Sentier des Terrils“ führt auf rund 300 km einmal quer durch den Süden Belgiens, der Wallonie. Dabei aber nicht nur in die Vergangenheit, sondern auch in

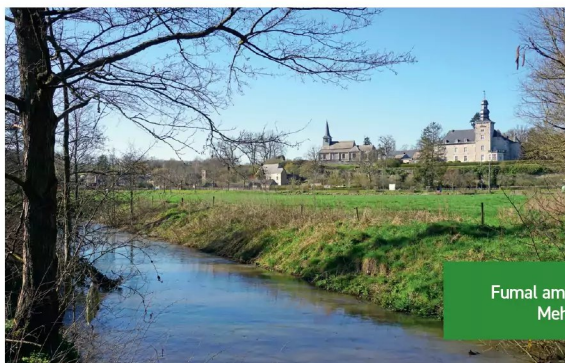
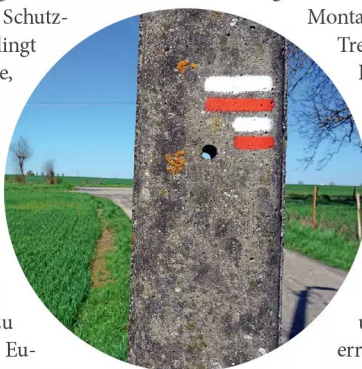
die Zukunft der Region. Insbesondere deren Zentren Lüttich, Namur und Charleroi entwickeln kreative Ideen und positionieren sich neu. Dazu gehört das Wandern auf dem „Haldenweg“ – 140 km von Lüttich nach Charleroi.

Die Forts von Lüttich

Gerade mal 23 Minuten sind es mit den ICE- und Thalys-Zügen von Aachen zum Lütticher Bahnhof Guillemins und damit ins Herz der Stadt. Lüttich (franz. Liège) gilt als das kulturelle Zentrum der Wallonie und es ist durchaus empfehlenswert, hier einen Tag zu verweilen, um sich einige der Sehenswürdigkeiten anzuschauen. Den Anfang macht auch schon der Bahnhof selbst mit seinem freitragenden geschwungenen Dach. Westlich des Bahnhofs ragt die Kuppel der Église Sacré Coeur et Notre Dame de Lourdes als Teil des Mémorial Interallié in die Höhe. Das Denkmal erinnert an den belgischen Widerstand im Ersten Weltkrieg. Auf der anderen Seite des Bahnhofs befindet sich das Viertel Le Carré mit seinen Altstadtgassen und zahlreichen Bars und Cafés sowie der Kathedrale Saint-Paul. Von hier ist es auch nicht weit zu einer der vielleicht meistfotografierten Sehenswürdigkeiten der Stadt: die Treppe Montagne de Bueren. Hat man die 260 m lange Treppe geschafft, sollten sich ein paar Minuten Fußweg zur Zitadelle anschließen. Deren Lage hoch über dem Fluss Maas war der perfekte Standort, um die Stadt zu schützen. Auch wenn von der Festung heute nicht mehr viel zu sehen ist, sie musste einem Krankenhaus weichen, ist die Aussicht auf Stadt und Fluss lohnend. Die Festung war zwar die wichtigste, aber längst nicht die einzige. In der zweiten Hälfte des 19. Jh. wurde rund um Lüttich ein Festungsring mit zwölf Forts errichtet, um die strategisch wichtige Stadt so gut es ging zu sichern. Von den Forts sind nicht alle erhalten bzw. zugänglich, besonders lohnenswert ist der Besuch des südöstlich gelegenen großen Fort de Flémalle.

Vom Abraum zum Schutzgebiet

Der „Sentier des Terrils“ verläuft quer durch die Stadt, was ziemlich viel Aufmerksamkeit einfordert. Grundsätzlich gut und verlässlich markiert, „verschwinden“ die kleinen



Fumal am Fluss
Mehaigne

weiß-roten Striche im urbanen Trubel ganz gerne. Da ist die digitale Navigation im unschlagbaren Vorteil. Im Stadtteil Saint-Nicolas führt die Route zunächst über den Terril Espérance und kurz darauf über den Terril Gosson, ein Naturschutzgebiet mit prächtiger Aussicht über Lüttich. Nach dem Queren einer Autobahn nähert man sich dem Stadtteil Flémalle-Grande und erreicht das Fort de Flémalle. Die gesamte Anlage wurde nicht gemauert, sondern aus Beton gegossen, was hinsichtlich Baujahr und Größe außergewöhnlich ist. Ein Verein kümmert sich um den Erhalt des Forts und hat ein Museum eingerichtet, das die Geschichte des Forts mittels zahlreicher Exponate, vor allem aber auch einer modernen 3D-Animation lebendig hält. In unmittelbarer Nachbarschaft erhebt sich der Terril Xhorré, den das taube Gestein aus der unterhalb am Maasufer liegenden Zeche formte. Einst dunkle „Flecke“ in der Landschaft, haben sich die Abraumhalden inzwischen zu schützenswerten Rückzugsorten seltener und vom Aussterben bedrohter Tier- und Pflanzenarten entwickelt. So ist der Terril Xhorré Heimat von Europas größtem Käfer, dem Hirschkäfer, und bietet dem winzigen Zaunkönig einen überlebenswichtigen Raum. Daher ist diese Halde zwar nicht zugänglich, vom Fort de Flémalle geht's auf einem Spazierweg aber bis an



Château de la Famelette
bei Huccorgne







Kapelle Saint-Pierre
bei Burdinne

WAHRES HANDWERK GENIESSSEN?

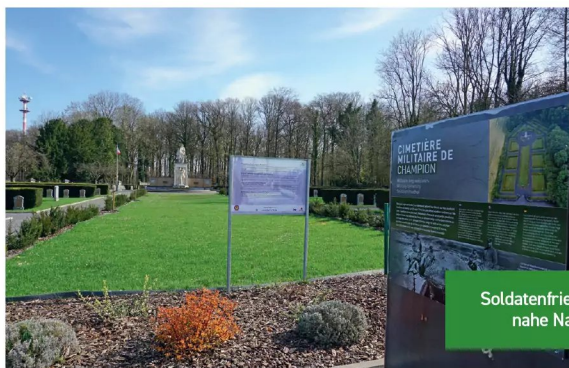
Deine Schuhe finden es gut!



LOWA
100 YEARS

LADY GTX | UVP: 280.00 € | TREKKING    

#Ifyourbootshadeyes



Soldatenfriedhof
nahe Namur

ihren Rand. Mit dem „Pays des Terrils“ entwickelt sich eine industrielle Folgelandschaft, die ökologische und historische Interessen vereint. Es sind die Voraussetzungen für einen nachhaltigen Tourismus – wer hätte das vor noch gar nicht allzu langer Zeit gedacht?

Eine unscheinbare Kapelle

Schritt für Schritt rücken Stadt und Halden in den Hintergrund, bis eine flache, offene und landwirtschaftlich geprägte Gegend mit Dörfern vorherrscht. Erst mit der Annäherung an Charleroi kehrt ein städtisches Umfeld zurück. Der Sentier des Terrils quert mit der Autobahn E 42 eine der Hauptverkehrsadern der Wallonie, darüber schweben Flugzeuge dem angrenzenden Lütticher Flughafen entgegen, wo vornehmlich Frachtflüge abgefertigt werden. Am Wegesrand steht eine kleine Kapelle, die trotz ihres vernachlässigten Aussehens wie ein Ruhepol inmitten

des verkehrsreichen Umfeldes wirkt und auf diese Weise die Neugier auf sich lenkt. Die Saint-Joseph-Kapelle wurde im Jahr 1712 errichtet und war einst ein Wallfahrtsort für Menschen, die um Heilung kranker Kinder baten. Dazu gehörte eine Art blauer Umhang, in dessen Tasche sich neben Kräutern und Weihwasser auch Eigelb, Asseln und Regenwürmer verborgen haben sollen. Das mussten die Kinder neun Tage lang auf der Brust tragen und es durfte selbst zum Waschen nicht abgelegt werden.

Bierwart ist trocken

Eine landschaftliche Abwechslung stellt sich mit Erreichen des Naturparks Burdinale-Mehaigne ein. Der Name nimmt Bezug auf die beiden Flüsse Burdinale und Mehaigne, die mit ihren Tälern wie Inseln inmitten der hiesigen Agrarlandschaft wirken. Sie sind der Lebensraum für zahlreiche Tiere und Pflanzen, die auf naturnahe Wälder, Wiesenründe und Feuchtgebiete angewiesen sind. Dem Schutz der Artenvielfalt verpflichtend, erhielten verschiedene Gebiete den Status „Natura 2000“ und gehören somit zu einem EU-weiten Netz von Schutzgebieten. Die erste Ortschaft innerhalb des Naturparks ist Fumal, an dessen historischen Gebäuden mit Schloss und Kirche sich der Fluss Mehaigne entlang schlängelt. Es ist ein Genuss, durch den Wald zu wandern und dem Chateau de Famelette einen Besuch abzustatten, bevor ungewohntes Bergabgehen zum Fluss Mehaigne und damit ins charmante Dorf Huccorgne führt. Die typischen Steinhäuser stehen einerseits dicht beisammen im Tal, ziehen sich aber auch entlang eines Han-

Château de Franc-Waret in einem
englischen Landschaftspark



ges, dem auch der GR 412 folgt – die Bergetappe! Verläuft die Route wieder eben, führt sie erneut durch offene Landschaften. Kurz vor der Ortschaft Burdinne wird mit einer ehemaligen Poststation die Kapelle Saint-Pierre passiert, zu der einst Gläubige mit der Bitte um reiche Ernten pilgerten. In Burdinne scheint der Erbauer eines sehr stattlichen Vier-Seiten-Hofes mit Tordurchfahrt und Turm erhört worden zu sein. In dem historischen Gebäude ist heute das Naturparkhaus mit Tourist-Information untergebracht. Die Wanderung dauert nicht lange, dann geht's durch Bierwart und wie in fast allen der bislang durchwanderten Ortschaften, lässt sich keine Einkehrmöglichkeit ausmachen. Auch Läden sind nur sporadisch zu finden und bleibt der Blick an einer „Friterie“ hängen, muss sie deshalb noch lange nicht geöffnet sein. Angesichts des hohen Anteils schattenloser Asphalt-/Betonstrecken ist es eine gute Idee, genügend flüssigen Proviant mit auf Wanderschaft zu nehmen.

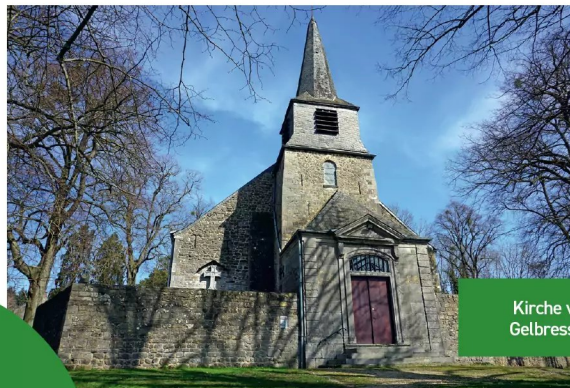
Her mit den Gipfeln

Zwischen den Dörfern Hingeon und Gelbressée steht man unvermittelt vor einem architektonischen Kleinod: Château de Franc-Waret. Dem von Wassergräben umgebenen herrschaftlichen Anwesen mit französischen Gärten schließt sich ein großer englischer Landschaftspark an – ein wundervoller Ort. Kurz nach Gelbressée erinnert auf dem höchsten Punkt der Wanderung (215 m üNN) ein belgischer Soldatenfriedhof an die Geschehnisse des 23. und 24. August des Jahres 1914. Nach dem Fall des Lütticher Festungsringes stellten sich die Verteidiger im nahen Fort Marchovelette, eines von neun Forts der Stadt Namur, den in Richtung Paris vorrückenden deutschen Truppen entgegen. Jedoch vergeblich – mit mehr als 500 Gefallenen ist der Friedhof eine mahnende Erinnerung. Diese hat seit dem Zweiten Weltkrieg wahrscheinlich keine so große Dringlichkeit gehabt wie heute.

Mit der Ortschaft Floriffoux erreicht der „Sentier des Terrils“ den Fluss Sambre. Die kanalisierte Sambre ist eine der wichtigsten Wasserstraßen der Wallonie, da sie die beiden Großstädte Charleroi und Namur, wo sie in die Maas mündet, verbindet. Nun gibt der Fluss die Richtung vor, es wird zunehmend urbaner und bald lässt sich nicht mehr exakt ausmachen, welche Stadt endet und welche anfängt. Bei Ham-sur-Sambre schließlich wird der „Sentier des Terrils“ seinem Namen dann wieder gerecht und gipfelt am Ende sprichwörtlich auf dem Terril de l'Epine, sozusagen der „Haushalde“ von Charleroi.



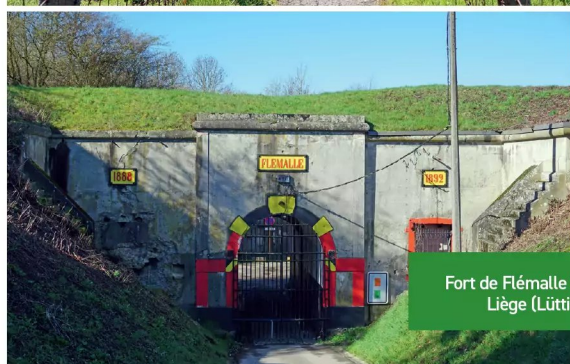
Tipp:
Wer sich die Städteetappen am Anfang und Ende sparen möchte, kann die Wanderung am Bahnhof von Pont-de-Seraing beginnen und am Bahnhof von Châtelet beenden (ca. 30 km weniger).



Kirche von Gelbressée



Wallonisches Dorf Warnant-Dreye



Fort de Flémalle bei Liège (Lüttich)



Info

An- und Abreise: Sowohl Lüttich als auch Charleroi (via Lüttich oder Brüssel) sind bequem mit dem Zug erreichbar.

Markierung: Der „Sentier des Terrils“ trägt die für alle GR-Wege übliche Markierung aus einem weißen Strich und einem roten darunter. Der Weg ist durchgängig markiert.

Mobilität: Von Namur abgesehen (nicht direkt an der Route), werden die kleineren Ortschaften zwar von Buslinien angefahren, jedoch sind die Fahrzeiten mitunter „dünn“ oder – abhängig vom Fahrtziel – zeitintensiv.

Übernachtung: Als größte Herausforderung stellen sich die mangelnden bzw. nicht vorhandenen Übernachtungsmöglichkeiten dar, so dass Busfahrpläne, evtl. näher gelegene Bahnhöfe oder Taxifahrten die Planungen bestimmen.

Informationen: www.grsentiers.org (nur in französischer Sprache)



Text und Fotos, soweit nicht anders angegeben: Bettina Pabel

ZOTTelige BÄRTE UND EIN GIGANTISCHES HUF Eisen AUS STEIN

Echappée Jurassienne

Durch Wiesen und entlang an naturbelassenen Flüssen wandern, durch verwunschene und vielfach geschützte Wälder streifen, felsige Bergwände erklimmen und an Wasserfällen träumen? Der Echappée Jurassienne (GR 59), ein über 300 km langer Weitwanderweg zwischen Frankreich und der Schweiz, bietet alles zugleich, schon auf einzelnen Etappenabschnitten. Etwa auf unserer Tour von Arc-et-Senans bis nach Poligny in unterer bis mittlerer Höhe des Jura-Gebirges.



Gemeinsam mit meiner Freundin Anita will ich die noch recht unbekannte Tourismusregion Bourgogne, Franche-Comté und Jura nicht nur erwandern, sondern zugleich ihre kulinarischen Spezialitäten kennenlernen. Immerhin sind wir in Frankreich. Weil man in Frankreich im letzten Jahr geschützte Gebiete wegen der Waldbrandgefahr nur in fachlicher Begleitung betreten durfte, haben wir mit Wanderführer Xavier Goubard einen dritten im Bunde. Für Anita und mich erweist sich der 53-Jährige als Glücksfall, denn wir drei schwimmen bei der Liebe zur Natur und auch sonst auf einer Wellenlänge. Unser Kauderwelsch aus Französisch, Englisch und Deutsch macht das Miteinander nur noch lustiger.

Lockeres Eingehen

Wir überqueren die historische Brücke über die Loue in Port Lesney nicht weit von Arc-et-Senans – dem Ort mit der berühmten königlichen Saline – und betreten damit eine Welt, in der die Zeit stehen geblieben scheint. Die rot-weiße Markierung des Echappée führt uns durch Gegenden ländlichen Friedens. In leichtem Auf und Ab wechseln lichte Mischwälder, träge Flussauen, Wiesen und Weinberge. Die Dörfer, die wir ab und zu durchqueren, strahlen einen hübschen, fast klischeehaften Charme aus. Selbst die Farben, in die die Sonne die Szenerie taucht, erinnern an alte Postkarten aus den 1960er Jahren.

Eine Wanderung kann auch ohne Spektakuläres sehr schön sein, zumal sich die Augen gerade dann für die kleinen Naturerlebnisse öffnen. Etwa, wenn sich in einem Waldstück die Bäume zu einer Pergola in wechselnden Grüntönen über den Pfad wölben. Oder

links: Der märchenhafte Wasserfall
„Cascade des Tufs“

wenn auf einer Wiese eine grazile Herbstzeitlose mit ihrem Rosa unerwartet das Bild aufpeppt und wir prompt gleich noch eine ganze Reihe dieser floralen Spätzünder entdecken. Obwohl wir uns Zeit lassen, kommen wir gut voran. Das gilt genauso für die Flüsse, die Loue und dann die Furieuse, die uns heute und die nächsten Tage stückweise begleiten. Statt wütend, wie es ihr Name verheißt, fließt auch die Furieuse ganz gemächlich. Gegen 18 Uhr erreichen wir Salins-les-Bains und merken erst jetzt, wie warm es ist. Immer noch über 30 Grad stauen sich in der langen Hauptstraße der Kurstadt. Hier findet sich die zweite, die Große Saline, die sogar als Weltkulturerbe ausgezeichnet ist.

Zum Glück wandern wir ansonsten fast nur auf Naturwegen. So auch am nächsten Tag bei den rund 20 km über Pretin nach Arbois. Einen kleinen Vorgeschmack darauf, dass das Jura-Gebirge beileibe nicht nur flachere bewaldete Anhöhen bietet, gibt unser morgendlicher Anstieg zum felsigen Roche du Chateau. Belohnt werden wir mit einer weiten Aussicht über die zu großen Teilen von Weinhängen geprägte Region. Das nahe Weindorf Montigny-lès-Arsures etwa ist bekannt für die im Jura heimischen roten Trousdale-Reben. Auch um Arbois finden sich immer wieder Weinberge. Obwohl wir erst Ende August haben, reifen die Trauben bereits. Noch ein paar Stunden genießen wir das Wechselspiel von Strecken durch Felder, Wiesen und Wald. Und nehmen Bilder mit, die Hoffnung auf die erstaunliche Kraft der Natur geben: Die hiesigen Wälder prägen neben Buchen, Ahorn und mehr auch uralte Buchsbäume. So wie vielerorts wurde ein großer Teil in den letzten Jahren jedoch Opfer des Buchsbaumzünslers und Triebsterbens. Aber nicht endgültig, denn fast aller Buchs treibt jetzt wieder in frischem Grün aus. Angekommen in

Anita und Xavier genießen die
Aussicht vom Roche du Chateau

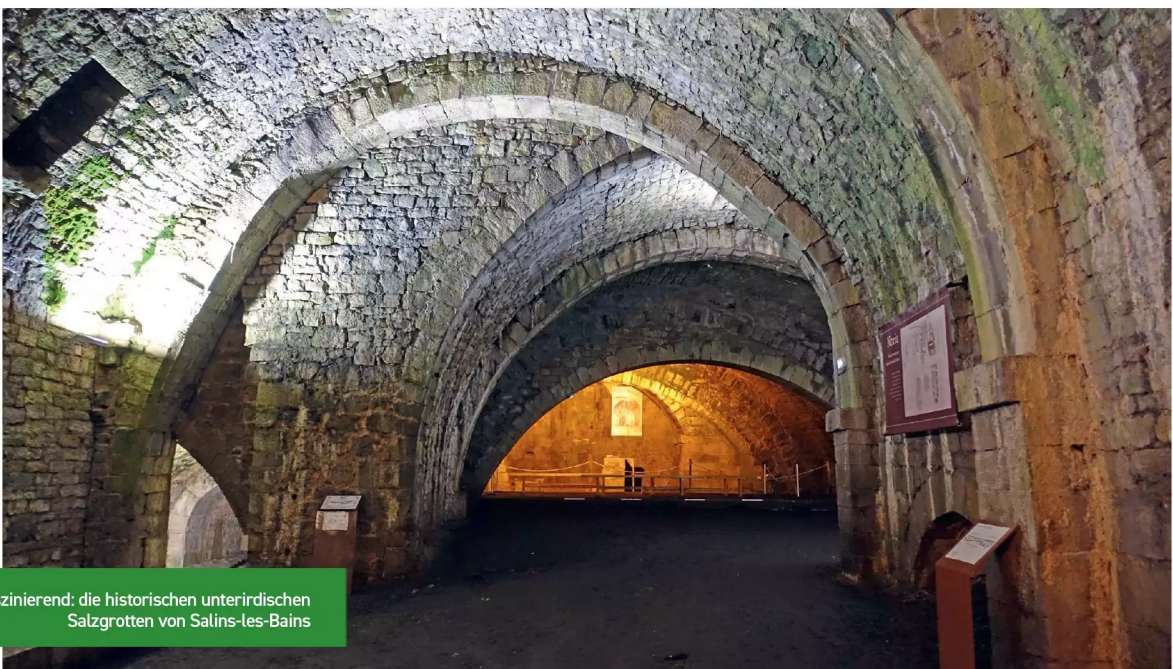


Weinberge prägen die
Region um Arbois



Arbois, besuchen wir das ehemalige Wohn- und Arbeitshaus von Louis Pasteur, der hier unter anderem die Weingärung und -krankheiten erforschte. Und gleich danach nutzen wir die Gelegenheit zu einer Weinprobe auf dem demeter Weingut Domaine la Ratte gefolgt von einem mal wieder köstlichen Abendessen im Restaurant.

Faszinierend: die historischen unterirdischen
Salzgrotten von Salins-les-Bains





Wie ein gigantisches Hufeisen schließen die Felsen der Cirques du Fer à Cheval das flache Tal ab © Anita Becker

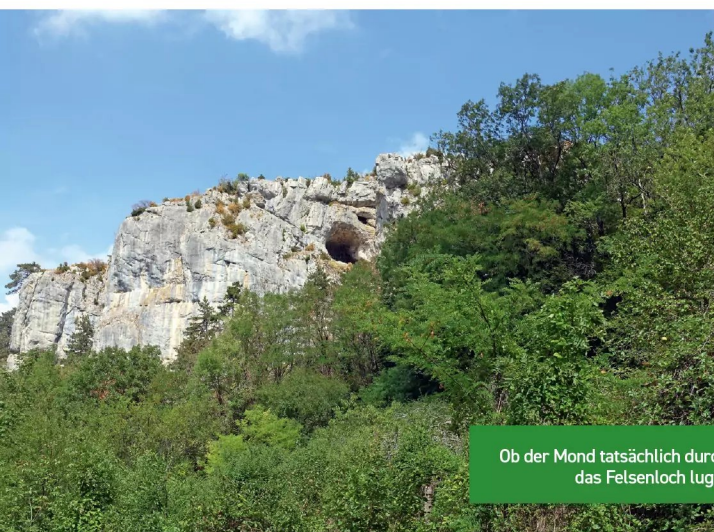
Tag der Highlights

Mit stationären Abstechern lässt sich der Reiz eines Weitwanderweges, das Kennenlernen einer Gegend, noch vergrößern. Genau das trifft für die Tagestour rund um Arbois zu, die uns Xavier zusammengestellt hat. Sie macht die faszinierenden Naturschauspiele bewusst, die der Jura zu bieten hat. Am Ortsausgang von Mesnay geht es für uns gleich früh am Morgen erstmal wieder in unregelmäßigen Serpentin stieg bergauf. Wir peilen die steilen Klippen der „Roches du Feu“ an, die uns mit ihrer rötlichen Maserung entgegen leuchten. Den Abschluss bildet oben ein Plateau. Mit 580 m liegt es eigentlich nicht besonders hoch. Trotzdem ist die Durchblutung der Beine angenehm in Bewegung gekommen, als wir es erreichen. Wir

verschauen ein Moment und genießen den Blick zurück Richtung Arbois im Flusstal der Cuisance.

Erst ein Stück auf gleiche Höhe und dann wieder talwärts führt unser Weg anschließend weiter nach Planches-pres-Arbois am schmalen Ende des Tals. Gleich nach der Kirche führt hier ein moosiger Weg am Wasser in den Wald und alsbald zum wahrhaftig märchenhaften Wasserfall „Cascade des Tufts“. Wasser und Zeit haben den hier vorherrschenden weichen Tuff- bzw. Kalkstein zu einer Kaskade aus Grotten geformt. Wie zottelige Bärte hängen Gesteinsnasen darüber, bewachsen mit Moos, Farnen und Algen. Dicke Mooshauben tragen auch die Felsbrocken, die man im Inneren der größeren Grotten erkennt. Dazu das Wasser, das in zahlreichen Bahnen über und neben die Grotten hinab in einen flachen See fließt. Dessen helles Türkis bildet einen spannenden Kontrast zu den intensiven Grün- und Brauntönen der Felswand.

Nach unserem Mittagspicknick nahe des Ufers führt uns Xavier erneut bergauf, was Anita und mir doch immer sehr recht ist. Und es soll sich gleich nochmal absolut lohnen. Ich bin zwar der Meinung, tolle Aussichten haben es nicht nötig, sich zu überbieten. Aber die, die wir am frühen Nachmittag erreichen, prägt sich mir besonders ein: Eine mehrere Kilometer lange halbkreisförmige Felswand schließt das zu ihren Füßen liegende Tal ab. Einzelne Sträucher im frühherbstlichen rötlichen Kleid klammern sich an ihr fest. „Cirques du Fer à cheval“ haben die Franzosen die mehrere hundert Meter hohe Wand genannt. Der Name passt, sie hat wirklich die Form eines gigantischen Hufeisens. Der Blick in seiner ganzen Weite von einem baumlosen Aussichtspunkt aus bekommt einen extra Reiz dadurch, dass wir ziemlich genau gegenüber unseren Startpunkt sehen. Auf gleicher Höhe sind wir von dort über einen schmalen Pfad direkt am oberen Klippenrand hierher gelangt – ohne eine Ahnung von dem steilen Abhang rechts neben uns.



Ob der Mond tatsächlich durch das Felsenloch lugt?

Je mehr wir uns Arbois nähern, umso kultivierter wird der Wald. Eben noch mussten wir über Stock und Stein stiefeln, um uns etwa eine Ausgrabungsstätte einer uralten Burganlage anzuschauen. Nur ein paar Kilometer weiter können wir locker zu dritt nebeneinander gehen. Unser Waldweg geht über in eine gerade Buchenallee, die „Allee des Königs der Römer“, die einst zum Gedenken an die Geburt von Napoleons Sohn angelegt wurde. Vorbei an der alten, 35 m in die Höhe ragenden Präsidentenbuche, dürfen wir quasi royal in das Städtchen einziehen. Haben wir tatsächlich 26 km und 900 Höhenmeter hinter uns?

Verstecke im Fels

Am nächsten, dem vierten Morgen unserer Wanderung, hat uns der Echappée wieder, wobei man ihn anfangs leicht aus den Augen verlieren könnte. Denn kaum sind wir von Arbois aus die ersten Kilometer aus dem Tal hinauf gewandert, wabert dichter Nebel um uns herum. Das hat zwar auch seinen Reiz, schöner ist es jedoch, als er sich bald wieder auflöst und wir freie Sicht haben. Der August gilt hier in der Region eigentlich als ein regnerischer Monat. Es liegt nahe, dass der – für uns freilich angenehme – überwiegende Sonnenschein leider ein weiteres Zeichen des Klimawandels ist. Ebenso wie die dicke Schicht trockenen Laubes, die auf manchen Waldabschnitten unter den Füßen raschelt.

Unser Tagesziel Poligny liegt knapp 20 km entfernt. Nachdem wir auf halber Strecke das Weindorf Pupillin hinter uns gelassen haben, führt der Weg wieder einen bewaldeten Hang hinauf. Nur Dank Xaviers Insiderwissen entdecken wir versteckt im Fels die „Grottes du Pénitent“ (Sünderhöhle). Es scheint, als wären zwei Felswände gegeneinander geschoben worden und hätten so diese versteckte, beidseitig offene Nische gebildet. Ob dort wohl einst Menschen in der Einsamkeit Buße tun sollten oder mussten? Wer weiß. Wenig später, kurz bevor wir Poligny erreichen, bekommt die Fantasie gleich wieder etwas zu tun. Diesmal ist die Stelle weithin sichtbar: In einer hohen Felswand ist eine kugelförmige Höhle zu erkennen. „Le Trou de la Lune“, zu Deutsch Mondloch, nennen die Franzosen sie. Xavier und ich können es nicht lassen und klettern das eini-germaßen zugängliche Stück bis kurz vor den Eingang vorsichtig hinauf. Von einem kleinen Vorsprung aus können wir zwar noch nicht hineinschauen, aber die Aussicht auf Poligny, die Hauptstadt der Region Comté, ist perfekt. Mit einem Besuch des Hauses der gleichnamigen ausgezeichneten Käsespezialität endet dort für Anita und mich diese Tour auf dem Echappée Jurassienne. In mir ruft es schon jetzt nach einer Fortsetzung.



Den Spaß in der Sündergrotte bereuen wir nicht

Eingangsportal der Saline von Arc-et-Senans



Info & Tipps

Salins-les-Bains und Arc-et-Senans

Einem prähistorischen Meer verdankt Salins-les-Bains seine tief in der Erde gelegenen Salzquellen. Schon vor 1.200 Jahren wurden sie genutzt, um das wertvolle Salz zu gewinnen. Unter welcher enormen Mühen, das ist in der Großen Saline zu sehen. Besonders beeindruckend sind die 165 m langen unterirdischen Grotten, in denen man sich wie in einer Kathedrale fühlt. Ein mächtiges Schaufelrad aus Holz förderte hier die Sole aus 246 m Tiefe an die Oberfläche. Dort wurde sie in großen Salzpflanzen mit Hilfe von Feuer erhitzt, bis alles Wasser verdampfte und das „weiße Gold“ als feines Kristall übrig blieb. Im Laufe der Jahrhunderte wurde das Holz knapp. Daher entstand 1775 nach Plänen von Claude Nicolas Ledoux im waldreichen Arc-et-Senans eine zweite Saline. Ein Teil der Sole aus Salins-les-Bains gelangte über hölzerne Rinnen zur Verdampfung dorthin. Die Große Saline von Salins-les-Bains wurde bis 1962 genutzt, seit 2009 sind die beiden Salinen UNESCO Weltkulturerbe. www.salinesdesalins.com; www.salineroiale.com/en/

Käsemuseum / Maison du Comté in Poligny

www.comte.com/sur-les-routes-du-comte/la-maison-du-comte/

Pasteur Museum in Arbois

www.arbois.fr/musee/maison-pasteur/

Hauptstadt Bésançon

www.besancon.fr,
www.besancon-tourisme.com/de/die-beste-sehenswuerdigkeiten/

Wandern

Allgemeine Wandertipps:

www.montagnes-du-jura.fr

Bücher

Le TopoGuide GR: L'Echappée Jurassienne, ISBN 978-2-7514-1069-7 • Rother Wanderführer: Französischer Jura, Franche-Comté - Vogesen bis Genfer See, ISBN 978-3-7633-4372-0

Rund um die Region

Bourgogne-Franche-Comté Tourisme, pros-bourgognefranche-comte.artips.fr





WANDERN IM SCHWEIZER JURA

Der Echappée Jurassienne



Halbmondförmig zwischen Frankreich und der Schweiz erstreckt sich der markante Jura als etwa 300 km lange Gebirgskette. Der höchste Gipfel dieses Mittelgebirges ist der „Crêt de la Neige“ mit 1.720 m Höhe. Ideale Voraussetzung für Wandernde, die auf der Suche nach Bergerlebnissen sind, ohne sich in alpine Gebiete zu begeben – und gleichzeitig länderübergreifend unterwegs sein möchten.

Bestens dafür geeignet ist der Echappée Jurassienne, ein Fernwanderweg, der auf über 300 km von West nach Ost entlang des Jura-massivs durch Frankreich und die Schweiz führt. Eingeteilt in 20 Abschnitte, können Wandernde den Weg als mehrwöchige Wanderreise unter die Füße nehmen oder für einzelne Etappen wiederkehren. Auf französischer Seite führt er als Originalroute von der Stadt Dole nach Saint-Claude. In Les Rousses, etwa 260 km von Dole entfernt, gibt es die Möglichkeit, in der Schweiz weiterzuwandern. Folgt man der Schweizer Route, führen die letzten Etappen über den Gipfel von „La Dôle“, einem 1.677 m hohen Berg, nach Nyon an den Genfersee.

Schweizerisches Jura-Glück

Der Echappée Jurassienne verläuft knapp 50 km auf Schweizer Seite und lässt sich gemütlich in drei Tagesetappen aufteilen. Die erste Etappe führt auf 16 km vom französischen Ferienort Les Rousses nach St-Cergue, einer kleinen Gemeinde im Schweizer Distrikt Nyon. Unterwegs bieten sich Panoramablicke auf den 1.528 m hohen „La Barillette“ sowie den Gipfel von „La Dôle“. Auf der zweiten Etappe zwischen St-Cergue und Gland passieren Wandernde den Naturpark Jura Vaudois, in dem sich Wald mit Felsgebilden abwechselt. Besonders auf dieser Etappe ist der „Sentier des Toblerones“, ein Weg entlang einer ehemaligen Verteidigungslinie aus dem 2. Weltkrieg. Rund 15 km lang erstreckte sie sich zwischen Genfersee und dem Jura-Fuß. Wer bei „Toblerones“ an die berühmte Süßigkeit denkt, liegt nicht falsch. Tatsächlich ähneln die in Dreiecken angelegten Betonblöcke der Schweizer Traditionsschokolade.

Angekommen in Gland schließt sich die letzte Etappe des Schweizer Echappée Jurassienne an. Mit 12 km nicht gerade lang, dafür umso ereignisreicher präsentiert sich die Strecke bis Nyon. Zunächst gelangen Wandernde zum Genfersee. 72,8 km lang, 13,8 km breit und dabei bis 309 m tief bietet der größte See Westeuropas einen beeindruckenden Anblick. Die Grenze zwischen Frankreich und der Schweiz verläuft übrigens mitten durch den See, so teilen sich beide Länder das landschaftliche Kleinod. Weiter geht es zum Schloss „Prangins“, dem größten Schloss der Schweiz aus dem 18. Jh., das besichtigt werden kann. Das sollten Wandernde sich nicht nehmen lassen und sowohl Schloss als auch dem historischen Gemüsegarten sowie Schlosspark einen Besuch abstat-



Felsen, Wald und Wiesen prägen den französisch-schweizerischen Fernwanderweg



Blick auf den Genfersee



In der Römerstadt Nyon

Tipp

Praktische

Informationen zum gesamten Fernwanderweg bietet der Wanderführer „L'Echappée Jurassienne“, der in den Tourismusinformatio-nen entlang der Strecke erhältlich ist.

ten. Die letzten Kilometer schließlich führen nach Nyon, einer Römerstadt am Ufer des Genfersees. Ob beim Bummel durch die historische Altstadt, Sightseeing der Burganlage oder bei einem Besuch im Römermuseum findet sich ein gelungener und zugleich informativer Abschluss für die Jura-Wanderung. (ag)



INFO: Nyon Région Tourisme

Av. Viollier 8, 1260 Nyon

Tel.: +41 22 365 66 00

info@nrt.ch

www.lacote-tourisme.ch/de

www.echappee-jurassienne.ch



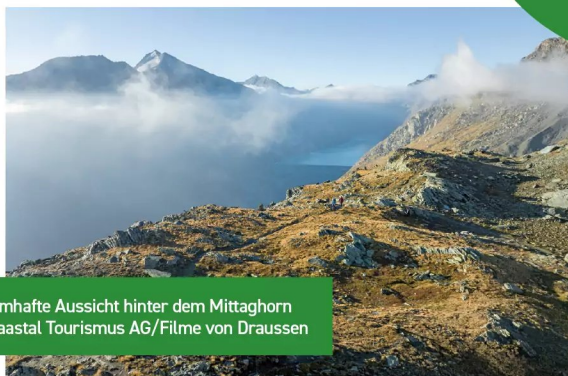


REKORDVERDÄCHTIG UND BERGIG **HOCHALPINES SAAS-FEE/SAASTAL**

Eine einzigartige Gletscherlandschaft und zahlreiche Aktivitäten laden in der Ferienregion Saas-Fee/Saastal im Schweizer Kanton Wallis ein.



ingeettet zwischen grünen Alpwiesen und den massiven Berggipfeln der Walliser Alpen liegt das Saastal im Süden der Schweiz. Eine außergewöhnliche und sonnige Auszeit in der Natur ist hier vorprogrammiert: Das Bergdorf Saas-Fee auf einer Höhe von 1.800 m ist autofrei und an 300 Tagen im Jahr scheint die Sonne. Umgeben von 18 Viertausendern ist der Ausblick in alle Richtungen beeindruckend. So etwa auf den Dom, den höchsten Berg ganz auf Schweizer Boden, der mit seinem schneebedeckten Gipfel 4.545 m über das Tal ragt. Bei einem Besuch im Sommer zeigen sich die wohl süßesten Dorfbewohner in Saas-Fee: Die heimischen Murmeltiere kommen aus ihren Höhlen und können mit Nüssen und Karotten gefüttert werden.



Traumhafte Aussicht hinter dem Mittaghorn
© Saastal Tourismus AG/Filme von Draussen



Heimische Murmeltiere lassen sich füttern
© Saastal Tourismus AG/Filme von Draussen

Ob die höchstgelegene U-Bahn „Metro Alpin“ oder das höchste Drehrestaurant der Welt, in der alpinen Erlebniswelt werden einige Höhenrekorde gebrochen. Auch wandernd geht es hoch hinaus, so warten hier insgesamt 350 km Wanderwege auf Besucher:innen. Dabei ist man den Bergen hier immer nahe, egal, ob

der erste Viertausender mit Guide an der Seite bestiegen wird oder eine genüssliche Tour mit wenig Höhenmetern dank der Bergbahnen auf der Agenda steht.

Hochalpine Wanderwelt

Wer das Saastal aus der Vogelperspektive sehen möchte, ist auf dem Almageller Höhenweg genau richtig. Auf dem ca. 10 km langen Weg wird es bunt: Über einen Teil der Alpenblumenpromenade verlaufend, sind Edelweiß und Enzian nur zwei der rund 240 Blumenarten, die am Wegesrand wachsen. Bei der Überquerung des Grat Triftgrätji bietet sich schließlich eine traumhafte Aussicht auf das Saastal und den Stausee Mattmark, der das Saastal mit Strom versorgt.

Kostenlose Bergbahnen

Ab der 1. Übernachtung erhalten Gäste die SaastalCard, mit welcher im Sommer und im Herbst die Bergbahnen und ganzjährig das PostAuto inklusive ist.

Der Mattmark ist für viele im Saastal ein Kraftort. Wenn sich die Sonne in dem türkisblauen Wasser spiegelt, fällt Entspannen leicht. Wer nach einem Spaziergang am See genug Kraft getankt hat, kann sich von dort auf den Weg zum Monte-Moro-Pass machen, der die Landesgrenze zu Italien markiert. Auf dem historischen rund 7 km langen Weg lassen die Reste eines gepflasterten Saumpfad erkennen, welche regionale Bedeutung der Pass im Hochmittelalter hatte. Schon von Weitem ist das Glänzen der 4 m hohen vergoldeten Maria-Statue zu erkennen. Auf einem Felsen thronend wacht sie über den Pass. Von hier aus ist auch die längste Eiswand Europas, die Ostwand des Monte Rosa, zu sehen.

Wer noch höher hinaus möchte, kann sich auf den Weg in die schroffe Felsenwelt hinter dem Egginer und Mittaghorn machen. Die 10 km lange Wanderung startet an der Bergbahnstation Morenia und führt zum höchsten Punkt der Tour auf das Egginerjoch, bevor es nur noch bergab ins Tal geht. In der steinig-wilden Landschaft sind frühmorgens Wildtiere wie Steinböcke und Gämsen unterwegs. Nach einer Pause auf der Sonnenterrasse des Berghauses bringt der Weg „Auf den Spuren des Ski-Welt-Cups Saas-Fee“ oder die Gondel Wandernde zurück nach Saas-Fee.

Umgeben von 20 Gletschern, die mehr als die Hälfte der Gemeindefläche bedecken, gilt Saas-Fee als „Gletscherdorf“. Wandernden ist die einzigartige Gletscherwelt durch Erlebnis-touren zugänglich, z. B. auf dem familienfreundlichen 1,9 km langen Gletscherlehrpfad, der eine spannende Reise in die Vergangenheit verspricht. Auf den Schneefeldern des Feegletschers sind eindrucksvolle Trekkingtouren mit Bergführer:innen möglich. (mw)

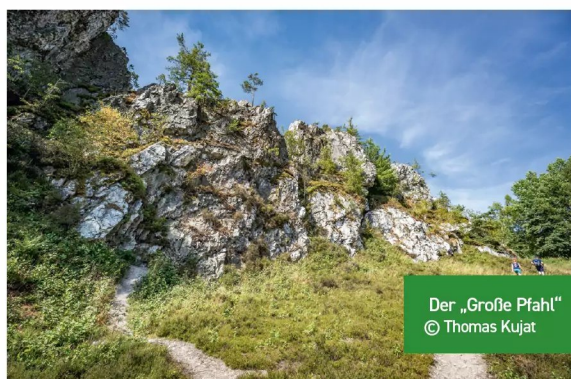


INFO: www.saas-fee.ch



WUNDERSAME GESTEINE UND PRÄGENDE PHÄNOMENE

Best of Wandern und imposante Naturdenkmäler – das passt zusammen. Es wartet Ausgefallenes, Bewährtes und der eine und andere Geheimtipp, wenn es heißt: Wandern mit außergewöhnlichen Naturbegegnungen.



Der „Große Pfahl“
© Thomas Kujat

WEISS SCHIMMERNDEN QUARZRIFF IM BAYERISCHEN WALD

Der „Große Pfahl“ mit dem ihn umgebenden Naturschutzgebiet gehört zu den bedeutendsten geologischen Naturdenkmälern Bayerns und ist ausgezeichnet als Bayerns Geotop Nr. 1. Auf mehr als 150 km Länge durchbricht das weiß schimmernde Quarzriff des Pfahls nahezu auf geradem Weg die raue Mittelgebirgslandschaft des Bayerischen Waldes. Auf der dritten Etappe des Fernwanderwegs Pandurensteig kann man den „Großen Pfahl“ eindrucksvoll erleben. Der Pandurensteig führt auf den historischen Spuren der Panduren auf 177 km in acht Etappen durch den Bayerischen Wald.



Casti Munt Sogn Gieri
© Surselva Tourismus,
Stefanie Blochwitz

SCHLOSSGESPENSTER AUF JÖRGENBERG IN DER SURSELVA

Ein abenteuerliches Erlebnis für alle Ritter, Prinzessinnen und Schlossgespenster ist Casti Munt Sogn Gieri auf dem Jörgenberg. Es ist die größte und älteste Burganlage der Surselva. Die imposante Anlage bietet spannende Einblicke ins mittelalterliche Leben und die Geschichte der Burg sowie einen schönen Ausblick auf Tal und Rhein. Die Lage mitten in der Bergwelt der Surselva im schweizerischen Kanton Graubünden sowie der Grillplatz innerhalb der Burgmauern machen sie zu einem idealen Familienausflugsziel.



Hertogenwald bei Eupen
© www.ostbelgien.eu, Dominik Ketz

WALDREICH AM ARDENNENMASSIV IN OSTBELGIEN

Perfekter Einstieg ins Naturschutzgebiet Hohes Venn: Hertogenwald bei Eupen ist ein Teil des Ardennenmassivs, das fast die Hälfte der Wallonie bedeckt. Das Gebiet gehört zu den größten Waldgebieten Belgiens mit anspruchsvollen Wanderungen entlang von Flüssen und Höhenzügen. Vom höchsten Punkt Belgiens, am Signal de Botrange, erreichen Wandernde auf Holzstegen das Moor. Für Geschichtsinteressierte ist die Burg Reinhardstein zu empfehlen, eine mittelalterliche Burg mitten im Wald.

PASTERZE – GRÖSSTE GLETSCHERFLÄCHE DER OSTALPEN

Dichte Wälder, artenreiche Bergwiesen, tausende Tier- und Pflanzenarten sowie Jahrhunderte alte bergbäuerliche Kulturlandschaften: Der Nationalpark Hohe Tauern ist mit 1.856 km² das größte Schutzgebiet der Alpen, birgt die mächtigsten und höchsten Gipfel Österreichs, verfügt mit der Pasterze über die größte Gletscherfläche der Ostalpen und die Wasserfälle der Region zählen zu den höchsten der Welt. Neben der imposanten Bergwelt ist Wasser in vielfältiger Ausprägung der vielleicht wertvollste Schatz in der Nationalparkregion Hohe Tauern.

CHORINSKY KLAUSE UND STEINERNE KAISSERTISCH

In der wildromantischen Landschaft des Weißenbachtals spürt man die Kraft der Natur. Höhepunkt der Tour bei Bad Goisern am Hallstättersee ist die Chorinsky Klause, ein historisch bedeutsames Denkmal aus einer Zeit, wo Holz- und Salzhandel von höchster Bedeutung waren. Eine der letzten, klassischen Holzdrifthanlagen im Salzkammergut. Die Klause ist begehbar und kostenlos zu besichtigen. Unweit dieses bedeutsamen technischen Denkmals befindet sich der steinerne Kaisertisch, an dem bereits Kaiser Franz Josef I. Rast gemacht haben soll.

FELSENREICH - DER SCHWÄBISCHE „GRAND CANYON“

Das Obere Donautal mit dem „Schwäbischer Grand Canyon“ genannten Durchbruchstal der Donau ist die artenreichste Naturlandschaft im Naturpark Obere Donau auf der Schwäbischen Alb. Hier hat die Ur-Donau vor Jahrmillionen eine einzigartige Felslandschaft geschaffen. Kaum vorstellbar, dass der beschaulich dahinfließende Fluss damals so gewaltige Wassermassen trug, die die Landschaft modellierten. Heute sind die Felsen mit ihren besonderen klimatischen Verhältnissen Lebensraum für zahlreiche Tiere und Pflanzen, die es an anderen Stellen nicht mehr gibt.

SCHLÖSSER ERLEBEN IN DER REGION EDERSEE

Hoch über der Region Edersee thronen Schloss Waldeck und Schloss Friedrichstein. Der Aufstieg lohnt sich, denn von beiden Schlössern warten grandiose Aussichten. Schloss Waldeck ist eine Burganlage aus dem 11. Jh., 120 m über dem Edersee. Von hier aus lässt sich die einzigartige Landschaft des Waldecker Landes genießen. Im Norden der Stadt Bad Wildungen liegt Schloss Friedrichstein. In dem 1663-1714 durch die Waldecker Grafen errichteten Schloss ist die umfangreiche Sammlung zur Jagd- und Militärgeschichte der Museumslandschaft Hessen Kassel ausgestellt.



Weitere Tipps und Aktionen rund ums Thema Wandern unter www.best-of-wandern.de

Ein Gastbeitrag unseres Kooperationspartners „Best of Wandern“ (Verena Weißer)



Gletschertrekking
© NPHT, Peter Maier



Chorinsky Klause
© RudiKainPhotografie



Donaudurchbruch
© Donauegland GmbH, Andreas Beck



Schloss Waldeck
© Heinrich Kowalski

*Tourentipp – exklusiv vom
Conrad Stein Verlag*

Text und Fotos: Conrad Stein Verlag/Annika Witte

BERLINER HÖHENWEG IM HOCHGEBIRGS-NATURPARK ZILLERTALER ALPEN

Der Berliner Höhenweg ist ein Fernwanderweg im österreichischen Tirol, der durch den Hochgebirgs-Naturpark Zillertaler Alpen führt. Dessen Natur- und Kulturlandschaft wurde von der Landesregierung Tirol als schützenswert ausgezeichnet. Aber nicht nur der Schutz allein spielt eine Rolle, sondern auch der bewusste Tourismus, die Erholung und die Wissensvermittlung. So sind an zahlreichen Stellen auf dem Berliner Höhenweg Informationstafeln aufgestellt und im gesamten Park werden die Besucher:innen erlebnisorientiert über Forschung, Natur und Geschichte der Alpenregion aufgeklärt.

Hochalpiner Fernwanderweg

Auf sechs Etappen plus Auf- und Abstiegsetappe bestreitet man auf dem Weg von Finkenberg bis Mayrhofen über 7.200 Höhenmeter und besteigt dabei mit dem Schönbichler Horn sogar einen Zillertaler 3.000er-Gipfel. Belohnt wird man für die schwierigen Strecken mit steilen Anstiegen und Kletterpassagen quasi durchgängig: 365-Grad-Alpenpanoramablick und nahezu unberührte Natur, so weit das Auge reicht. Neben Höhepunkten wie der berühmten Hängebrücke an der Olpererhütte, dem türkisen Schlegeisspeicher und der geschichtsträchtigen Berliner Hütte sind auch die Flora und Fauna bemerkenswert – so kann man Enzian, die Rostblättrige Alpenrose und mit etwas Glück das Alpen-Edelweiß entdecken und Tiere wie Gams, Alpensalamander, Murmeltiere und Alpensteinböcke beobachten.

Wanderung von Hütte zu Hütte

Der Berliner Höhenweg ist eine reine Hüttenwanderung. Die Hütten, die dem Deutschen Alpenverein gehören, sind optimal auf Bergsteigende vorbereitet: In traditioneller und warmer Atmosphäre geht es hier fast familiär zu, abends gibt es regionale Speisen und in fast allen Hütten finden sich Gesellschaftsspiele, Magazine und Bücher für die Gäste. Im Wanderführer „Österreich: Berliner Höhenweg“ aus dem Conrad Stein Verlag beschreibt die Autorin Annika Witte den Weg und seine Besonderheiten.



Bei uns können Sie eines von fünf Exemplaren des Wanderführers aus dem Conrad Stein Verlag gewinnen.

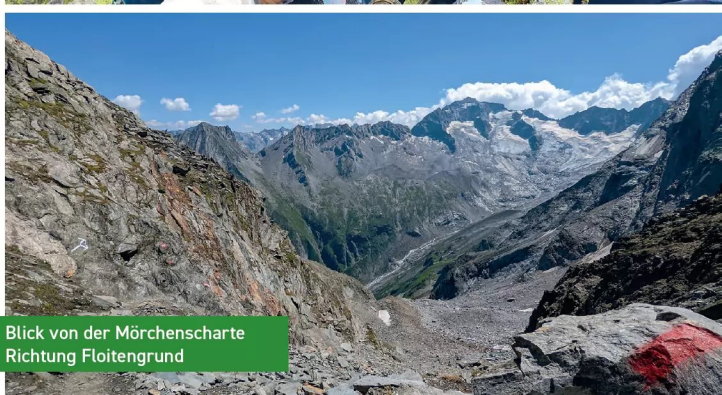
Senden Sie uns einfach bis zum 15.09.2023 eine Mail mit dem Stichwort „Berliner Höhenweg“ an angewinnspiel@wandermagazin.de. Ihre Daten werden lediglich im Falle des Gewinns zum Versand der Bücher verwendet. Viel Glück!



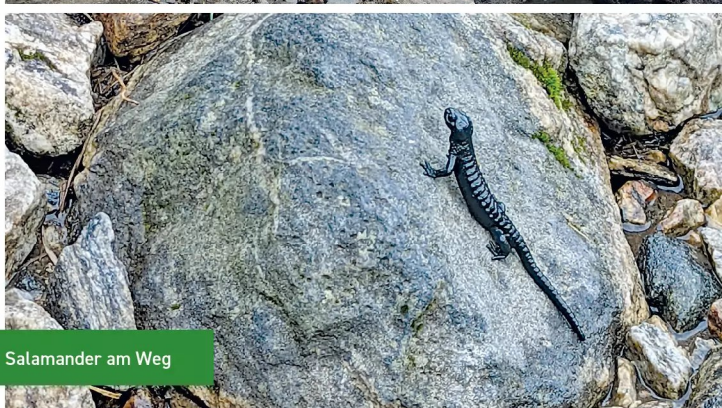
Teufelsbrücke in Finkenberg
(Aufstieg)



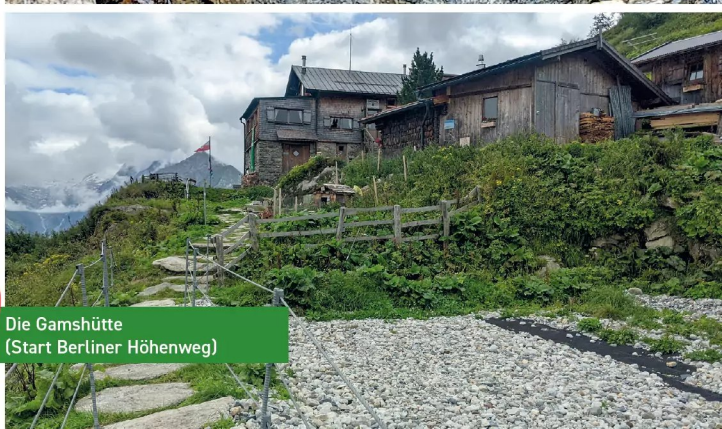
Zum Frühstück warmer
Grüßebrei mit Ausblick



Blick von der Mörchenscharte
Richtung Flotengrund



Salamander am Weg



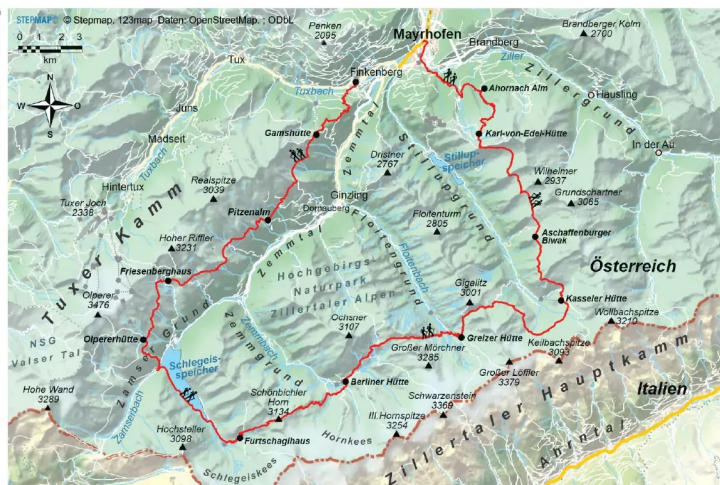
Die Gamshütte
(Start Berliner Höhenweg)

Berliner Höhenweg

Streckenwanderung • Länge: 68,4 km (6 Etappen mit 8,3 - 14 km)* • Gehzeit: 40 Std. (ca. 5 - 9 Std. je Etappe)** • Höhenmeter: ▲ 6.135 m ▼ 5.772 m***

Schwierigkeit: **Markierung:** rot und rot-weiß auf Steinen, Pfeile und gelbe Wegweiser an Abzweigungen anderer Routen

Karte: Conrad Stein Verlag



Der Aufstieg beginnt in Finkenberger. Über die Teufelsbrücke und den Herrmann-Hecht-Weg geht es durch den Wald hinauf zur Gamshütte, die den eigentlichen Startpunkt des Berliner Höhenweges markiert.

Die erste Etappe des Weges fordert gleich heraus: Es geht über teils steiles Blockwerk zur Grauen Platte, über die Pitzentalnalm und den Kesselbach bis zum Friesenberghaus. Die zweite Etappe ist eine der schönsten des Weges. Vorbei an der Oplererhütte mit der berühmten Hängebrücke wandert man zum Schlegeisspeicher. Um diesen geht es herum und hinauf zum Furtschagghaus. Die dritte Etappe führt hinauf bis auf das Schönbichler Horn mit über 3.000 Höhenmetern. Es folgt ein spektakulärer Abstieg auf dem Ostgrat bis zur Seitenmoräne des Waxeggkees und schließlich wandert man hinauf zur Berliner Hütte. Die vierte Etappe führt vorbei am Schwarzsee und über die Mörchenscharte. Nach einem Abstieg ins Tal und einem weiteren Anstieg ist das Tagesziel, die Greizer Hütte, erreicht. Auf der fünften Etappe geht es hinauf bis zur Lapenscharte und auf der anderen Seite über Geröll und Grashänge um das Talende des Stillupgrunds. Zuletzt führt der Weg über eine Hängebrücke und bis hin zur Kasseler Hütte. Auf der sechsten Etappe des Berliner Höhenweges folgt man spektakulären Übergangsrouten mit tollen Ausblicken und überquert insgesamt sieben Grate bis zur Karl-von-Edel-Hütte.

Nun steht nur noch die Abstiegsetappe ins Tal bis Mayrhofen an, entweder zu Fuß über die Ahornach Alm und das Alpengasthaus Alpenrose oder mit der Ahornbahn.

* zzgl. 6 km Auf- und 10,6 km Abstieg, **zzgl. je ca. 4 Std. für Auf- und Abstieg, *** zzgl. 1.110 m auf und 1.694 m ab im Auf- und Abstieg



Abstieg mit Blick auf den Schlegeisspeicher



ERLEBNISPROFIL

Artenreichtum, teils endemisch, u. a. Rothirsch, Gams, Alpensteinbock, Alpensalamander, Murmeltier, Steinadler

alpine Tiroler Bergwelt, u. a. mit dem 3.000er-Gipfel des Schönbichler Horns

START/ZIEL: Gamshütte, Finkenberger (Start Aufstieg; Bushaltestelle „Finkenberger, Teufelsbrücke“ in Finkenberger)/Karl-von-Edel-Hütte, Mayrhofen (Ziel Abstieg; Bf. Mayrhofen)

AN-/ABREISE

PKW/Parken: Parkplatz an der Bushaltestelle „Teufelsbrücke“ in Finkenberger; Parkdeck Finkenberger Almbahnen oder Sportanlagen (Brunnhaus 404, A-6295 Finkenberger)

ÖPNV: Ab Bf. Mayrhofen Bus 4140 bis „Finkenberger, Teufelsbrücke“ oder Zillertalbahn

TIPP ZUR TOURPLANUNG:

Besuch des Hintertuxer Gletschers (mit ganzjährig befahrbaren Pisten, dem Natur Eis Palast und der Spannagelhöhle). Mit Auto oder Bus ist Hintertux aus Mayrhofen schnell zu erreichen.

INFOS

Eine ausführliche Beschreibung des Berliner Höhenweges finden Sie im Wanderführer „Österreich: Berliner Höhenweg“ von Annika Witte, ISBN 978-3-86686-741-3.

Conrad Stein Verlag, Kiefnerstr. 6, 59514 Welver, www.conrad-stein-verlag.de



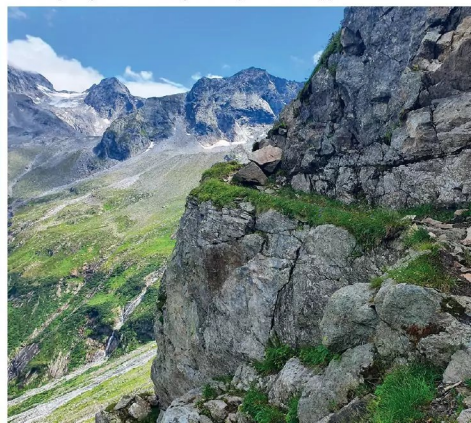
Pause auf den Gletscherschliffplatten auf der 3. Etappe



Greizer Hütte



Felsvorsprung an einem Abgrund auf der 5. Etappe





TRILOGIE AUS STEIN

3BurgenWeg im Taunus



leich drei mittelalterliche Bollwerke verbindet der 3BurgenWeg im Taunus nördlich von Frankfurt am Main. Und wie könnte der Auftakt imposanter sein als an der zweitgrößten Festungsrue in Deutschland, der Burgruine Königstein? Eindrücklich ragt diese über dem Heilklimatischen Kurort in den Himmel und bietet fantastische Blicke über die Rhein-Main-Ebene. Doch auch Einblicke in die Vergangenheit hüten die mächtigen Gemäuer bei einer Erkundung, ehe die längst vergangenen Zeiten von blaublütigen Adligen und edlen Rittern während der jährlich stattfindenden Burgfestspiele zum Leben erweckt werden.

Derart eingestimmt auf die Epoche des Mittelalters, machen sich Wandernde auf zur Falkensteiner Burg. Durch das schattige Naturschutzgebiet Falkensteiner Burghain geht es auf meist schmalen und von Felsen durchsetzten Pfaden zu einem der spektakulärsten Aussichtspunkte im Vordertaunus, dem Dettweiler Tempel. Majestätisch und mit grandioser Sicht auf die Mainebene thront der aussichtsreiche Pavillon auf der sogenannten Teufelskanzel und birgt vor allem während des Sonnenaufgangs ein fantastisches Postkartenmotiv. Von hier ist es nicht mehr weit zur Burgruine Falkenstein, die an den Wochenenden von April bis Oktober besichtigt werden kann.

Das Schöne am 3BurgenWeg ist, dass die rund 12 km lange Rundtour durch den Taunus auch zwischen den drei namensgebenden Burgen die Abwechslung auf hohem Level zu halten weiß. Am Rande von Falkenstein findet man z. B. einen alten, jüdischen Friedhof sowie die kleine Antoniuskapelle, an der man mehr über die Geschichte der ehemaligen Einsiedelei erfährt. Doch auch die beschauliche Altstadt von Königstein mit ihren zahlreichen Cafés und Gasthäusern oder ein Besuch im nahegelegenen Opel-Zoo sorgen für ein gelungenes Rahmenprogramm.

Zuvor jedoch wartet die dritte, malerisch in die Taunuskulisse gebettete Burg im Bunde und damit das große Finale des Dreiteilers. Weithin sichtbar ist die Kronberger Burg, die sich über die Dächer der Stadt erhebt, nachdem man die steinigen Pfade auf der Bürgelplatte hinter sich gelassen hat. Ob ein Stopp im Burgmuseum oder der Aufstieg zum Bergfried, der ein spektakuläres Panorama über den Vordertaunus bis hin zur Frankfurter Skyline freigibt – der Burgbesuch bleibt bestimmt in Erinnerung. Und nach dem Gang durch die schmalen Gassen der Kronberger Altstadt findet die steinerne Trilogie des 3BurgenWegs letztlich ihr Ende in Königstein. (js)



INFO: www.taunus.info



Blick auf die
Frankfurter Skyline



Vom Dettweiler Tempel hat man
einen fantastischen Ausblick

HESSEN



Hessisches Ministerium
für Wirtschaft, Energie,
Verkehr und Wohnen

gefördert durch das Hessische Ministerium
für Wirtschaft, Energie, Verkehr und Wohnen

SO WANDERBAR

FELSENGLÜCK SÄCHSISCHE SCHWEIZ

Blick zur Barbarine auf dem Pfaffenstein
© Britta Prema-Hirschburger

Bizarre Felsnadeln, mystische Steinbastionen und das Blau der Elbe – in der Sächsischen Schweiz erkunden Wandernde die Natur auf den Spuren der Maler.



Die Landschaft des Elbsandsteingebirges mit seinen Tafelbergen, Hochflächen, Felsen, Schluchten und Wäldern faszinierte Kunstschaffende bereits im 18. Jh. und verhalf der Region zu einer überregionalen Popularität. Heute folgen Wandernde den auf Leinwänden festgehaltenen Aussichtspunkten auf dem 116 km langen Malerweg – eine historische und naturnahe Wanderung auf acht Etappen durch eine der spektakulärsten Landschaften Europas. Es geht über geschwungene Pfade, felsige Stufen, Leitern und Eisentritte. Dabei geht man mit den Felsen und Schluchten auf Tuchfühlung und erlebt die Stille der Wälder und Täler besonders intensiv.

Bestehend aus der Sächsischen und Böhmischem Schweiz verbindet die über 700 km² große Naturlandschaft den äußersten Südosten Deutschlands mit dem Norden Tschechiens. Etwa 170 km² der Fläche sind als Nationalpark geschützt. Durch die Nähe zu Dresden bietet sich die Region

sowohl für Wochenendausflüge als auch ausgedehnte Wanderurlaube sehr gut an. Pirna, Rathen und Bad Schandau sowie zahlreiche kleine Orte wie Schöna und Schmilka eignen sich gut als Start- und Zielpunkte von Wanderungen.

Malerische Ausblicke

Bei einem Besuch in der Sächsischen Schweiz darf der Ausblick von der berühmten Felsformation Bastei nicht fehlen. Die komplett sanierte und barrierefreie „schwebende“ Aussichtsplattform eröffnet einen einmaligen Blick auf Elbe, Felsformationen und Tafelberge. Besonders zu Sonnenauf- und -untergang wirkt die Aussicht einfach malerisch. Wandernde erreichen dieses Highlight bereits auf der zweiten Etappe des Malerwegs sowie über diverse Tagestouren.

Erlebnisreich für Familien

Natur erleben, Höhlen erkunden, Boot fahren, Gipfel stürmen: Kindern wird es im Elbsandsteingebirge garantiert nicht langweilig. Die vielfältige Landschaft ist ein ideales Areal für Abenteuer-suchende jeden Alters. Auf dem knapp 2,5 km langen Walderlebnispfad Reinhardtsdorf-Schöna wird z. B. der Lebensraum Wald mit 14 Stationen mit allen Sinnen erkundet. Hängebrücke, Spinnennetz, Barfußpfad und Klangspiel sind nur ein paar der spielerischen Erlebnisse, die auf kleine Naturforschende warten. (rg)

 **INFO:** www.saechsische-schweiz.de



Barrierefreie, „schwebende“ Basteiaussicht © Philipp Zieger



Walderlebnispfad Reinhardtsdorf-Schöna
© Yvonne Brückner



20 JAHRE HARZER-HEXEN-STIEG

Brockenwandern
im Namen der Hexen



as im Jahr 2000 mit einer Idee von Harzklub, Nationalpark Harz und Harzer Tourismusverband begann und 2003 offiziell eröffnet wurde, entwickelte sich im Laufe der Jahre zu einem der beliebtesten Wanderwege im Harz: der Harzer-Hexen-Stieg. Heute ist er aus dem Wegenetz Deutschlands nicht mehr wegzudenken. Seit 2005 steht er als Qualitätsweg Wanderbares Deutschland und als Top Trail of Germany für unbeschwerten Wandergenuß und holte sich 2008 gleich den Titel „Deutschlands Schönster Wanderweg“.

Doch so viele Auszeichnungen sind noch lange kein Grund sich auszuruhen. So setzen sich die Wegebetreiber und der Harzer Tourismusverband weiterhin dafür ein, den Wanderweg auszubauen. Im Laufe der Jahre kamen immer neue Extras hinzu, etwa Stampelsammeln mit dem Begleitheft Harzer Wandernadel oder Kunstinstallationen entlang der Strecke – sogenannte Erlebnisinseln, die nicht nur schön anzusehen sind, sondern auch Wissenswertes über den Lebensraum Wald/Harz vermitteln. Für Erfrischung sorgte einige Jahre nach der Eröffnung die wegeeigene Kräuterlimonade „Harzer Kräuterhexe“. Digital wurde es im Jahr 2021, seitdem unterstützt der Multimedia-

Guide Wandernde: Über einen QR-Code lassen sich an 27 Stationen Texte, Audiodateien oder Videos abrufen, die über Geschichte, Land und Leute im Harz informieren.

Der Harzer-Hexen-Stieg

Wenn ein Weg seit 20 Jahren als einer der beliebtesten der Region – vielleicht sogar ganz Deutschlands – gilt, spricht das für sich. Doch warum ist der Harzer-Hexen-Stieg seit seiner Eröffnung so beliebt? Liegt es am sagenumwobenen Brocken, dem Tanzplatz der Hexen, der Mystik und Märchen mit beeindruckender Aussicht verbindet? Liegt es an der Harzlandschaft, die bei aller Sorge um durch Klimawandel und Borkenkäfer kahlgefallene ehemalige Waldflächen immer noch mit grünen Misch- und Nadelwäldern, Hochmooren, felsigen Schluchten und Klippen eine Wanderumgebung zaubert, in die man geradezu versinken mag? Oder sind es die mittelalterlichen Städtchen oder die Zeugnisse der 1.000-jährigen Bergbaugeschichte der Region, die den Weg besonders machen?

Klar ist: Es ist die Mischung aus allem. So vereint der Harzer-Hexen-Stieg, der sich über den gesamten Harz

Im Jahr 2023 erwartet Gäste ein buntes Rahmen- und Wanderprogramm rund um den Harzer-Hexen-Stieg. Gefeierte wird das 20-jährige Jubiläum des Fernwanderwegs bei traditionellen Brockenwanderungen, geführten Touren und Festveranstaltungen.



Blick ins Bodetal
© HTV, fotoweberei

zieht und den Nationalpark Harz durchquert, Geologie, Geschichte, Sagen und Mythen sowie Kultur mit Naturgenuss. Dabei ist der Fernwanderweg mit all seinen Varianten ca. 150 km lang. Die direkte Strecke über den Brocken zwischen Osterode und Thale beträgt 94 km, umgeht man den Brocken, ist man 107 km unterwegs.

Alle Wege führen zum Brocken

Der Harzer-Hexen-Stieg lässt sich als Mehrtagestour oder in einzelnen Tagesetappen begehen. Start des Fernwanderwegs ist in Osterode. Hier beginnt die erste Etappe, die auf etwa 11 km bis Buntenbock führt. Neben einem Bummel durch das Fachwerkstädtchen Osterode begeistern unterwegs der Aussichtspunkt Marienblick sowie der Bärenbrucher Teich. In Buntenbock angekommen, schließt sich die zweite Etappe nach Torfhaus an. Auf 22 km folgen Wandernde hier den Teichen, Gräben und Wasserläufen des UNESCO-Welterbes „Oberharzer Wasserwirtschaft“. Die dritte Etappe führt auf ca. 20 km nach Drei Annen Hohne. Unterwegs wartet das Highlight des gesamten Fernwanderwegs: der mächtige Brocken. Durch den Nationalpark Harz geht es vorbei an Hochmooren auf den 1.141 m hohen Berg, übrigens der höchste im Harz und in ganz Norddeutschland.

Wer die vierte Etappe wandert, hat die Qual der Wahl: Es gibt sie als 30 km lange Südvariante, die von Drei Annen Hohne über Hasselfelde nach Altenbrak führt, oder als 29 km lange Nordvariante über Königshütte nach Rübeland. Während die Südvariante von Holzkohlemeilern geprägt ist, begeistern auf der Nordvariante Tropfsteinhöhlen, Auwälder und die Rappbode-Staumauer. Ist Altenbrak erst einmal erreicht, beginnt schließlich die fünfte und letzte Etappe, die auf 14 km nach Thale führt. Unterwegs wird es noch einmal massiv, so betreten Wandernde den „Grand Canyon“ des Harzes. Im Bodetal zwischen Treseburg und Thale ragen links und rechts vom Weg bis zu 250 m hohe Granitwände empor. Kurz vor dem Ziel wartet der Hexentanzplatz. Mutige können ihn in der letzten Aprilnacht besuchen, sollten sich jedoch vor den Hexen in Acht nehmen, die hier den Hexensabbat feiern. (ag)



INFO: www.harzer-hexen-stieg.de



Der Hexe hinterher: Harzer-Hexen-Stieg-Markierung
© HTV, M. Gloger



Am Brocken
© HTV, fotoweberei



Kyffhäuser-Denkmal
© Martin Ludwig, maniax-at-work-Werbeagentur

Unterirdische Welten und Top-Wanderwege

Unterwegs im Südharz Kyffhäuser

HARZ

Vom Gebirgsrücken des Oberharzes erstreckt sich das Gebiet Südharz Kyffhäuser über eine sanfte Hügellandschaft bis in die Goldene Aue. Kleine und große Entdeckerinnen und Entdecker können hoch hinaus auf dem Kyffhäuser-Denkmal den Ausblick genießen oder auch eine sagenhafte Welt unter Tage mit Bergwerken und Höhlen erleben. Ein ausgedehntes Rad- und Wanderwegenetz verbindet die Sehenswürdigkeiten der Region miteinander, sodass einem unvergesslichen Urlaub nichts mehr im Wege steht.

Unterirdische Welten

Der Südharz fasziniert mit seiner charakteristischen Karstlandschaft. Durch das hier vorkommende wasserlösliche Gipsgestein entstehen einzigartige Naturschauspiele wie bizarre Felshänge, Erdfallseen, Karstquellen oder beeindruckende Höhlen, wie zum Beispiel die Heimkehle bei Uftrungen. Nicht minder beeindruckend sind die Barbarossahöhle in Rottleben mit ihrer legendären Barbarossasage oder die Karsthöhle Kelle bei Ellrich mit ihrer grünlich schimmernden Grotte. Wer diese und weitere Sehenswürdigkeiten der Region besuchen möchte, kann das optimal mit einer Wanderung verbinden. Eine besondere Wanderqualität versprechen die fünf zertifizierten Qualitätswanderwege der Region.

INFO: www.harzinfo.de/suedharz

Harz
Harzer Tourismusverband

SÜDHARZ
KYFFHÄUSER

Thüringen
-entdecken.de



Das Harz Tourenportal bietet neben den Qualitätswanderwegen auch viele weitere Vorschläge für Wander-, Mountainbike-, Rad- und Wintertouren im Harz sowie die Möglichkeit eigene Touren zu planen.

Die Top Qualitätswanderwege



Karstwanderweg Auf über 200 km Länge führt der Karstwanderweg von Pölsfeld bei Sangerhausen bis Bad Grund durch alle drei Bundesländer des Harzes.



Kyffhäuserweg Der Kyffhäuserweg führt als 37 km langer Rundweg ab Bad Frankenhausen durch das gleichnamige Gebirge. Ein Highlight ist dabei das imposante Kyffhäuser-Denkmal.



Südharzer Dampflokomotiv Steig Der 42 km lange Südharzer Dampflokomotiv Steig folgt den Schienen der Harzer Schmalspurbahnen von Sophienhof bis nach Nordhausen entlang zahlreicher Stempelstellen der Harzer Wandernadel.



Der kleine & große Hohe Schrecke Rundweg

In der Hohen Schrecke kann man auf zwei Qualitätswegen durch alte Buchenwälder laufen. Der kleine Rundweg führt dabei auch über die Hängeseilbrücke im Bärenal.



Grottensee Barbarossahöhle
© Barbarossahöhle, W. Gsänger

Der Harzer Klosterwanderweg

Streckenwanderung • Länge: 61 km (ges. 95 km) • Gehzeit: 16,5 Std.
Höhenmeter: ▲ je 749 m ▼ 881 m • Schwierigkeit:

Zwischen Ilseburg und Quedlinburg verbinden sich im nördlichsten Mittelgebirge Harz das Erholungspotential für Körper, Geist und Seele vortrefflich mit Kulturgenuss vom Feinsten. Wie an einer Perlschnur erleben Wandernde auf 61 der insgesamt 95 km eine vielfältige Kloster- und Kirchenlandschaft mit attraktiven Orten wie Ilseburg, Wernigerode, Thale und Quedlinburg.

In vier Etappen mit zwischen 10 und 20 km Länge und ohne große Höhenunterschiede lassen sich landschaftliche Reize in einer geschichtsträchtigen Kulturlandschaft entspannt erleben und erwandern, teilweise entlang der ehemaligen innerdeutschen Grenze und zu Weltkulturerbestätten der UNESCO. Das Gepäck muss der Gast auch nicht selbst tragen: Das Angebot „Wandern ohne Gepäck“ ermöglicht leichtfüßige Wandererlebnisse.

Ein besonderer Wiedererkennungseffekt sind die zu einer Rast einladenden „Engelsbänke“ entlang der Strecke. Unterwegs behält man den im Nationalpark Harz gelegenen Brocken mit seinen 1.141 m als Harzer Wahrzeichen im Blick und streift entlang der sanften Hügel des Harzvorlandes. Besonders romantisch sind das Städtchen Ilseburg am Fuße des Brockens oder die Flusslandschaften der Bode, grandios die Teufelsmauer bei Thale und die mittelalterlichen Fachwerkstädte Wernigerode und Quedlinburg. Der Harzer Klosterwanderweg bietet mit seinen schönsten Abschnitten zwischen Ilseburg und Quedlinburg Landschafts- und Kulturgenuss auf einem Weg durch die Jahrhunderte.

START/ZIEL: Kloster Ilseburg, Schlossstr. 26, 38871 Ilseburg / Kloster St. Marien, Münzenberg 16, 06484 Quedlinburg

AN-/ABREISE: PKW: Über die A36 zum Kloster Ilseburg

Parken: Parkplätze direkt am Kloster • **ÖPNV:** s. www.insa.de

TIPPS ZUR TOURPLANUNG: Begleitheft der Harzer Wandernadel, Restaurants in Wernigerode, Thale und Quedlinburg, Austbergturm (Aussichtspunkt) in Benzingen, Teufelsmauer

„Wandern ohne Gepäck“ – buchbar über die Bodetal Tourismus GmbH, www.bodetal.de

ERLEBNISPROFIL

Naturschutzgebiet Teufelsmauer

diverse Klöster und Kirchen am Weg

INFO:

Harzer Tourismusverband e.V.
Abteilung Harzer Klöster
Marktstr. 45, 38640 Goslar
Tel. 05321/34 04-21
harzer-kloester@harzinfo.de
harzer-klosterwanderweg.de



Ilseburg (Harz)
© Müller



Vor dem Rathaus Wernigerode
© Pöhlisch, WTG



Teufelsmauer im Bodetal
© Bodetal Tourismus GmbH



Quedlinburg, Stiftskirche
St. Cyriacus
© QTM GmbH,
Andrea Fleischmann





WANDERZIEL EICHSFELD



Ein Wochenende im

EICHSFELD



Raus in die Natur, rein ins Eichsfeld: Von den großen Städten aus, wie z. B. Göttingen im Nordwesten, Kassel im Westen oder Erfurt im Südosten, erreicht man im Handumdrehen das grüne Hügelland des Eichsfeldes. Doch auch das Ruhrgebiet, Frankfurt, Hannover oder Leipzig sind nicht weit – das ist der Vorteil einer in der geografischen Mitte von Deutschland gelegenen Region wie dem Eichsfeld. Zwei Tage lang frische Luft atmen, durchschnaufen und die Natur

genießen. Zwei Tage sagenumwobene Burgen und geschichtsträchtige Orte der deutschen Teilung besuchen, allen voran das Grüne Band. Zwei Tage wandern und staunen: Im Eichsfeld, das mit seinen weitläufigen Wiesen und Feldern, schattigen Wäldern, begrünten Höhenzügen, romantischen Städtchen und traditionellen Köstlichkeiten gleichermaßen tolle Aus- wie Einblicke bereithält. Das Wochenende kann kommen!



Historischer Charme

Das Eichsfeld verfügt über ein erstklassiges Wanderwegenetz. Allen voran locken die „TOP-Wanderwege“ ins Grüne, das sind bestens markierte Rundtouren, für die es keiner großen Planung bedarf. Schuhe geschnürt und sorgenfrei los. So wie auf dem TOP-Wanderweg Hanstein-Teufelskanzel. Gleich zu Beginn in Rimbach sieht man, was vielerorts im Eichsfeld zu sehen ist: eine von vielen wunderschönen Burgen. Malerisch thront die Burg Hanstein auf einem aussichtsreichen Kegel aus Buntsandstein, darunter schmiegt sich das kleine Rimbach dicht an die jahrhundertealten Burgmauern. Wenige verwinkelte kleine Straßen und Gassen, romantische Fachwerkhäuser, die schmucke St. Marien-Kirche etwas unterhalb und

über all dem – die beiden eindrucksvollen Türme der Burg – das ist Stoff für Postkarten. Doch davon später mehr, denn bevor es an die Eroberung des Bergfrieds geht, wendet sich der Wanderweg dem schattigen Wald zu, der ganz nah an das kleine Rimbach rückt. Und spätestens im Schutz der Bäume, das wuselige Leben am Boden im Blick und das fröhliche Konzert aus dem Geäst im Ohr, ist der Alltag weit, weit weg. Wie schön es ist, einfach einen Fuß vor den anderen zu setzen, durchzuatmen, den Blick auf die umliegende Natur zu richten und Meter für Meter abzustreifen, was im Alltag so schwer zu überwinden ist: Stress ade.

So geht es entspannt über idyllische Waldwege weiter, bis der dichte Wald die überaus urige Berghütte Teufelskanzel freigibt.

Auf dem namensgebenden Felssporn mit einer wunderschönen Sicht auf die Werraschleife lässt es sich gut aushalten. Vor der Hütte laden gemütliche Sitzbänke zum Verweilen ein. Im Winter dagegen flackert ein gemütliches Feuer im Ofen und hüllt die rustikale Stube in ein warmes Licht.

An- und Ausblicke

Seit 1882 steht das gemütliche Wirtshaus hier und schon damals zogen Wandernde und viele Göttinger Studenten auf die Teufelskanzel. Um sie rankt sich die spannende Sage von Hexenmeistern, Walpurgisnächten und dem Teufel höchstpersönlich. Heute sind es hausgemachte Spezialitäten, darunter frisch gebackene Waffeln oder der für das Eichsfeld typische Feldkieker als traditionelle Wurstspezialität, die von der Speisekarte nicht wegzudenken sind. Sie sorgen für den passenden Gaumenschmaus am Wanderwochenende. Satt und glücklich geht es dann über den Kammweg entlang der steilen Hangkante, hoch über der Werraschleife, auf die über 500 m hohe Junkerkuppe bis hin zur ehemaligen deutsch-deutschen Grenze. Im Hier und Jetzt läuft man für ein kurzes Stück entlang des ehemaligen Grenzverlaufs und bewundert, wie sich die Natur ihren Lebensraum im einstigen Grenzstreifen zurückerobert hat. Dann meldet sich Burg Hanstein ansehnlich am Horizont zurück und beweist, dass ihre Silhouette aus nahezu allen Himmelsrichtungen betrachtet eine einzigartige steinerne Schönheit ist. Mithin gilt die erstmals im 11. Jh. erwähnte Höhenburg als schönste Burgruine Mitteldeutschlands. Tatsächlich ist nicht nur ihr Anblick wunderschön, auch der Ausblick vom bis heute erhalten gebliebenen Bergfried ist fantastisch. Oben öffnet sich der

Aussichtspunkt Maienwald am TOP-Wanderweg
Erlebnis Iberg © Alexander Franke





Blick bis hin zum Thüringer Wald, zum Hohen Meißner oder zu den Göttinger Bergen – hinweg über das Tal von Werra und Leine sowie über das grüne Hügelland des Eichsfeldes. Im Anschluss an die Wanderung und die Besichtigung der Buranlage lohnt eine Einkehr im Klausenhof, der auf eine ebenso lange Geschichte zurückblickt wie das Wirtshaus auf der Teufelskanzel. So werden in der historischen Gaststätte bis heute dickleibige Gästebücher aus etwa 200 Jahren aufbewahrt. Was für ein Ambiente.



Mittelalter trifft Moderne

So vielfältig die Landschaft des Eichsfeldes ist, so facettenreich sind die vielen Burgen. Zwischen Leinefelde und Heilbad Heiligenstadt gelegen, erhebt sich Burg Scharfenstein imposant über dem Tal der Leine. Während Burg Hanstein ihr historisches Antlitz größtenteils erhalten hat, meistert Burg Scharfenstein den Spagat zwischen mittelalterlichem Charme und modernem Ambiente. Sie wurde erstmals im 13. Jh. erwähnt und in den letzten Jahren umfangreich saniert. Heute ist nicht nur ein exklusives Burghotel hier untergebracht, sondern auch eine in Deutschland einmalige Attraktion. Die Whiskywelt in den Gemäuern der Buranlage bringt Besucher:innen eindrucksvoll nahe, wie der mittlerweile europaweit beachtete Whisky aus dem nahegelegenen Leinefelde entsteht. Selbstverständlich lässt sich der drei Jahre lang im Eichenfass gereifte „The Nine Springs Single Malt Whisky“ bei einem Whisky-Tasting auch direkt auf der Burg probieren.

Wald, Blick und Flur

Von Burg Scharfenstein aus führt der gleichnamige TOP-Wanderweg über den Kammweg hinaus in die Natur. Dorthin, wo weder Mittelalter noch Moderne, sondern die Ewigkeit des Waldes übernimmt. Über den schmalen Kammweg führt die Runde zur Aussicht am Herrenberg mit fantastischem Blick in die Ferne, hinweg über das Leinetal bis hin zum Harz. Später tritt der Wanderweg aus dem Wald heraus, rechts und links liegt dann die lichte Feldflur. Vor allem im April und Mai lässt sich hier eine sagenhafte Pracht zahlloser Wiesenschlüsselblumen bewundern. Es folgt der Schlusssakkord, vorbei an der Wüstung Steinhagen mit gleichnamiger Kapelle, dem sagenumwobenen Galgenkopf mit tollem Blick auf das hügelige Eichsfeld. Durch eine malerische Allee geht es dann zurück zur Burg Scharfenstein, wo die gehobene Gastronomie mit allerlei Köstlichkeiten zu umsorgen weiß.

Mensch und Natur

Das Schöne am Eichsfeld ist, dass es auch vor und nach den Wanderungen jede Menge zu entdecken gibt. Zudem passt die Länge der TOP-Rundwege und anderer zertifizierter Wanderwege perfekt zu einer bunten Erlebnismischung. Es sind Halbtagestouren und so bleibt beispielsweise Zeit, sich den Alternativen Bärenpark in Worbis anzusehen. Das überregional anerkannte Tierschutzprojekt gibt Bären aus schlechter Haltung ein neues, artgerechtes Zuhause. Gerettet aus Zoos, Zirkussen oder Privatland, können die Tiere im großangelegten Freigelände ihre Instinkte und arttypischen

SAVE THE DATE:

2024 wird der 122. Deutsche Wandertag im Eichsfeld stattfinden. Die Feierlichkeiten des Deutschen Wanderverbandes dauern vom 19. bis 22. September 2024 und machen Heilbad Heiligenstadt drei Tage lang zur bunten Wanderhochburg der Republik.

Der perfekte Anlass für ein Wochenende im Eichsfeld – oder?

www.dwt2024.de

Verhaltensweisen wiederentdecken. Entlang des ca. 1,3 km langen Rundwegs ist so ein Ort der Erholung entstanden – und des Wissens, denn der Bärenpark in Worbis will auch über Ökologie und die Biologie der Tiere aufklären. So ist es auch beim Gut Herbigshagen nahe Duderstadt. Das Erlebniszentrum der Heinz-Sielmann-Stiftung ist von Wiesen mit altem Obstbaumbestand und weiten Feldern umgeben. Hier können Jung und Alt nicht nur auf Tuchfühlung mit seltenen, unter Schutz stehenden Haustierrassen gehen, sondern auch verschiedene Ausstellungen zu Themen der Biodiversität und ökologischen Vielfalt bewundern. Daneben sorgen interaktive Erlebnisstationen mit Schatzsuche, ein gemütliches Café und das KiKA-Baumhaus dafür, dass keine Langeweile aufkommt.

Lange Liste

Die Liste möglicher Ausflugsziele ist so lang wie die der abwechslungsreichen Wanderwege im Eichsfeld. So können Besucher:innen der mitteldeutschen Region z. B. auch die Altstadt in Duderstadt mit dem historischen Stadtkern und über 600 malerischen Fachwerkhäusern erkunden. Über die deutsch-deutsche Teilung und Wiedervereinigung informiert das Grenzlandmuseum Eichsfeld und für Erfrischung sorgt ein Bad im Seeburger See, der gemeinhin das „Auge des Eichsfeld“ genannt wird. Und das ist nur ein kleiner Ausschnitt der Ideensammlung. So oder so – ein Wochenende im Eichsfeld bleibt lange in Erinnerung und ruft nach Wiederholung. (js)



Aussichtspunkt am TOP-Wanderweg
Dieteröder Klippen © Katrin Schmidt

TOURENTIPP

TOP-Wanderweg Hanstein-Teufelskanzel

Rundwanderung • Länge: 8 km • Gehzeit: 2,5 - 3 Std.

Start/Ziel: Wanderparkplatz „Zweiburgblick“ Rimbach, alternativ Parkplatz am Gasthaus Klausenhof

Höhenmeter: ▲ ▼ je 255 m • **Schwierigkeit:**

Vom Parkplatz aus geht es über naturbelassene Waldpfade zur mittelalterlichen Burgruine Hanstein mit einzigartigem Blick auf die Werraschleife und die Burg Ludwigsstein. Der ehemalige DDR-Kolonnenweg erzählt vor der Geschichte der Grenztruppen und dem Todesstreifen, der sich über die Jahre zu einem Biotopverbund mit zahlreichen Tier- und Pflanzenarten entwickelt hat. Nach der Wanderung bietet sich natürlich ein Besuch im urigen Klausenhof an.



© Eichsfeld Touristik, Alexander Klingebiel

TIPP: Stockmachermuseum in Lindewerra, Blick auf die Werraschleife von der Burgruine. Uriges Lokal: Klausenhof in Bornhagen mit Museum und Übernachtung im Stroh.



ERLEBNISPROFIL

Stockmachermuseum Lindewerra

Blick auf die Werraschleife von der Burg Hanstein

INFO: HVE Eichsfeld Touristik e.V.
Conrad-Hentrich-Platz 1
37327 Leinefelde-Worbis
www.eichsfeld.de

AN-/ABREISE

PKW: Parkplatz Burg Hanstein, 37318 Bornhagen

Parken: Wanderparkplatz „Zweiburgblick“ Rimbach, alternativ Parkplatz am Gasthaus Klausenhof

TOURENTIPP

TOP-Wanderweg Scharfenstein

Rundwanderung • Länge: 12,4 km • Gehzeit: ca. 3 Std.

Start/Ziel: Wanderparkplatz Burg Scharfenstein

Höhenmeter: ▲ ▼ je 209 m • **Schwierigkeit:**

Von der Burg aus geht es auf dem Kammweg zur Aussicht „Herrenberg“ mit Rastplatz und herrlichem Ausblick. Weiter führt der Weg durch den Wald bis zur lichten Feldflur. Kurz darauf erreicht man die Wüstung Steinhagen mit der kleinen Kapelle. Über ein Stück Feldflur gelangt man zum Galgenkopf bei Kreuzebra – der Sage nach ein ehemals slawisches Heiligtum und eine bezaubernde Aussicht. Der Weg führt weiter zum Hasengrund und sanft hinauf durch eine malerische Allee zurück zur Burg.



© Alexander Franke

TIPP: Leinefelde-Worbis ist ein Vorzeigemodell für einen DDR-Siedlungsbebauungsplan. Der „Alternative Bärenpark“ in Worbis bietet Interessantes zum Thema Bär, Wolf und Ökologie.



ERLEBNISPROFIL

Alternativer Bärenpark Worbis

Altstadt von Dingelstädt, Heilbad Heiligenstadt und Duderstadt

AN-/ABREISE

ÖPNV: Bahnhof Leinefelde-Worbis

PKW: Scharfenstein 1, 37327 Leinefelde-Worbis

Parken: Wanderparkplatz Burg Scharfenstein

INFO: HVE Eichsfeld Touristik e.V.
Conrad Hentrich-Platz 1
37327 Leinefelde-Worbis
www.eichsfeld.de



Blick aus der Hessischen Schweiz auf das Werratal bei Bad Sooden-Allendorf © Peter Kerst

Wandern am früheren Ende der Welt

Premiumwegenetz am Nationalen Naturmonument
Grünes Band Hessen

GEO-NATURPARK FRAU-HOLLE-LAND



Farbenfroh und wunderschön:
die Türkenbundllilie
© Marco Lenarduzzi

Einst war hier das Ende der Welt. Zumindest der westlichen Welt. Denn mit einer stark gesicherten Grenze und einer sich daran anschließenden 5 km breiten, genau kontrollierten Sperrzone schottete sich die DDR von der Bundesrepublik Deutschland ab. Nirgendwo an dem fast 10.000 km umfassenden Eisernen Vorhang, der von der Barentssee bis ans Schwarze Meer die Staaten des Warschauer Paktes von denen der NATO abgrenzte, war die Grenze so unüberwindbar wie hier. Bis zum Herbst 1989, als Grenzübergänge entstanden, Zäune abgebaut wurden und bald Deutschlands dienstältestes Grenzmuseum im Schiffgründ eröffnete. Nach und nach holt sich die Natur die Flächen zurück, die als Deutschlands größter Biotopverbund geschützt sind. Anderswo selten gewordene Tier-, Pilz- und Pflanzenarten haben hier ein Zuhause gefunden und können sich ungestört vermehren. In vier Bundesländern ist das Grüne Band als Nationales Naturmonument ausgewiesen und unter besonderen Schutz gestellt. So auch in Hessen an der Grenze zu Thüringen.

Wandern im Frau-Holle-Land

Inzwischen liegt das Ende der Welt ganz zentral in der Mitte Deutschlands und ist aus allen Himmelsrichtungen gut zu erreichen. Im Geo-Naturpark Frau-Holle-Land ist mit 25 zertifizierten Premiumwegen in den letzten 15 Jahren ein dichtes, kontinuierlich gepflegtes Wanderwegenetz entstanden. Sieben dieser Tagesrundtouren wie auch mehrere Etappen des Qualitätswanderwegs Werra-Burgen-Steig Hessen, 2016 zu Deutschlands zweitschönstem Wanderweg gekürt, liegen innerhalb des Grünen Bands und wechseln dabei immer wieder auch nach Thüringen. Die noch nicht ganz verheilten Narben in der Landschaft sind ebenso gut zu sehen wie die große Artenvielfalt.

Grenzgeschichte und Landschaftskino

Die Wege führen auch zu Relikten der früheren innerdeutschen Grenze: vorbei an früheren Grenzpfählen und Streckmetall-Zaunresten, auf und über den Kolonnenweg, zu versteckten Stasischleusen, zu früheren Grenzbeobachtungstürmen. Der Observierungsturm am Point India im Ringgau ist heute ein Aussichtsturm mit kleiner Ausstellung. Im Kalten Krieg beobachteten von hier aus US-amerikanische Soldaten die Trasse, auf der ein sowjetischer Angriff am wahrscheinlichsten schien. Nicht nur der gleichnamige Premiumweg P21, sondern auch der 6 km lange Familienpfad Point India mit zahlreichen Spiel- und Rätselstationen am Weg führen hierher.

Grenzsteine säumen die Wege. Sie zeugen nicht nur vom Kalten Krieg, sondern zeigen auch frühere Grenzen an, so z. B. die sogenannten „Mainzer Köpfe“ am gleichnamigen Premiumweg P12 in Wanfried. Die vielen Burgen in der Region beschützten Grenzverläufe früherer Zeiten. Immer wieder haben sich Künstler mit Fragen von Trennung und Einheit beschäftigt. Moderne

„Grenzenlos“ Wandern mit Premiumqualität

25 Premiumwanderwege erwarten Sie vor Ihrer Urlaubs-Haustür. ÜN im Hotel oder Gasthaus.

2 Ü/F ab 149,00 € p. P.

4 Ü/F ab 275,00 € p. P.

6 Ü/F ab 389,00 € p. P.

Infos & Buchung: Tourist-Info Eschwege |

Tel. 05651/807-111 | www.werratal-tourismus.de

Kunst aus Naturmaterial zeigt der Abschnitt „Wiedervereinigung“ der ARS NATURA-Freiluftgalerie, die ein Stück die Premiumwege P15 Graburg und P6 Heldrastein begleitet. Anstelle des früheren Observationsturms auf dem Heldrastein steht heute, na klar, ein beliebter Aussichtsturm.

Und dann das Landschaftskino! Wiederkehrend weite Ausichten auf unterschiedliche Landschaftstypen entlang der für eine Mittelgebirgslandschaft topografisch teils überraschend anspruchsvollen Touren. Die vielfältige Geologie im Geo-Naturpark ist Ursache für die kleinteilige Landschaft mit orchideenreichen Magerrasen, Erdfällen, weiten Streuobstwiesen, Flussauen und tiefen Laub- und Mischwäldern rund um den aus Eruptivgestein bestehenden Hohen Meißner, dem Zuhause der als Märchenfigur bekannt gewordenen Sagen-gestalt Frau Holle. So liegen weite Teile des Geo-Naturparks in Deutschlands zweitgrößtem Flora-Fauna-Habitat (FFH), Werra- und Wehretal, und im Hotspot 17 der Biodiversität – einer von bundesweit nur 30.

Die Dichte des Wegenetzes ermöglicht abwechslungsreichen, sorgenlosen Wanderurlaub mit Standortquartier. Für alle Premiumwege halten Geo-Naturpark und Tourist-Informationen kostenfrei Kartenmaterial und eine App für Android und iOS mit Zusatzfunktionen bereit.

INFO: www.naturparkfrauholle.land

Am Wegesrand finden sich immer wieder Relikte der früheren Grenzbefestigung wie hier ein Stück des Grenzzauns bei Altenburschla © Jutta Riedl



Ehemaliger US-Observationsturm Point India am gleichnamigen Premiumweg © Florian Methé





Fabelhaft

20 neue Premiumwege im Rotkäppchenland

Offene Fernblicke, idyllische Bachtäler, märchenhaft-urige Wälder, regionale Spezialitäten und romantisches Fachwerkidyll versprechen die 20 neuen Fabelwege im nordhessischen Rotkäppchenland.

Seit zwei Jahren gibt es den Naturpark Knüll; damit ist er Deutschlands jüngster Naturpark. Bewaldete Kuppen und idyllische Wiesentäler, beschauliche Fachwerkdörfer und Kleinstädte, die sich mit ihrer Struktur ihren authentischen Charakter erhalten konnten, laden hier zum Entschleunigen ein. Das geht ab sofort auf gleich 20 neuen Premiumwanderwegen, den Fabelwegen. Zwischen Homberg (Efze) im Norden und Breitenbach am Herzberg im Süden erzählen die Rundtouren Geschichten mit Ortsbezug und beflügeln die Fantasie. Die zwischen Schwalm, Knüll und Kellerwald gelegene Region lässt schließlich in mancherlei Hinsicht Geschichte lebendig werden. Verwunsene Burgen, geheimnisvolle Türme, auch Meilensteine der Reformation finden sich hier. So gilt die Homberger Synode als erste evangelische Synode überhaupt. Nach ihr wurde die Reformation

in Hessen eingeführt. So trägt Homberg (Efze) heute den Beinamen Reformationsstadt.

Ein Großteil vom Naturpark Knüll liegt im Rotkäppchenland im Süden der GrimmHeimat NordHessen, an der Deutschen Märchenstraße sowie an der Fachwerkstraße. Warum Rotkäppchenland? Weil hier kleine und große Rotkäppchen – nämlich Mädchen und Frauen in Schwälmer Tracht – an die Märchenfigur erinnern, die die Brüder Grimm beschrieben haben. Die Tracht besteht aus mehreren kurzen Röcken, aber vor allem der Kopfschmuck ist auffällig, der Betzel. Die Ledigen tragen ihn in Rot. So soll ein Mädchen mit roter Betzel Inspiration für die Darstellung des Rotkäppchens gewesen sein. Die Märchenerzähler lebten vor rund 200 Jahren in Kassel. Ihre



links
Rotkäppchen in Schwälmer Tracht auf dem
Fabelweg Herzberger Ritter
© Barbara Schneider



Weitblick auf dem Fabelweg Falkenflug
© Astrid Laabs

Die Fabelwege

**7 Premiumspazierwanderwege •
(max. 7 km) • Markierung: blaues F**

**13 Premiumwanderwege •
ca. 7-15 km • Markierung: rotes F**

Märchensammlung, die „Hausmärchen der Brüder Grimm“ sind UNESCO-Weltdokumentenerbe. Das Märchenhaus in Neukirchen dokumentiert das Werk der Grimms und nimmt seine Gäste mit ins Reich der Märchen. So verwundert es nicht, dass die Fabelwege vielfach Bezug zu Märchen, Sagen und Legenden nehmen und so dem Rotkäppchenland neue Glanzpunkte verleihen. Mit welchem der 20 aber starten? Erst einmal gilt es, sich einen Überblick zu verschaffen.

Sieben fabelhafte Spazierwanderwege

Weite Aussichten über die Waberner Senke bei Homberg (Efze) bietet der nördlichste Fabelweg „**Falkenflug**“ (5,4 km). Die Tour führt durch das Naturschutzgebiet Mosenberg mit artenreichen Wiesenflächen. Wie aus der Vogelperspektive schaut man über die Landschaft des westlichen Naturparks Knüll bis zu den Hügeln des Kellerwalds. Der klippenartige Basaltschutthang beim Gut Sauerburg ist von ebenfalls artenreichem Eichen-Hainbuchenwald umgeben.

Die auf einem Bergsporn gelegene Burgruine Wallenstein ist der aussichtsreiche Höhepunkt vom „**Schlossbrunnenweg**“ (4,8 km). Die Runde nahe Knüllwald-Remsfeld folgt Wiesen- und weichen Waldwegen zum Schlossbrunnen, der Burg Wallenstein einst mit Frischwasser versorgte. Leicht abenteuerlich quert die Tour dabei einen Taleinschnitt mit Bach.

Neugierig macht der in Mundart benannte Fabelweg „**Kin orem**“ (3,6 km). Auf hochdeutsch bedeutet das „kein Atem“, wobei atemberaubend hier nicht die Steigung ist, sondern der Ausblick über Neukirchen ins Schwalmbecken bis zum Kellerwald, den die über Felder und durch offenes Terrain verlaufende Runde bietet.

Steigungsarm und dennoch aussichtsreich geht es auf dem Fabelweg „**Babiller Ausguck**“ (4 km) über die Höhen bei Neukirchen zu. Eine Liegebank lädt zum Dösen ein und ist ein schöner Platz, um sich das Märchen von Hänsel und Gretel anzuhören, das von hiesigen Schülern vertont wurde. Es ist über einen QR-Code abrufbar.

Der Fabelweg „**Tanzplatz**“ (6,6 km) ist ebenfalls eine Einladung zum Runterkommen. Er durchstreift die Ruhe ausstrahlenden Wiesentäler von Oster- und Berschbach. Von den Höhenzügen tanzen die Blicke über Oberaula zum Eisenberg. Der Tanzplatz ist Herzstück der Runde, hier gibt es ein bronzezeitliches Hügelgrab und eine Linde sowie eine uralte Eiche. Den Nöllwald zieren im Frühsommer Orchideen.

Vom verwunschenen im Wald liegenden Sebbelsee dreht der Fabelweg „**Geheimnisvoller Sebbel**“ (6,5 km) eine Runde um die 394 m hohe Anhöhe Sebbel bei Ottrau, eine der ältesten Siedlungen Hessens. Der ehemalige Basaltsteinbruch am Sebbel wurde vor rund 90 Jahren geschlossen und der Natur überlassen. Vom dadurch entstandenen See mit dicht stehenden Bäumen, Felsvorsprüngen und kleiner Halbinsel darin profitieren heute Wandernde.

Am mit 636 m Höhe höchsten Berg des Knülls, dem Eisenberg, startet der „**Eisenberg Panoramaweg**“ (6,7 km). Die Aussicht reicht zum Vogelsberg, Thüringer Wald, Meißner und in die Rhön. Wiesenwege und artenreiche Waldränder wechseln sich ab. Erfrischung verspricht



oben
Burg Wallenstein
© Markus Shagals

unten
In der Lochbachklamm
© Markus Shagals

Aussichtsbank am
Eisenberg Panoramaweg
© Patrick Pfaff

die Christinenquelle und rund ums Berggasthaus blühen im Frühling Buschwindröschen, im Sommer Orchideen.

13 fabelhafte Wanderwege

Durch die für die Region typisch abwechslungsreiche Szenerie von Wald und Offenland führt der „**Lichte Blick**“ (12,4 km) südlich von Homberg (Efze). Seinen Namen verdankt er dem Stadtwald „Lichte“ mit großer Baumartenvielfalt. Hier kommt man auch an der Hütte „Lebkuchenhaus“ vorbei. Aussichten gibt's zum Burgberg mit der Hohenburg oder zum Struflingskopf im Wildpark Knüll und weiter zum Knüllköpfchen.

Historisch wird's auf dem aussichtsreichen Fabelweg „**Rund um den Rommelsberg**“ (13 km) bei Knüllwald-Rengshausen. Es geht am Fluss Beise entlang zu einer alten Papiermühle und über die Brücke der alten „Kanonenbahn“, die einst Berlin und Koblenz verband. Auf dem Rommelsberg berichtet der Frauenstein von einem Verbrechen vor hundert Jahren. Gleich nebenan verläuft der „Hutewaldweg“ (11,4 km). Er bringt Wandernden die jahrhundertealte Waldbe-





wirtschaftungsform Hutewald nahe. Die knorrigen Buchen mit ausladenden Baumkronen, die in weitem Abstand voneinander stehen, sind oft 300 Jahre alt und erscheinen manchmal wie Fabelwesen.

Bis zum Kellerwald reichende Blicke vom ehemaligen Braunkohlentagebau rund um den Silbersee aus, Passagen durch jungen Pionierwald und alte Buchenwälder verspricht der Fabelweg „**Schwan am Silbersee**“ (9,4 km). Ein Bergbaulehrpfad erzählt zudem von der bergbaulichen Geschichte des Schauplatzes.

Mit einem in Nordhessen einzigartigen Naturerlebnis wartet der „**Lochbachpfad**“ (8,3 km) bei Homberg (Efze) Wallenstein auf. Auf schmalen Pfaden durchquert die Tour die wildromantische Klamm mit dem glucksenden Lochbach – 16 hölzerne Brücken inklusive. Bizarr geformter Buntsandstein und eine verwunschene Farnlandschaft unter dem Blätterdach des Waldes. Wilde Orchideen, artenreiche Streuobstwiesen und Panoramablicke gibt es noch dazu.

Schloss Neuenstein mit Rotkäppchens Rosengarten und Naturgarten ist der Höhepunkt am „**Raboltshäuser Ritterweg**“ (15,2 km). Mit einer bis ins 13. Jh. zurückreichenden Geschichte ist so manche Sage verbunden. Die Runde führt durch Wald, über Felder, Wiesen und Weiden und durchs Gelbachtal, wo sich mit etwas Glück Schwarzspecht, Rothirsch oder Schwarzstorch zeigen.

Am August-Franke-Turm am Knüllköpfchen, der mit 634 m zweithöchsten Erhebung des Knüllgebirges, startet der Weg „**Hohe Knüll**“. Wald, Offenland und Bachtäler prägen die 8,9 km lange Tour, darunter das von Ruhe und Weite geprägte Naturschutzgebiet „Schwärwiesen bei Hülsa“ mit artenreichen Feuchtwiesen.

Natur-Infotainment

In der App der Deutschen Märchenstraße e.V. gibt das Augmented Reality-Wesen „Fabula“ Auskunft über die Besonderheiten der Fabelwege. Für einzelne Standorte sind Audiodateien zu lokalen Sagen und Geschichten enthalten.

© Deutsche Märchenstraße e. V.



Zum „**Wunderbaren Waldbad**“ lädt die 7,4 km lange Runde bei Großropperhausen ein. Zu den wohlthuenden Badezusätzen zählen sanfte Hügel, geringe Steigungen, eine Kapelle sowie ein Verlauf entlang von Feldern in einer abwechslungsreichen sehr kleinteiligen Kulturlandschaft. Direkt am Weg findet sich auch die Gutshof Akademie für Waldbaden, die künftige Waldbademeister:innen ausbildet.

Zwei ehemalige Mühlen und Zeugen der historischen Energiequelle Wasserkraft präsentiert der Fabelweg „**Mühlengrund**“. Auf 8,6 km geht es auf Pfaden und schmalen Brücke zur besonders idyllisch gelegenen Hergertsmühle sowie zur Daubenmühle in Neukirchen-Seigertshausen.

Die Höhepunkte des Naturschutzgebiets Buchenbachtal bei Neukirchen-Christerode stehen beim „**Bächeweg**“ (8,2 km) auf dem Programm. Höhepunkt der Tour ist der Christenröder Wasserfall. 11 m fällt der Wiesenbach über den Rand eines ehemaligen Basaltsteinbruchs. Das Zusammenspiel von Wald und teils steilen Wiesenflächen und Fernblicke wie zum Vogelsberg versprechen Abwechslung.

Ob am Goldborn bei Oberaula tatsächlich alle 100 Jahre Goldsegen verteilt wird, wie es eine Sage behauptet, ist fraglich. Sicher ist jedoch, dass die Quelle Oberaula lange mit Trinkwasser versorgte und dass der Fabelweg „**Goldborn**“ (8,7 km) auf die gemütliche Tour Wiesen- und Waldwege verbindet, über Höhenzüge und durch Täler verläuft, dabei Aula und Osterbach folgt und weite Aussichten bietet.

„**Wupp die Kupp**“ (12 km) darf als moderates „Die Kuppe schafft du schon“ für die Tour bei Kirchheim zur Ibrakuppe auf 487 m Höhe gedeutet werden. Zu erleben gibt's dabei Wiesentäler und die regions-typische kleinteilige Kulturlandschaft sowie Ausblicke bis zur Rhön und ins Hessische Kegelspiel. Dass der Wald durch Trockenperioden und Borkenkäfer viele Lücken aufweist, mag traurig stimmen, jedoch ist auch zu sehen, wie Bäume neu wachsen und Sträucher größer werden.

Als Querschnitt durch die südliche Knüll-Landschaft gilt der „**Herzberger Ritter**“ (13,7 km). Hessens größte Höhenburg, Burg Herzberg, liegt je nach gewähltem Startpunkt direkt am Beginn oder auf halber Strecke. Die Tour vereint Wälder, Felder mit Hecken und Wiesentäler sowie Ausblicke in die nahe Umgebung sowie in die Ferne, z. B. zur Rhön. (ae)

INFO: www.rotkaepchenland.de



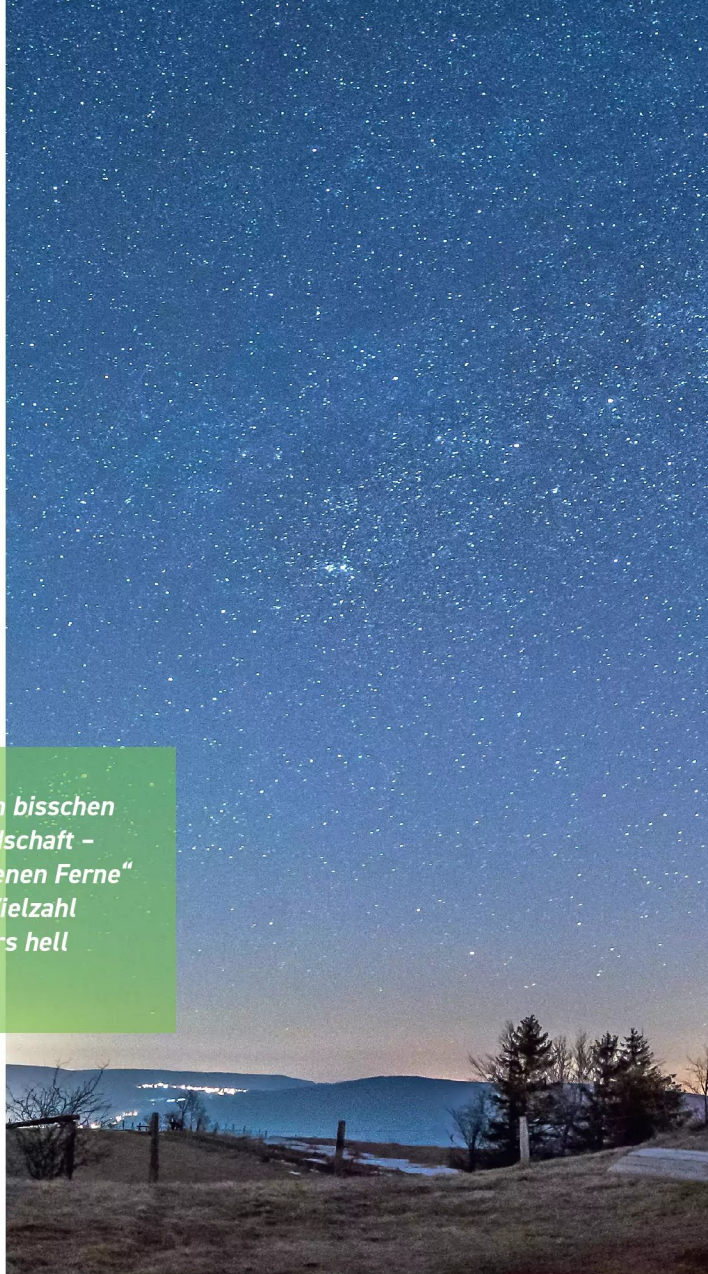


*Goldene Abendstunde auf dem Schafstein
© TAG – Die Rhöner, Bildstürmer*



Ein bisschen Hessen, ein bisschen Thüringen, ein bisschen Bayern, vor allem aber eine weite, hügelige Landschaft – das ist die Rhön. Von Literaten als „Land der offenen Ferne“ gepriesen, bietet das sanfte Mittelgebirge eine Vielzahl an idyllischen Wanderwegen und einen besonders hell leuchtenden Sternenhimmel.

*Auf dem Buchschirm
kommt man den Sternen
ein Stückchen näher
© Oliver Eisenmann*



Die Rhöner und die Sterne

Den Blick schweifen lassen

Rund um die sechs hessischen Rhöngemeinden Ehrenberg, Gersfeld, Hilders, Hofbieber, Poppenhausen und Tann finden sowohl Natur- als auch Kultursuchende gebündelte Wanderkompetenz. Mehr als 100 bestens ausgeschilderte Wanderwege führen zu markanten Naturdenkmälern wie der Wasserkuppe, dem Blocksteinmeer am Schafstein oder der sagenumwobenen Milseburg.

In der Kulturlandschaft mit ihren flachen Bergkuppen und erloschenen Vulkanen finden viele Tier- und Pflanzenarten ein Zuhause. Ein Teil der Rhön ist deshalb als UNESCO Biosphären-

reservat anerkannt. Auch die sechs Rhöner Gemeinden in Hessen befinden sich im Biosphärenreservat und haben sich den sanften Tourismus auf die Fahne geschrieben.

Wer sich nach einer längeren Auszeit sehnt, kann seinen Füßen und Gedanken auf dem Premiumwanderweg „Der Hochrhöner“ freien Lauf lassen. Dabei stehen sogar drei verschiedene Routen des Fernwanderweges zur Auswahl, auf denen sich die Kuppen der Rhön in immer wieder neuen Formen und Formationen präsentieren. Nichts kann den in die Ferne schweifenden Blick aufhalten.



Die Nacht Nacht sein lassen

Während tagsüber vor allem der weite Horizont alle Blicke auf sich zieht, ist es nachts der Sternenhimmel. Mit 86 Bewohner:innen pro Quadratkilometer gilt die Rhön als ländlich und dünn besiedelt. Aufgrund der geringeren Lichtverschmutzung sind hier besonders viele Sterne und Himmelskörper zu sehen – ein Segen für Nachtschwärmer und Sternenguckerinnen, aber auch für die Tier- und Pflanzenwelt: Viele Arten in der Rhön sind nachtaktiv, Zugvögel fliegen überwiegend nachts und auch der menschliche Biorhythmus leidet unter zu viel künstlichem Licht, wenn es doch eigentlich dunkel sein sollte.

Zum Schutz und zur Bewahrung dieser selten gewordenen Nachtlandschaften haben sich viele Rhöner Kommunen freiwillig dazu verpflichtet, in Zukunft weniger belastend zu beleuchten. Die Rhön ist deshalb seit 2014 „Internationaler Sternepark“, ein Titel, der von der International Dark-Sky Association vergeben wird.

Mit der blauen Stunde am Abend beginnt das Suchen und Finden am Firmament. In klaren, mondlosen Nächten sind einige



Die Rhön lässt weit blicken, hier von der Abtsrodaer Kuppe
© Bildstürmer

tausend Sterne zu sehen, die Milchstraße oder auch das Zodiaklicht. Interessierte können eine Führung mitmachen oder die frei zugänglichen Himmelsschauplätze aufsuchen. Einer befindet sich z. B. am Fuße der Milseburg in der Gemeinde Hofbieber. Wie auch die anderen sechs Himmelsschauplätze ist er mit einem Polarsternfinder ausgestattet, mit einer Sternkarte, Fernglasaufsetzern – damit die Arme nicht müde werden – und einer Wellenliege, auf der man ganz entspannt den Sternenhimmel bestaunen kann. (sw)



INFO: www.die-rhoener.com



In Liebe gehen im Weimarer Land

... beziehungsweise Goethe-Erlebnisweg

WEIMARER LAND

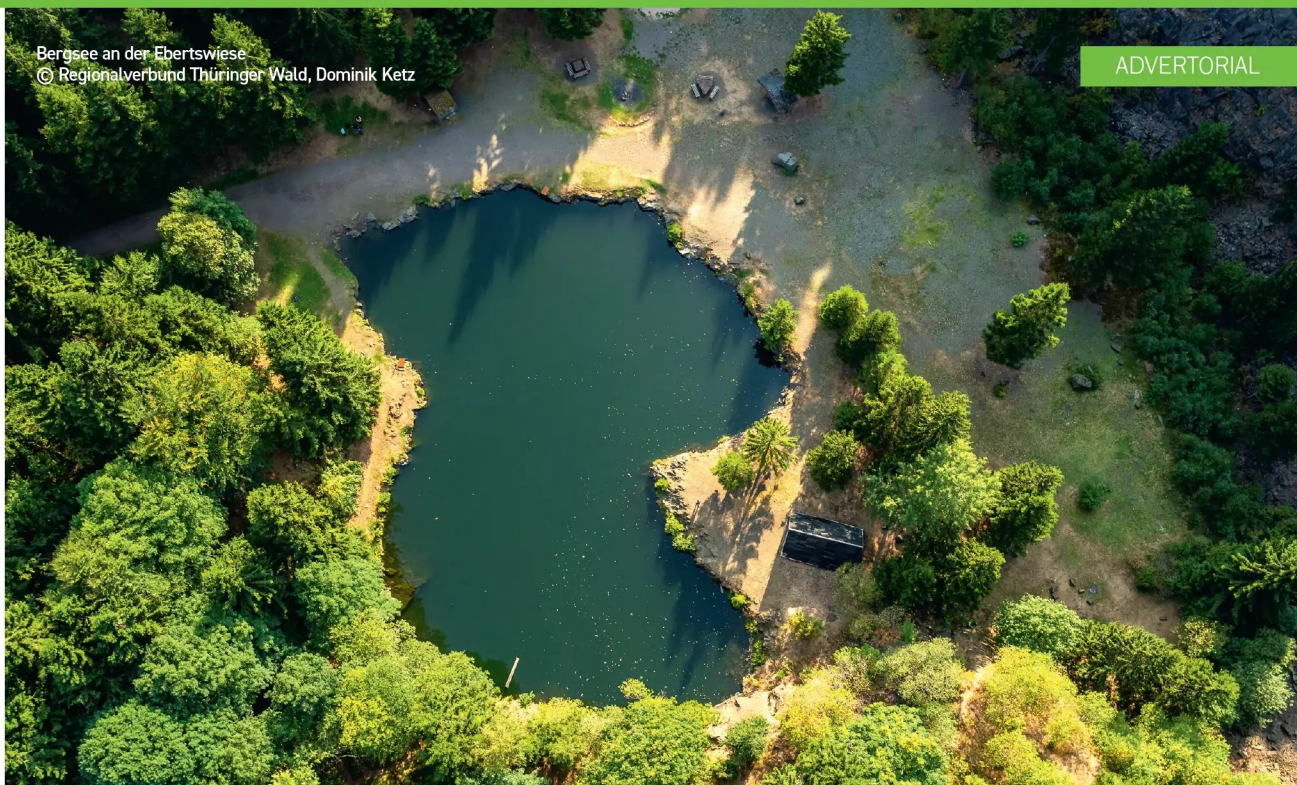
Ein Weg, zwölf Erlebnisstationen und die Liebe im Gepäck auf dem Goethe-Erlebnisweg im Weimarer Land. Auf den Spuren vergangener Zeiten besteht dieser Wanderweg schon seit mehr als zwei Jahrhunderten, denn wie es der Name bereits vermuten lässt, war es Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832) selbst, der diesen Weg immer wieder auf sich nahm, um seiner Sehnsucht nach Charlotte von Stein zu folgen. Fast 50 Jahre seines Lebens verbrachte Goethe in Weimar und im Weimarer Land. Als vielbeschäftigter Mann, der seine Arbeit und den Trubel der Stadt Weimar liebte, sehnte er sich immer wieder nach Ruhe und der inspirierenden Qualität der Natur, dem Austausch mit geistig Gleichgesinnten. Die anregenden Gespräche und die besondere und dennoch rätselhafte Beziehung zu Charlotte von Stein beflügelten ihn, so oft es ging die 29 Kilometer von Weimar durch das Weimarer Land bis nach Großkochberg zurückzulegen.

„Beziehungen erfahren und erkunden“ – Mit diesem Ansatz entstand aus dem klassischen Wanderweg ein Erlebnisweg mit dem Ziel, dass Wandernde nicht nur der lange vergangenen Geschichte folgen, sondern sich selbst und Beziehungen zu anderen Menschen in den Mittelpunkt stellen. Die Gedanken frei schweifen zu lassen, ist dabei erwünscht. Die zwölf Erlebnisstationen am Weg, die die Themen Beziehung, Zweisamkeit, Vertrauen und Gemeinschaft, aber auch Fragen zu Selbstliebe und Selbstfürsorge aufgreifen, begleiten die Wandernden auf eine Gedankenreise. Der Weg gibt Freundinnen und Freunden, Familien oder Paaren die Gelegenheit, ihre Beziehung zueinander näher anzuschauen und sich wie nebenbei und spielerisch spannenden Fragen zu stellen.

Die weitläufige Natur des Weimarer Landes bildet dafür den passenden Rahmen. Damals wie heute eignet sich diese grüne Qualitätsregion in Thüringen hervorragend dazu, unterwegs zu sein. Eine Vielzahl an Wander- und Radwegen laden dazu ein, die inspirierende und aussichtsreiche Landschaft des Weimarer Landes zu entdecken und den Blick schweifen zu lassen. Ein Gefühl der inneren Ruhe und Gelassenheit breitet sich aus und lässt zu, sich in ganz eigenem Tempo zu bewegen und einfach nur zu genießen. Immer mit dabei: der Rad- und Wanderbegleiter „Reisen ohne Gas zu geben“ des Weimarer Land Tourismus.

INFO: www.weimarer-land.travel





Rundwanderweg Spittergrund – Bergsee Ebertswiese

Wandern im Herzen des Thüringer Waldes

FLOH-SELIGENTHAL/TAMBACH-DIETHARZ

Dass der Thüringer Wald eine Vielzahl schöner Wanderwege beheimatet, ist gemeinhin bekannt, doch bald darf sich einer davon vielleicht sogar „Deutschlands Schönster Wanderweg“ nennen. Der Rundweg Spittergrund – Bergsee Ebertswiese geht gemeinsam mit 14 anderen Wegen ins Rennen um den Titel.

Auf 15 Kilometern verbindet der Rundweg die schönsten Highlights der Gemeinden Tambach-Dietharz und Floh-Seligenthal. Am Wegesrand liegt das unter Naturschutz stehende Spittertal mit seinen Teichen und Felshängen. Im Steinbruch „Spittergrund“ ist ein smaragdgrüner Bergsee entstanden. Vom Aussichtspunkt „Spitterblick“ aus lassen sich See und Steinbruch von oben bewundern und einzigartige Erinnerungsfotos für zu Hause schießen. Eine weitere Besonderheit auf dem Weg ist der „Spitterfall“, der mit 21 Metern Höhe der höchste natürliche Wasserfall im Thüringer Wald ist.

Ein besonders schönes und ruhiges Fleckchen Erde findet man entlang der Strecke an der Ebertswiese (750 m). Die Wiese selbst ist eine der beeindruckendsten Bergwiesen des Thüringer Waldes. Mit ihrer Blumenvielfalt, die unter anderem auch mehrere Sorten wilder Orchideen und Trollblumen umfasst, ist sie vor allem im Frühjahr und Sommer eine absolute Augenweide.

Nur wenige hundert Meter entfernt liegt, eingerahmt von bis zu 30 Meter hohen Felswänden, der idyllische Bergsee an der

Ebertswiese. Der durch das Betreiben eines Steinbruchs entstandene See bietet den perfekten Rahmen für eine Rast bei einer Wanderung, einer Fahrradtour oder zum Familien-Picknick. Die Rücktour auf dem bekanntesten Wanderweg Thüringens, dem Rennsteig, geht zügig bis zur „Alten Ausspanne“ voran. Von dort dem Lutherweg folgend, gelangt man vorbei an langgestreckten Wiesen in den Tammichgrund und somit in die Ortslage und an den Ausgangspunkt zurück.

INFO: www.tambach-dietharz.de • www.floh-seligenthal.de



Unterwegs auf dem Rennsteig
© Regionalverbund Thüringer Wald,
Michael Reichel



Geschichte(n) am Rennsteig

Urlaubsregion Coburg.Rennsteig

Im Norden der Urlaubsregion Coburg.Rennsteig liegt die Rennsteig-Region. Für Spielzeug- und Glastradition steht Sonneberg und Umgebung, das Rodachtal begeistert mit seiner sanft hügeligen Landschaft und im Coburger Land sind die kulturellen Highlights besonders zahlreich.

Schlösser, Burgen, Mittelalter

Ein ca. 10 km langer Rundweg führt im Rodachtal zur Veste Heldburg und dabei auch in unmittelbarer Nähe zum Grünen Band, dem ehemaligen Kolonnenweg der deutsch-deutschen Grenze. Oben auf der Veste Heldburg, der „Fränkischen Leuchte“ angekommen, kann man sich am Panorama erfreuen und dem Burgenmuseum einen Besuch abstatten. Im Coburger Land ist eine Tour auf dem ca. 12 km langen Rundweg durch und um das mittelalterliche Städtchen Seßlach empfehlenswert. Es scheut nicht den Vergleich mit Rothenburg

Zwischen der ehemaligen Residenzstadt Coburg und einem der traditionsreichsten Weitwanderwege Deutschlands, dem Rennsteig, erstreckt sich die bayerisch-thüringische Urlaubsregion Coburg.Rennsteig.

o.d. Tauber und verzaubert mit uralter Stadtmauer und historischen Gassen. Eine Nummer urbaner, aber nicht minder historisch geht es in Coburg zu. Eine Empfehlung hier ist der knapp 7 km lange Rundweg Coburg (C2). Der malerische Marktplatz, der Schlossplatz mit historischen Bauten, der Hofgarten mit Mausoleen, Brunnen und Bäumen, die Veste Coburg mit Blick auf das Veilchenttal und der Herzogsweg zum Eckardsberg mit gleichnamigen Turm sind Stationen der Runde.

Glaskunst und Spielzeugmacher

Auch wer sich gerne auf die Spuren regionaler Handwerkstraditionen begibt, ist in der Urlaubsregion Coburg.Rennsteig richtig. In der Rennsteig-Region im Thüringer Wald, insbesondere in Lauscha mit der Elias Farblashütte, steht Glaskunst im Fokus, während Sonneberg als ehemalige Weltspielwarenstadt und Zentrum der Spielwarenherstellung im 20. Jh. ins Deutsche Spielzeugmuseum einlädt. Hier macht z. B. der ca. 15 km lange Rundwanderweg Sonneberg Station, der auch auf schmale Waldpfade, zum wildromantischen Teufelsgraben und zu schönen Aussichtspunkten führt. Der Lauschaer Glasbläserpfad verbindet auf einer 15 km langen Wanderung Lauscha und Sonneberg auf genau dem Pfad, den ehemals die Glasbläser zum Transport ihrer Werke nutzten. (ae)

INFO: www.coburg-rennsteig.de

Tipp

Tourenportal unter
www.coburg-rennsteig.de/touren



Fotos © Sebastian Buff

oben: Panorama Friedrichshöhe

unten: Glaskünstler in der ELIAS Farblashütte Lauscha

Tipp: Wanderevent am 08. Juli 2023 in Steinach (Thüringer Wald)
www.coburg-rennsteig.de/wanderevent





ERLEBE DEN

WANDER RAUSCH

DAS BESTE AUS DER WANDERWELT

**wander
magazin**

das Original seit 1984

Ein ganzes Jahr Wanderglück
für nur 29,90 €
+ Gratis-Prämie





Kletterpartie am Teufelsloch im Ahrtal
Fotos © Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH

Wandern, Wein und Wohlfühl

GOLDENE MOMENTE IN RHEINLAND-PFALZ

Die Sonne neigt sich dem Horizont zu und taucht dein Gesicht in goldenes Licht. Mit der einen Hand schirmst du deine Augen gegen das gleißende Sonnenlicht ab, mit der anderen ergreifst du die deiner Begleitung. Momente wie diese bleiben unvergessen und erwarten dich in den zehn Urlaubsregionen in Rheinland-Pfalz. Entdecke die abwechslungsreichen Wanderwege, in traumhafter Natur oder umgeben von 2.000 Jahre alter Kulturlandschaften. Facettenreiche Erlebnisse erwarten dich am Romantischen Rhein: Unterwegs auf schmalen Pfaden, vorbei an Burgen und Schlössern oder bei einem Besuch des berühmtesten aller Schieferfelsen – der Loreley. Egal ob Kurzetappe oder Fernwanderweg, auf dem Rheinsteig zwischen Wiesbaden, Koblenz und Bonn begleiten dich diese intensiven Eindrücke. Oder wechsele, mit einem Glas Riesling in der Hand und der frischen Brise im Haar, die Perspektive und genieße den einzigartigen Ausblick vom Schiff!

Im Ahrtal trägt dich deine Euphorie zu einem Highlight der Region: Ein kleiner, aber anspruchsvoller Abstecher vom AhrSteig zum Teufelsloch wird mit einem spektakulären Ausblick auf die

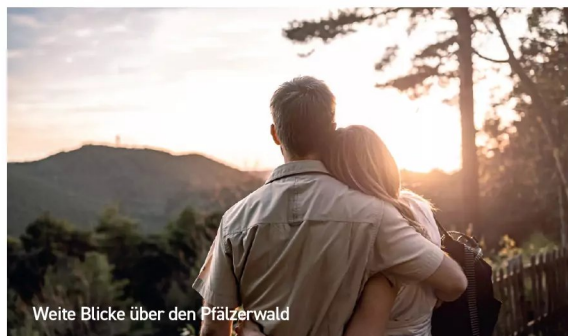
Ruine der Burg Are belohnt. Auf dem weiteren Weg durch Wälder und entlang der Weinberge lohnt sich die Pause an der Safenburg oberhalb von Mayschoss. Für die Erfrischung kann am Weinautomaten köstlicher Ahrwein in Flaschen gezogen werden. Natur-, Wein- und Kulinarikgenuss verbinden sich in der Pfalz. Erlebe bei einer Wanderung auf dem Pfälzer Weinsteig die unbeschwerter Pfälzer Hüttenkultur – atemberaubende Aussichten kombiniert mit traditionellen Gerichten und frischen Schoppenweinen. Ganz nach der Pfälzer Lebensart kann es gut sein, dass du bei deiner Rast von anderen Wanderern freundlich an ihren Tisch geladen wirst und die Höhepunkte wie das Hambacher Schloss oder die Felsformationen aus rotem Sandstein Revue passieren lässt. Nach welchem Erlebnis sehnst du dich? Rheinland-Pfalz bietet dir unvergessliche Entdeckungsreisen zwischen Weinbergen, Wäldern und Felsenlandschaften. Finde jetzt deinen neuen Lieblings-Wandermoment!

INFO: rlp-tourismus.de/goldene-zeit

Rheinland-Pfalz. **Gold**



Perspektivwechsel am
Romantischen Rhein



Weite Blicke über den Pfälzerwald

SAUERLÄNDER WANDERGASTHÖFE

ALLES, WAS WANDERER WÜNSCHEN!

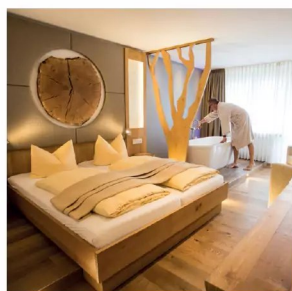
Qualität und die konsequente Ausrichtung auf die Bedürfnisse der Wanderer machen aus einem Gasthof einen Sauerländer Wandergasthof. Umfassendes Wanderrwissen, TOP-Service von der Ausstattung bis zum Personal, und eine ausgezeichnete Küche mit regionalen Spezialitäten gehören unbedingt dazu.



Sauerländer Wandergasthöfe • Poststraße 7 • 57392 Schmallenberg
Telefon: 029 72/97 40-40 • E-Mail: info@wandergasthoefe.de



WANDERN.



WOHLFÜHLEN.



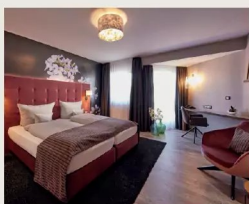
GENIEßEN.



HOTEL WALDHAUS FÖCKINGHAUSEN

★★★^s

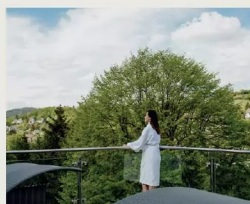
In idyllischer Alleinlage in 500 m, umgeben von Wiesen und Wäldern, auf einem Hochplateau. Klein, erholsam, familiengeführt, wanderfreundlich. Wir freuen uns auf Sie!



MÜLLERS LANDHOTEL

★★★

Wanderwoche: Di-SO 955,00€ im Komfortzimmer Inkl. Halbpension, Nachmittags Kuchen, Wandershuttle zu den Umliegenden Wanderrouten damit Sie zurück zum Hotel Wandern können, Wanderkarte.



HOTEL SAUERLÄNDER HOF

★★★★

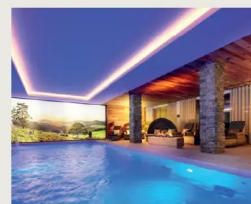
Charmante, behagliche Atmosphäre – Wohlfühlhimmel, Saunalandschaft mit Fernblick & Kuschelfaktor – Wohlfühlgarten mit verschlungenen Pfaden & Ruheoasen. Sauerländer Gastlichkeit Natürlich! Seit 1870.



HOTEL STÖRMANN

★★★★

Persönlich. Herzlich. Genussvoll. Das Hotel Störmann in der Altstadt von Schmallenberg steht für herzliche Gastfreundschaft, hervorragendes Essen, erholsame Zeit und nicht zuletzt für Tradition!



LANDHOTEL VOSS

★★★★

Wellness – Wandern – Urlaub pur direkt im TalVital, Familientradition seit 1691. 30°C-Schwimmbad, 3 Saunen, Massageangebot. Romantikzimmer, Sauerländer Frischeküche, hausgemachter Kuchen.

Bestwig – Föckinghausen
 ☎ 02904 97760
www.hotel-waldhaus.com

Medebach – Medelon
 ☎ 02982 8116
www.landhotel-mueller.de

Hallenberg
 ☎ 02984 92370
www.sauerlaenderhof-hallenberg.de

Schmallenberg
 ☎ 02972 9990
www.hotel-stoermann.de

Lenneadtal – Saalhausen
 ☎ 02723 91520
www.hotel-voss.de

Purer Wandergenuss: Wanderführerin Jenny vom Projekt Wanderfre(n)de nimmt Gäste exklusiv mit auf eine Picknick-Wanderung.

Fotos: © Schmallenberger Sauerland Tourismus

Raus aus dem Alltag & rein in die Natur

Herzlichen Menschen in atemberaubender Landschaft begegnen

SCHMALLENBERGER SAUERLAND

Bewaldete Bergrücken, romantische Täler und malerische Dörfer und Städte, in denen sich ein Fachwerkhäuslein ans nächste reiht: Das Schmallenberger Sauerland und die Ferienregion Eslohe liegen mitten im Rothaargebirge, dem zweitgrößten Naturpark deutschlandweit und wie eine grüne Erholungsinsel zwischen den Ballungszentren Rhein, Main und Ruhr in Nordrhein-Westfalen. Egal ob für eine kleine Auszeit allein oder einen Familienurlaub, der Natur- und Lebensraum der Region steht für Begegnungen – mit der Landschaft, mit besonderen Plätzen und mit ihren Menschen, die sie wertschätzen und pflegen.

Der Natur begegnen: Ausgezeichnet wandern

Bewegung ist ein Multitalent. Sie hilft nicht nur dabei, sich körperlich und geistig fitter zu fühlen. Sie ist eine Lehrmeisterin darin, die eigenen Grenzen kennenzulernen und sie zu überwinden – und sich so selbst besser wahrzunehmen. Bewegung heißt aber auch Begegnung: Mit einer Region, die man wandernd oder radelnd erkunden kann. Mit Gleichgesinnten, mit denen man gemeinsam das Draußensein genießen, abenteuerliche Momente teilen und einfach Spaß haben kann.

Die Möglichkeiten im Schmallenberger Sauerland und der Ferienregion Eslohe sind vielfältig. Hier bieten sich beste Voraussetzungen, um die Sehnsucht nach Natur, Kulinarik und einer kleinen Auszeit zu stillen. Dass man hier „ausgezeichnet“ wandern kann, belegt das Prädikat als erste „Qualitätsregion Wanderbares Deutschland“. Man findet vor Ort alles so vor, wie es das Herz der Wandernden erfreut: vorbildlich gekennzeichnete Wege, Tourentipps für alle Ansprüche und natürlich eine auf Wandernde bestens eingestellte Gastronomie für den zünftigen Einkehrschwung. Da fällt es schwer, aus der Vielzahl der Themenwanderwege eine Empfehlung herauszufiltern. Ein Beispiel sind die Golddorf-Routen: zwölf Touren, vorbeiführend an schmucken Fachwerkhäusern und eingebettet in eine Landschaft wie aus dem Bilderbuch. Ebenfalls beliebt: Der WaldSkulpturenWeg, der auf einer Strecke von 23 km wie in einem Freiluftmuseum an elf Skulpturen international bekannter Künstler vorbeiführt. Auch ausgezeichnete Premiumwege wie der „Schwedensteig“,

Die Skulptur „Stein - Zeit - Mensch“ ist eine von elf Installationen am WaldSkulpturenWeg



Noch heute das kostenlose Magazin 2023 bestellen – ein Anruf oder eine Mail genügt. Über folgenden QR-Code kann man direkt einen Blick hinein werfen:



der „Westfelder Antoniussteig“ oder der „Sorper Panoramapfad“ laden dazu ein, die Region zu entdecken.

Natur- und Genussmenschen freuen sich auf echte Begegnung, auf Zeit für Austausch, auf Gelegenheiten für ein Pläuschchen. Den Rucksack auf den Rücken geschnallt durchstreifen sie mit der Familie oder mit Freunden die Wälder. Sie genießen Ausichten und die Schönheit der Dörfer, die an einem lauen Sommerabend zu echten Sehnsuchtsorten werden. Perfekt abgerundet wird ein eindrucksvoller Tag in der Natur natürlich mit einem schönen Essen, begleitet von einem guten Glas Wein oder einem frisch gezapften Pils.

Menschen begegnen: HeimatFreu(n)de kennenlernen

Die Menschen im Schmallenberger Sauerland und der Ferienregion Eslohe lieben ihre Heimat. Sie pflegen und hegen sie und sind mächtig stolz darauf. Wenn man die Region kennenlernen und nicht nur besuchen möchte, dann ist ein Plausch mit diesen Menschen genau das Richtige: Sie sind einheimisch und nehmen Gäste ganz exklusiv mit zu einer geselligen Picknick-Wanderung oder zu einer aufregenden Pirsch. Sie zeigen ihnen ihr geliebtes Dorf oder ihr fleißiges Bienenvolk. Und beim gemeinsamen Sternegucken oder in der Kräuterküche kann man plaudern, als würde man sich schon ewig kennen.

INFO: Schmallenberger Sauerland Tourismus
Poststraße 7, 57392 Schmallenberg, Tel. 02972/9 74 00
info@schmallenberger-sauerland.de
www.schmallenberger-sauerland.de



Wanderschuhe an, Rucksack auf und die traumhafte Landschaft genießen – allein, zu zweit oder mit der Familie.





DER ESCHACHWEG



Ein idyllischer Ort für eine idyllische Wanderung
© Stadt Rottweil

Während der rund 360 km lange Neckar wohlbekannt ist, ist sein linker Nebenfluss, die Eschach, möglicherweise weniger ein Begriff. Dabei lohnt es sich, dem etwa 38 km langen Fluss und seiner Umgebung mal einen Besuch abzustatten.

Zwischen Schwarzwald und Alb nimmt die Eschach ihren Lauf und schafft damit im Kreis Rottweil eine Verbindung zwischen dem mittleren Schwarzwald und dem oberen Neckar bis zum Vorland der Schwäbischen Alb. Anfangs ein kleiner Bach, zieht sie später als wildromantischer Fluss durchs Land und prägt damit die Umgebung. Das Landschaftsschutzgebiet Eschachtal erstreckt sich von Zimmern ob Rottweil bis Rottweil, der ältesten Stadt Baden-Württembergs. Neben Einblicken in die 2.000-jährige Geschichte von Römerzeit, Mittelalter und Moderne ist es auch die umliegende Natur, die hier begeistert. So lädt das idyllische Eschachtal zu Wanderungen oder auch Radtouren ein. Zwischen Schwarzwald und Schwäbischer Alb gelegen, ist das Eschachtal rund um Rottweil außerdem idealer Ausgangspunkt für Ausflüge in benachbarte Erlebnisregionen.

Wo die Eschach fließt

Das Eschachtal zu Fuß erkunden kann man seit diesem Frühjahr auf dem neuen Eschachweg. Auf gut 50 km folgt der Wanderweg der Eschach auf ihrer Reise von der Quelle in Aichhalden bis zur Neckarmündung bei Rottweil. Vom Ostrand des mittleren Schwarzwalds geht es über die obere Gäue bis ins Neckartal.

Start der Streckenwanderung, die in zwei Etappen eingeteilt ist, ist der Eschach-Ursprung in Aichhalden. Gleich zu Beginn erwartet Wandernde eine wunderbare Aussicht auf den mittleren Schwarzwald. Durch offene Landschaften geht es weiter nach Heiligenbronn in Schramberg. Hier lohnt sich ein Abstecher zum Kloster Heiligenbronn. Das Konvent der Franziskanerinnen wurde im 19. Jh. an der Stelle einer ehemaligen Heilquelle errichtet und kann bei einem Rundgang besichtigt werden. Weiter geht es über das Örtchen Seedorf bis Dunningen, dem Etappenziel der Tageswanderung. Wer möchte, kann hier übernachten und seine Reise direkt am nächsten Tag fortsetzen. Dank Busverbindungen ist es aber auch möglich, zu seinem Startpunkt zurückzureisen.

Die zweite Etappe schließt in Dunningen an und führt zunächst zur St. Christophorus-Kapelle, eine architektonisch spannende und ungewöhnliche Kapelle, von der sich weite Panoramablicke auf Schwarzwald, Gäu und Schwäbische Alb ergeben. Weiter geht es nach Lackendorf. Hier beginnt der wohl reizvollste Teil des Wan-

Christophorus-Kapelle bei Dunningen
© Tobias Kammerer



Wandern und Einkaufen geht im
Schwarzwald Hand in Hand © Stadt Rottweil

Web-Tipp

Unter
www.rad-und-wanderparadies.de
können Wandernde aus 36 und
Radfahrende aus 30 Rundkursen in
zwei Landkreisen die passende Tour
für den nächsten Ausflug wählen
und so die landschaftliche Vielfalt
bei Halbtages- oder Tagesausflügen
genießen.

derwegs. Entlang der Eschach wandert man durch das tief eingeschnittene Tal, das immer wieder von hohen Felswänden durchzogen ist. Am Ufer prägen mal Wald, mal Magerrasen oder Wacholderheiden das Landschaftsbild. Seltene Pflanzen wie Knaubenkraut oder Radwurz finden sich ebenso am Wegesrand wie – mit etwas Glück – der kleine Eisvogel. Vorbei an Flözlingen und Horgen findet der Eschachweg bei Rottweil schließlich sein Ende, wo die Eschach in den Neckar mündet. (ag)

INFO: www.eschachweg.de

(online ab Juli 2023)



Schwarzwald- Zauber

Eine Überquerung des Hochschwarzwaldes

Worin ist eigentlich der Zauber des Schwarzwaldes begründet? Vielleicht in seinen vielfältigen Erscheinungsformen, wobei der Tanne eine besondere Bedeutung zukommt. Ihre silbergrauen Stämme können bis zu 50 m hoch wachsen und ragen manchmal turmähnlich empor. In den Berglagen zwischen 500 und 1.000 m fühlt die Tanne sich am wohlsten und kann mehrere hundert Jahre alt werden. Die Überquerung des Hochschwarzwaldes von Hinterzarten nach Waldkirch hat das Zeug, jeden Wandernden zu verzaubern.

Wenn man auf den schmalen Pfaden vom Kandel an den steilen Hängen hinabsteigt, öffnet sich manchmal der Wald für einen großartigen Blick auf die walddreiche Umgebung und vielleicht hat der Dichter Joseph von Eichendorff dafür die romantischsten Worte gefunden: „Wer hat dich, du schöner Wald, aufgebaut so hoch da droben?“ Die Wege auf der hier

vorgeschlagenen Route führen aber auch durch Wälder mit breiten Wegen und Lichtungen, auf denen im Mai der Ginster durch seine gelben Blüten auffällt und im Sommer der Fingerhut seine großen roten Blüten am säulenförmigen Stängel trägt. Im Herbst bringen dann vor allem die Vogelbeeren den kecken Farbkleck in die grüne Umgebung. Manchmal kann man sich fragen, ob das begleitende leichte Rauschen des Windes oder die Stimmen der Vögel schöner sind, und man denkt vielleicht an den Roman „Und ewig singen die Wälder“ des norwegischen Schriftstellers Trygve Emanuel Gulbrandsen, der darin das Leben des Waldbauern Dag Björndal beschreibt.

Die Bergwiesen

Üppige Bergwiesen unterbrechen den Verlauf der Route durch die Wälder immer wieder. Gerade im südlichen Schwarzwald dominieren sie gelegentlich, selbst an steilen Hängen. Sie leisten einen maßgeblichen Beitrag zur ausnehmend schönen ästhetischen Strahlkraft dieser Landschaft, wobei man sich aber auch eingestehen muss, dass die Wiesen eine Folge der jahrhundertelangen Bewirtschaftung sind. Der Mensch hat einst den Wald verdrängt und gestaltete den Schwarzwald so, wie er sich heute zeigt und wie wir ihn lieben. In den Wiesen befinden sich ausladende Eindachhöfe mit Traditionen aus vier Jahrhunderten. Bezüglich ihres Alters und ihrer Erlebnisse sind sie mit Schlössern und Burgen anderer Landschaften vergleichbar. Sie sind mit den Geschichten ihrer Bewohner:innen eng verbunden. Viele der

Text und Fotos:
Dr. Konrad Lechner



links:
Abstieg von der Weiß-
tannenhöhe mit Blick
auf Breitenau und
zum Schauinsland



heute befestigten Wege sind aus der Notwendigkeit entstanden, den noch dort lebenden Menschen das Dasein etwas zu erleichtern. Anders ausgedrückt: Was wäre der Schwarzwald ohne seine Bergwiesen, die aber eine ständige Bewirtschaftung durch die dort Lebenden notwendig machen?

Links und rechts des Weges

Auch im Herbst bietet diese Tour besondere Erlebnisse. Bei meiner Begehung um Ende September fand ich auf den Bergwiesen bei der Fürsathöhe und vor St. Peter mehrmals seltene Schmetterlinge. Der etwas unauffällige Kleine Feuerfalter mit seinen rot und schwarz gefärbten Flügeln fliegt bis in den Oktober. Er steht in Baden-Württemberg auf der Vorwarnliste und ist daher besonders geschützt. Der Weißklee-Gelbling mit seinen gelben Flügeln ist ebenfalls nicht mehr häufig und besonders geschützt. Einige gelbe Korbblütler blühen bis in den September und auf dem Kandel findet man auf den geschützten Trockenrasen noch den weißen Augentrost. Bevor dann im Oktober auch im Schwarzwald die Laubbäume und Lärchen mit ihren goldenen Farben das Wanderjahr beenden.

Zeugnisse aus der Elszelt

Auf dem Weg von Hinterzarten (885 m) zur Weißtannenhöhe (1.192 m) findet man unmittelbar an den Wegrändern Blöcke aus Gneis in unterschiedlicher Größe. Gneis ist im Schwarzwald östlich von Freiburg ein verbreitetes Gestein. Es entstand wäh-



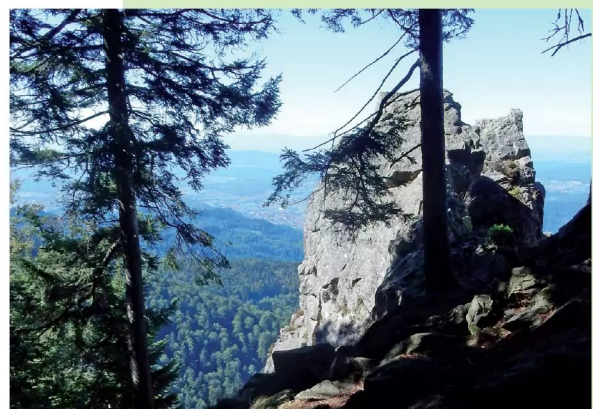
Die Klosterkirche
St. Märgen wurde
1907 durch einen
Blitzeinschlag
zerstört und im
Barockstil wieder
errichtet

rend gebirgsbildender Vorgänge bei sehr hohen Temperaturen und unter hohem Druck. Dabei wurde nicht nur das Gefüge verändert, sondern teilweise auch der Mineralbestand des Gesteins. Manchmal erkennt man im Gneis noch Anzeichen einer Schichtung. Die hier gefundenen Gneisbrocken stammen aus der eiszeitlichen Verwitterung und sind wahrscheinlich durch die Gletscher transportiert worden. Das Hochmoor bei Hinterzarten geht auf einen Gletschersee zurück. Das Gebiet um Hinterzarten liegt innerhalb der Vereisungszone der Riß- und Würmeiszeit. Die Untergrenze lag während der Würmeiszeit bei etwa 800 m.

Spuren der Vergangenheit

Während der Wirren des Dreißigjährigen Krieges kam es im Gebiet zwischen St. Peter und der heutigen B 500 (Schwarzwalddorfstraße) zu kriegerischen Auseinandersetzungen. Dazu wurden im Bereich des „Hohlen Grabens“ 1638 sogenannte Schanzen gebaut. Hier kämpften französische und kaiserliche Truppen gegeneinander. Vier Jahrzehnte später, 1679, ging es an gleicher Stelle um die Vorherrschaft in Europa und es standen

Blick vom Kandelfels nach Waldkirch





Steinpyramide auf dem Kandelgipfel mit ständig zugänglichem Aussichtspunkt

sich Bayern und Franzosen gegenüber. Im Zusammenhang mit diesen blutigen Auseinandersetzungen kam es auch zu Plünderungen, Brandschatzungen und Vergewaltigungen der ortsansässigen Bevölkerung.

St. Märgen und St. Peter

Einer der am schönsten gelegenen Orte im Schwarzwald ist St. Märgen an einem Berghang in 889 m Höhe, mit Ausblicken auf die höchsten Schwarzwaldberge wie Schauinsland oder Feldberg. 1118 wurde am Ort ein Kloster gegründet, das sich aber gegenüber dem 1093 gegründeten Benediktinerkloster des Nachbarortes St. Peter nicht behaupten konnte. Im 18. Jh. erfolgte der Neubau des Klosters, das aber nur bis 1806 bestanden hat. Die Klosterkirche wurde 1907 durch einen Blitzeinschlag zerstört, aber im Barockstil wieder aufgebaut. Zu den wertvollsten Elementen gehören die vier Heiligenfiguren am Hochaltar. St. Peter liegt an der Süabdachung des legendären Kandels (typisch sein baumfreier Gipfel, der an die Tonsur eines Mönches erinnert) und ist durch seine Bushaltestelle der günstigste Ausgangspunkt für die Besteigung des Kandels. Das Kloster stand lange Zeit im Schutz der Zähringer, einem mächtigen Fürstengeschlecht, das hier auch seine Grablage hatte. 1806 wurde auch dieses Kloster aufgelöst. Die Kirche St. Peter mit den charakteristischen Doppeltürmen wurde im 18. Jh. von Peter Thumb, einem berühmten Barockbaumeister aus Vorarlberg, erbaut.

Der Kandel – Ausichtsberg par excellence

Der 1.241 m hohe Kandel ist einer der höchsten Berge des Südlichen Schwarzwaldes. Julius Wais schrieb in seinem legendären Schwarzwaldführer, der von 1909 bis 1929 in mehreren Auflagen

erschienen ist, dass der Kandel zu den „hervorragendsten Ausichtsbergen des Schwarzwaldes zählt“. Im Baedeker wurde er unter den sechs Hauptgipfeln des südlichen Schwarzwaldes als „einer der imposantesten“ bezeichnet. Von hier sind die Berge des Hochschwarzwaldes und der Vogesen deutlich zu erkennen, bei günstigen Bedingungen auch die Schwäbische Alb mit ihren Tausendern und die imposante „Mauer“ der Schweizer Alpen im Süden. Am Großen Kandelfelsen hat sich in der Walpurgisnacht 1981 ein Bergsturz ereignet, bei dem ein Teil des Felsens in die Tiefe stürzte. Das hier extrem starke Relief der Landschaft entstand vor vielen Millionen Jahren, als der Rheingraben einbrach und der Schwarzwald herausgehoben wurde. Dabei zerbrach die Erdkruste in einzelne Schollen, die teilweise stark angehoben wurden, wie z. B. der Kandelfelsen (ausführliche Information zur Geologie findet man auf Infotafeln an der vorbeiführenden Wanderroute).

Schlusspunkt mit Bahnanschluss

Vom Kandel geht es bergab zur Stadt Waldkirch, die nur noch in 276 m Höhe liegt und bereits im 13. Jh. gegründet wurde. Hier hat Schwarzwälder Handwerkskunst Tradition – im Jahr 2024 blickt man auf 225 Jahre Orgelbau zurück. Kirchen- und Karussellorgeln, Orchestrien, Drehorgeln und Leierkästen wurden aus Waldkirch in die ganze Welt geliefert. Auch heute werden in den Waldkirchener Orgelwerkstätten mechanische Musikinstrumente gebaut. Das alle drei Jahre stattfindende Orgelfest unterstreicht den Ruf Waldkirchs als ein Zentrum des Orgelbaus. Vom örtlichen Bahnhof kann man in alle Richtungen weiterreisen bzw. zum Startort (über Freiburg) in Hinterzarten per Bahn zurückkehren.

In drei Etappen über den Schwarzwald

Streckenwanderung • **Gesamtlänge:** 43,9 km (Etappen: 13,7 km, 13 km, 17,2 km) • **Gehzeit:** 13 Std. • **Schwierigkeit:**  **Höhenmeter:** ▲ 1.023 m ▼ 1.651 m • **Markierung:** nicht einheitlich, bitte GPX-Track nutzen, dieser und Detailbeschreibung auf der Wandermagazin-Website, s. QR-Code



Die Route verläuft nördlich des Hölle Tales, der Grenze zwischen Mittlerem Schwarzwald und Hochschwarzwald. Die 1. Etappe führt von Hinterzarten (885 m) über die Weißtannenhöhe (1.192 m) zu einer Streusiedlung mit Gasthäusern an der B 500. Am 2. Tag erreicht die Route mit St. Märgen (889 m) und St. Peter (722 m) Ortschaften mit bedeutenden Sehenswürdigkeiten. Die 3. Etappe erreicht mit dem 1.241 m hohen Kandel den höchsten Punkt der Route. Die großartige Aussicht, der sich anschließende nahezu alpine Abstieg und die folgende Einsamkeit im Kandelwald sind nochmals Höhepunkte der Tour. Am Ziel gelangt man in das auf nur 276 m Höhe gelegene Städtchen Waldkirch.

1. Etappe: Hinterzarten – St. Märgen

Vom Bhf. Hinterzarten Wegweiser „Thurner“ mit Markierung „gelbe Raute“ im Ort. Dann rechts und über die B31. Am Ankenhof vorbei zu einer Weggabelung nach Heiligenbrunn. Hier rechts zum „Westweg“. Auf diesem mit „roter Raute“ über die Weißtannenhöhe. Nach der Fahrberger Höhe durch den Wildmooswald, am Doldenbühl vorbei zur Schanze und links zum „Süßen Häusle“. Nach Queren der B500 zum Gasthaus Zum Kreuz.

2. Etappe: St. Märgen – St. Peter

Vom Gasthaus Zum Kreuz zurück zu einer Weggabelung und mit „blauer Raute“ am „Neuhäusle“ und „Steinbach“ vorbei. Am Parkplatz Pfisterhütte über die Straße und zu einer Weggabelung. Hier mit „gelber Raute“ zu einer T-Gabelung, dann im Linksbogen nach St. Märgen. Aus St. Märgen mit „gelber Raute“ und über Birkenweghof, Hugswald, Römerstraße sowie Steinhäusle ins Oberibental. Am ehemaligen Steinhof aus dem Tal, am Wegehaupt Schweighofmühle vorbei nach St. Peter. Hier über den Oberen Weg zur Zähringer Str. und Bushaltestelle.

3. Etappe: St. Peter – Waldkirch

Von der Bushaltestelle hinab zur L127. Nach Queren einer Straße mit „roter Raute K“ weiter. Nach mehreren Höfen durchs Glottertal, dann oberhalb eines Talgrundes und am „Kandelberg“ vorbei zu einer Wegekreuzung. Geradeaus nach Wegweiser zum Gipfel. Abstieg zunächst mit „gelber Raute“ und Wegweiser „Kandelfelsen“ auf steilem, felsigem Steig (Vorsicht), am Großen Kandelfelsen vorbei. Über mehrere Wegekreuzungen zur Langeckhütte. Weiter oberhalb eines Tals zur „Bußmatte“ und links „roter Raute mit K“ folgen. Nach einer Siedlung über die B294 zum Marktplatz und zum Bahnhof.

START/ZIEL: Hinterzarten/Waldkirch

AN-/ABREISE: ÖPNV: Hinterzarten S1 ab Freiburg Hbf/Waldkirch SWE S2

KARTE: LGL Baden-Württemberg Wanderkarte 1:25.000, WS 247 Freiburg im Breisgau, WS 248 Furtwangen i. Schwarzwald, WS 258 Titisee – Neustadt

ÜBERNACHTUNG: St. Märgen: Gasthaus Zum Kreuz (nahe B 500), Tel. 07669/9 10 10, St. Peter Info über TI einholen: Tel. 07652/1 20 60

BESTE JAHRESZEIT: Mai bis Oktober

TIPP: Durch die günstige ÖPNV-Anbindung kann man die Tour auch in drei Tagesetappen durchführen.



Am Aufstieg von St. Peter zum Kandel





Bad Orb im Spessart

Wie im Jungbrunnen

*Herzhafte Waldluft und salzige Brise,
Weitwanderweg und Waldbad – Bad Orb
im hessischen Spessart wirkt wie ein
Jungbrunnen auf Körper, Geist und Seele.*

Gleich mehrere Weitwanderwege queren Bad Orb. Der rund 90 km lange „Spessartbogen“ etwa, der hier auf den Molkenberg mit Panoramablick über das Kurstädtchen führt. Danach geht's weiter durch die Altstadt bis ins idyllische Haseltal – es gilt als schönstes im gesamten Spessart. Fernab vom Trubel genießt man hier die Pracht der Eichenwälder, entdeckt einen Forellenteich oder kühlt sich in der Kneipp-Anlage ab. Auch der 60 km lange „Spessartweg 3“ macht in Bad Orb Station. Er führt durch den mehr als 100 Jahre alten Kurpark, bevor er sich durch das Tal der Orb und den Jossgrund nach Heigenbrücken schlängelt.

See- und Waldluft

Im Kurpark von Bad Orb steht auch das mächtige Gradierwerk aus der Zeit der Salzgewinnung. Seit Beginn des 20. Jh. ist Bad Orb staatlich anerkanntes Heilbad und das hiesige Gradierwerk das größte noch intakte in Hessen. Es versprüht in den Sommermonaten stets eine salzige Brise – wie an der See. Ganzjährig geöffnet hat das Indoor-Gradierwerk, wo Farbe, Licht und Klang eine Rolle spielen und entspannend wirken. Waldluft schnuppern kann man rund um Bad Orb z. B. auf den neuen Spazierrundwanderwegen „Spessartspuren“ oder man nimmt die „Himmelsleiter“, quert das „Tränenbrückchen“ oder läuft die „Eselswegrunde“ – schon die Namen machen Lust zum Aufbruch. Wem der Sinn nach Waldbaden steht, kann zwischen April und Oktober an geführten Waldbade-Spaziergängen teilnehmen. Die Kombination aus sanften Bewegungen, vertieftem Atmen, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen in der magischen Atmosphäre der dichten Spessartwälder verleiht neue Kraft.

Barfuß unterwegs

Den Füßen besonders wohl tut der Barfußpfad Bad Orb. Die Rundtour startet im Kurpark und ist mit 4,5 km der längste Barfußpfad Deutschlands. Kies, Sand, Gras und Wasser reizen die Sohlen, Balancierpfähle, Baumstämme oder ein Salinen-Schwebebalken fördern den Gleichgewichtssinn und trainieren die Geschicklichkeit. Ab ins Schlammfeld, in den Bachlauf und über federnden Waldboden. Insgesamt mehr als 30 Stationen machen einfach Spaß, da werden auch Ältere wieder zum abenteuerlustigen Kind. (ae)

INFO: www.bad-orb.info



oben: Am Haselbach
© Bad Orb Kur GmbH

Vergnügen am Barfußpfad
© Bad Orb Kur GmbH





Der Leininger Klosterweg

Eine Wanderung zu mir selbst

Von Michael Dostal

25 Jahre Biosphäre

Im Jahr 2023 feiert das grenzüberschreitende Biosphärenreservat Pfälzerwald-Nordvogesen 25-jähriges Jubiläum.

Über mir bildet das Grün der Bäume ein dichtes Dach, durch das hier und da die Sonne blitzt. Schier endlos ragt der Stamm des Baumes, dessen raue Rinde ich berühre, in die Höhe. Der Wind bewegt leicht den nahezu geschlossenen Teppich aus Farn, durch den der Pfad führt. Es sind Momente, die mich in eine eigene Welt eintauchen lassen und den hektischen Alltag vergessen machen. Die Wanderung auf dem Leininger Klosterweg führt mich zu mir selbst.

Gepaart mit natürlicher Ruhe

Der abwechslungsreiche Prädikatsweg ist durch die Kombination von ausgedehnten, teilweise verwunschenen Wäldern, offenen Ackerflächen und weiten Ausblicken für eine innere Sammlung geradezu prädestiniert. Dass es überall so still ist, fällt mir überraschend spät auf. So wird der Weg quasi zu einer rund 16 km langen Einkehr. Von einer Pilgerreise zu sprechen, wäre sicherlich zu hoch gegriffen, Spiritualität ist durch die ehemaligen Klosterdörfer Hertlingshausen und Höningen dennoch zu spüren.

Besonderer Ort der Einkehr

Sowohl das Augustiner-Chorherrenkloster Höningen als auch das Frauenkloster Hertlingshausen wurden im 12. Jh. von Graf Emich II. von Leiningen und seiner Gattin Albrat gestiftet. In Hertlingshausen ist leider nichts mehr vom Frauenkloster übrig. In Höningen ist dies anders. Durch ein vor rund 900 Jahren aus Sandsteinquadern errichtetes Rundbogentor gehe ich auf zwei hohe Sandsteingiebelwände zu. Ein Giebel stammt vom Hauptportal der Klosterkirche, der andere ist der Westteil des Konvents, in dem sich der Eingang zu einem gut erhaltenen Keller befindet. Mehr über die Historie erfahre ich in der Klosterschänke. Gegenüber vom Gasthaus führt mich eine steile Treppe aus rotem Sandstein hinauf zum Friedhof. Über mir erhebt sich die St. Jakobskirche aus dem 12. oder 13. Jh., eines der ältesten romanischen Bauwerke der Pfalz.

Schlüsselerlebnis mitten im Wald

Fasziniert betrachte ich den in Stein gemeißelten Petruschlüssel, das Symbol des Klosters Höningen. Er zielt einen der wenigen erhal-

tenen Grenzsteine, die einst den Klosterbesitz vom Garnerbenwald abgrenzte. Der Schlüsselstein wird zum Schlüsselerlebnis: Mir wird bewusst, wie wichtig es ist, sich Zeit zu nehmen, die Vergangenheit einzuordnen und die Zukunft zu planen. Während ich weitergehe, wird der Leininger Klosterweg ein wichtiger Abschnitt auf der Reise zu mir selbst. Zurück am Ausgangspunkt, dem Naturfreundehaus Rahmenhof, verbinden sich bei Pfälzischen Spezialitäten die beiden Bedeutungen des Wortes Einkehr. Es sind die vielen wunderbaren Momente, die das Leben lebenswert machen.

INFO: www.pfalz.de/wandermenue-magazin

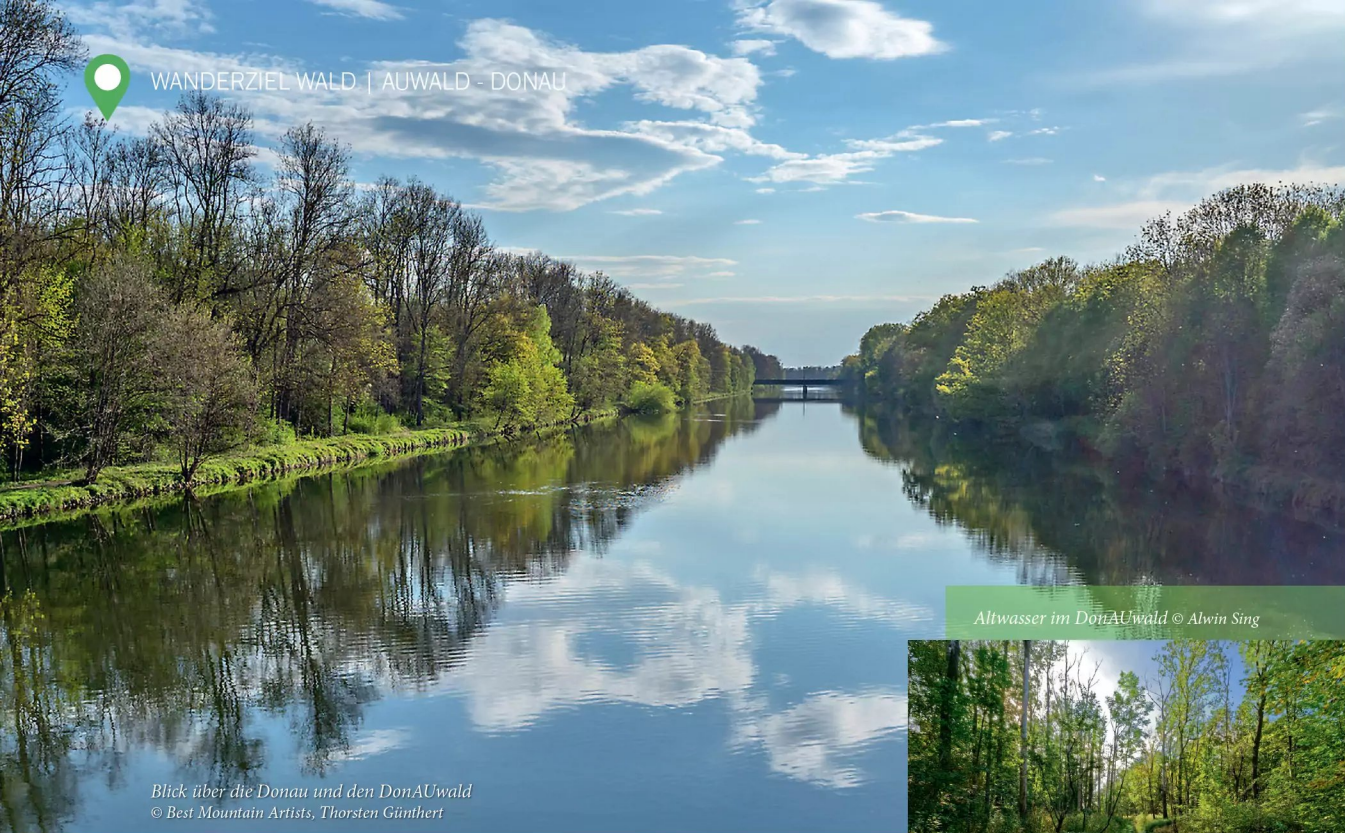


oben: Blick über den Pfälzerwald

rechts: St. Jakobskirche aus dem 12. oder 13. Jh., eines der ältesten romanischen Bauwerke der Pfalz

Fotos:
© Fachenbach Medien,
Pfalz Touristik e.V.





Blick über die Donau und den DonAUwald
© Best Mountain Artists, Thorsten Günthert

Altwasser im DonAUwald © Alwin Sing



Selten und wunderschön: der Eisvogel
© Alwin Sing

Wenn der Wald unter Wasser

Wandererlebnis DonAUwald steht

Wanderungen im Wald tun gut: Man genießt die Stille, spürt den sanften Wind, hört das Rascheln der Blätter hoch über sich. Doch Wald ist nicht gleich Wald. Eine besondere Art der Wälder sind Auwälder. Dabei handelt es sich um Waldgebiete in Fluss- oder Bachnähe, die regelmäßig überflutet werden und somit vom natürlichen Hochwasser beeinflusst sind. Dauerhaft in Auwäldern heimische Tiere und Pflanzen sind an die wechselhafte Umgebung angepasst.

Teil eines der größten Auwaldgebiete in Deutschland ist der DonAUwald in Bayerisch-Schwaben. Bäche, Seen und Altwässer, d. h. natürliche Seitenarme von Flussläufen, prägen das Bild ebenso wie dicht bewachsene Ufer, Röhrichte und blühende Seerosen. Entdecken lässt sich diese Naturlandschaft auf dem DonAUwald-Wanderweg zwischen Günzburg und Schwenningen. Eingeteilt in fünf Etappen mit Längen zwischen 10 und 14 km kann der insgesamt 59 km lange Premiumwanderweg z. B. während einer Urlaubswoche erwandert werden. Die Etappen sind jedoch frei kombinierbar, sodass auch kürzere Wanderungen auf dem DonAUwald-Wanderweg möglich sind.

Entspannter Naturgenuss

Bei einem Höhenunterschied von maximal 68 hm geht es doch eher gelassen zu. Ein Glück, schließlich will die urwaldartige Natur der Auenwälder mitsamt ihrer tierischen und pflanzlichen Bewohner erkundet werden. So stoßen Wandernde unterwegs etwa auf wilde Orchideen, duftende Bärlauchpflanzen, Blütenmeere voller Märzenbecher oder auch Biberspuren. Das vorwiegend nachtaktive Nagetier knabbert hier nur zu gerne an den Baumrinden, Blättern und

Tipp

Alle Etappenorte des DonAUwald-Wanderwegs sind bequem und umweltschonend mit der Bahn erreichbar – für den Wanderurlaub kann das Auto also ruhig zuhause bleiben.

Wasserpflanzen. Mit etwas Glück zeigt sich während der Wanderung sogar ein „fliegender Edelstein“: Der winzig kleine, dafür aber umso schönere Eisvogel fühlt sich im DonAUwald besonders wohl.

Doch auf dem DonAUwald-Wanderweg begeistert nicht nur die Natur. Auch die vielen Ortschaften entlang der Strecke sorgen dafür, dass das Wandererlebnis in Erinnerung bleibt – sei es bei einem Bummel durch die Altstadt von Günzburg mit seinen bunten Häuserfassaden, einer Einkehr in der Donaustadt Lauingen oder beim Sightseeing in Höchstädt mit seinem eindrucksvollen Schloss. (ag)

INFO: www.donauwald-wanderweg.de





Alles an einem Ort: Vom Auenblick zum Altstadtflair

Monheim am Rhein ist einfach per Auto, Bahn oder Bus erreichbar. Und noch einfacher kann man zwischen Auenlandschaften, grünen satten Wiesen und Innenstadtflair wechseln. Diese Kombination macht die Stadt zwischen Köln und Düsseldorf zu einem spannenden Ausflugsziel.



Im Norden von Monheim am Rhein liegt das Natur- und Wasserschutzgebiet Urdenbacher Kämpfe. Hier darf der Rhein ungehindert über sein Flussbett treten. Die dadurch entstandene Auenlandschaft ist geprägt von Hartholzwald aus Eichen und Eschen, aber auch Silber- und Strauchweiden sowie Streuobstwiesen. Das Areal ist u. a. Heimat seltener Vögel wie dem Pirol und dem Gelbspötter. Besonders der renaturierte Altrhein, der wie ein schmales Band im Nordosten die Auen umfließt, lädt zu einer Erkundungstour auf der 5 km langen Runde „R(h)ein und raus“ ein, einer von den insgesamt sieben Themenwegen „Auen-Blicke“.

*Naturräume am Wasser –
das Ausflugsziel Monheim am Rhein*

*Obstwiesen bei Haus Bürgel in der Urdenbacher Kämpfe
Fotos © Thomas Lison*



Römer im Auenwald

Wer in der Auenlandschaft unterwegs ist, sollte unbedingt einen Besuch im UNESCO-Welterbe Haus Bürgel einplanen. Das heutige Gutshofgelände beherbergt neben einer Kaltblutzucht das Römische Museum und die Biologische Station. Die Grundmauern stehen auf den Resten eines Römerkastells aus dem 4. Jh. Bis heute sind Teile der Originalmauer sichtbar und machen Geschichte zu einem anfassbaren Erlebnis.

Stadtnahe Grünoase

Die Kombination aus Natur und Stadt bietet sich besonders für Familienausflüge an. Für eine spielerische Wanderrunde empfiehlt sich z. B. der Naturerlebnispfad unweit des Alten Markts. Der kinderwagenfreundliche Weg führt auf knapp 3 km mit Start am Wasserspielplatz einmal durch das Gebiet des Rheinbogens. Unterwegs machen elf Erlebnisstationen die Tour durch Streuobstwiesen, vorbei an Hochlandrindern und Kopfweiden zum interaktiven Wanderspaß. Vorab kann der dazu passende Entdeckerrucksack gegen Pfand ausgeliehen werden – damit kann die jungen Wandersleute nichts mehr aufhalten.

Mit allen Sinnen

Folgen Besucher:innen der Rheinpromenade, sind neben der Sicht auf das Wasser und die gegenüberliegende Flussseite Kunstobjekte wie die Bronzeskulptur Leda von Markus Lüpertz und ein künstlich angelegter Geysir zu genießen. Zum Ausklang des Wandertages in der stadtnahen Natur lockt die urige Altstadt. Gemütlich in den warmen Sonnenstrahlen des Abends sitzen und dabei den Beinen bei einem regional gebrauten Bier oder leckerem Essen eine wohlverdiente Pause gönnen – so lässt es sich aushalten. (rg)

INFO: www.monheim-entdecken.de



Sternberger Seenland

STILLES BLAU

TEXT UND FOTOS: JARLE SÄNGER

Das Sternberger Seenland liegt zwischen Schwerin und Rostock, im Herzen von Mecklenburg-Vorpommern. Von der Eiszeit modelliert, ist die Landschaft rund um das namensgebende Sternberg gespickt von zahllosen Seen. Überall kleine, große, runde und verwinkelte Farbtupfer aus Blau. An nur wenigen Orten in Deutschland gibt es mehr Seen als hier, schließlich gehört die Region zur Mecklenburgischen Seenplatte, dem Land der 1.000 Seen.



Es ist noch früh im Jahr. Die Luft ist kalt und ich bin warm eingepackt. Die Bäume sind überwiegend kahl, die Farben all der Pflanzen und Bäume nur spärlich gesät. Auch das Schloss Kaarz, ein prächtiges Herrenhaus im gleichnamigen Ort, abgeschieden hier in der nordostdeutschen Provinz, wirkt matt an diesem grauen Morgen. Und doch spüre ich bereits auf den ersten Metern, wie die Ruhe dieser Region auf mich abfärbt und wie gut der Ausbruch an die frische Luft tut. Nur wenige Meter hinter dem Schlosspark bin ich in der Einsamkeit angekommen. Eine kleine Gruppe trompetender Kraniche rauscht über meinen Kopf hinweg und genauso tut es das Wasser der Warnow unter mir, als ich auf einer kleinen Brücke stehe und das erste Mal so richtig tief durchatme. Von hier führt mich ein winziger Wiesenpfad am Waldrand entlang. Dicht wächst das hohe Gras an den Weg heran, streift immer wieder meine Hose, während sich auf der anderen Seite die Äste der Bäume wie Arme mir entgegenstrecken. Wurzeln und Steine säumen den Untergrund. Ich genieße die kurzweilige Wegführung und meine Vorfreude auf das Sternberger Seenland wächst mit jeder Biegung.

oben:
Sonne über
dem Groß
Labenzer See

➤ WALDLÉBEN

Dann verlasse ich die Warnow, der ich hier nicht das letzte Mal begegnet bin. Der Hohlsee breitet sich vor mir aus und ich mache es mir auf einem weit ins Wasser ragenden Baumstamm gemütlich. Die Beine angewinkelt und von meinen Armen umschlungen sitze ich da und lausche. Umgeben vom Wasser, dem stillen Blau. Was ich höre, ist das buchstäbliche Nichts, nur ab und zu ein Rascheln, ein Knacken oder Knarzen. Verschwiegenes Waldden. Dann wieder der Rhythmus meines Gangs, mit jedem Schritt rascheln die aufgewirbelten Blätter und schon bald erreiche ich den Deichelsee. Auch hier: so viel Frieden, so viel Ruhe. Für einige Minuten sitze ich auf einer Bank, unter meinen Füßen feiner Sand und im Himmel das flinke



> JARLE SÄNGER

Wandernde haben selten genug und niemals alles gesehen. Für uns geht Wanderjournalist und Buchautor Jarle Sänger auf Wanderreisen quer durchs Land. Mission: Deutschland zu Fuß entdecken. Voller Neugier macht er sich auf, auch die eher unbekannten

Winkel Deutschlands sowie exotische Wanderspielarten zu erkunden, um von seinen Erlebnissen auf Tour zu berichten. Dabei lernt er Land und Leute kennen und zeichnet ein authentisches Bild der unzähligen kleinen und großen Erlebnislandschaften Deutschlands.

Spiel zweier Vögel. Dann wandere ich direkt am Ufer des Sees entlang, der eingerahmt ist von durchaus markanten, stellenweise steilen Hängen. Ein so abwechslungsreiches Relief hätte ich nicht erwartet. Auch mein Weg steigt immer mal wieder an, ehe er sich erneut zurück gen Wasser senkt.

> ERINNERUNGEN

Weiter führt der verschlungene Pfad mich entlang der verspielten Wasserlinie und letztlich zu einem dicken Seil. In einigen Metern ist es über mir an einem stabilen Ast befestigt, der sich fast bis über die Wasseroberfläche reckt. Das Tau baumelt leicht im Wind, unten sind einige Knoten angebracht. Davor eine freie, busch- und graslose Fläche und ein direkter Zugang zum See. Sandiger Boden, der direkt bis zur Wasserlinie reicht und eine herrliche Badestelle abgibt. Das Seil? Zum Schwingen ins kühle Nass. Und wie ich mir diesen am heutigen Tag so verlassen Ort ansehe, werden Erinnerungen wach. An das Lachen von glücklichen Kindern, die schreiend wie Tarzan in den See springen, an das laute Platschen beim Eintauchen ins Nass. Und an das hastige Wischen über Gesicht und Augen nach dem Auftauchen. Erinnerungen an früher, an unbeschwerte Sommer. Dann denke ich an meine Kindheit und Jugend, sehe mein lachendes Gesicht vor meinem inneren Auge und blicke im Geiste durch das Fenster ins sorgenfreie

Damals. Ich fühle das Herzklopfen an einem lauen Sommerabend und spüre die Wärme meiner ersten großen Liebe im Arm. Ich rieche den Duft ihrer Haare und blicke in Augen, die mir vertrauensvoll nichts anderes zuflustern als die Zufriedenheit mit diesem Moment. Das Glück einer unbeschwerten Jugend, eines endlosen Sommers. So unvorhergesehen wie dieser Ort aufgetaucht ist, so plötzlich wandelt sich die Stimmung. Wehmut mischt sich in die Nostalgie und der Wunsch danach, noch einmal einen so unbeschwerten Sommer zu erleben. Noch einmal fühlen, ohne zu denken. Noch einmal sein, ohne zu fragen. Angetrieben allein von der Neugier auf mehr und von der Lust am Leben.

> ZEIT

Letztlich siegt das Positive. Lächelnd ziehe ich weiter. Noch ein Stück am Seeufer entlang, dann wende ich mich vom Wasser ab und gelange nach Neu-Necheln,

unten links:
Brücke über
die Warnow
bei Kaarz

unten rechts:
Schloss Kaarz in
seiner Pracht





oben:
Ein Sommer-
traum: der Groß
Labenzer See

unten:
Der Weiße See
mit den Häusern
von Weiße Krug
im Hintergrund

einen abgeschiedenen Weiler mit nur wenigen Häusern. Eine grimmig dreinschauende Frau kommt mir entgegen, ignoriert meinen Gruß und macht mir damit bewusst, wie weit die Realität entfernt ist vom sorglosen Jugendsommer, an den ich eben noch dachte. Schon bin ich wieder angekommen im Hier und Jetzt. Doch wer weiß, vielleicht hatte die alte Dame einfach nur einen schlechten Tag. Ich sollte nicht urteilen über die grundlose Unfreundlichkeit, deren Ursprung ich nicht wissen kann. Ich sollte diese eine, flüchtige Begegnung vielmehr vergessen. Ohnehin lässt die wunderschöne Landschaft gerade kaum einen Gedanken an Schlechtes zu. Denn mittlerweile habe ich wieder das Tal der Warnow erreicht, diesmal eine kleine Wildnis. Der buschige, teilweise morastige Talgrund ist Heimat vieler Vögel und Kleintiere, die sich in allen erdenklichen Tönen und Farben präsentieren. Nicht auszumalen, was hier im Sommer los sein muss. Was für ein schöner Ort, was für ein Idyll. Ein schwungvoller Pfad führt mich im weiteren Verlauf direkt ans Ufer der Warnow, das mit meterhohem Schilf bewachsen ist. Das kleine Flüsschen gleitet in aller Seelenruhe

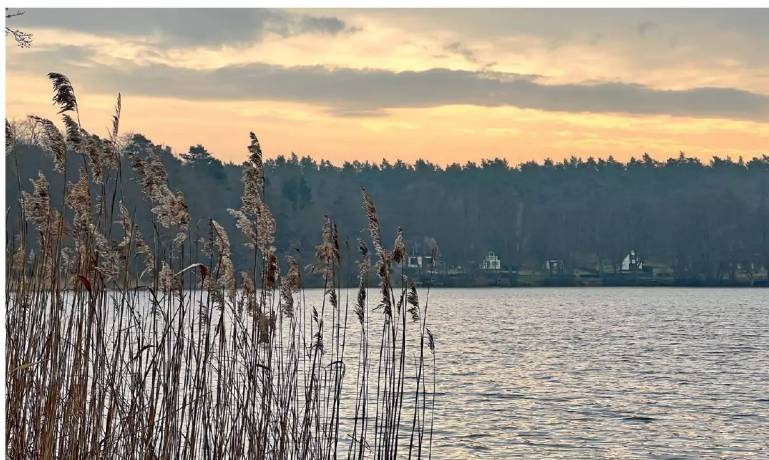
dahin, nimmt sich offensichtlich und fast schon aufreizend alle Zeit der Welt. Hektik? Nicht im Wasser, nicht in mir. Und überhaupt nirgendwo an diesem Tag im Sternberger Seenland.

> STILLE

Vorbei an einem ehemaligen Rittergut in Alt-Necheln laufe ich fortan inmitten saftig-grüner Wiesen und mit guter Sicht auf das sanft gewellte Land in Richtung Kaarz zurück. Erst als ich das laute Surren einer Motorsäge aus dem Schlosspark vernehme, wird mir so richtig bewusst, welche Stille mich die letzten Stunden umgeben hat. Tatsächlich, all die Zeit war es ruhig. Kein Auto, kein Verkehr. Nur die Natur und ich. Das Wasser, die Erinnerungen. Das Glück. Wandern, wie es sein soll. Mittlerweile ist die Sonne durch die Wolken gebrochen und das schmucke Herrenhaus badet im warmen Licht des Nachmittags. Noch einmal laufe ich um den prächtigen Bau herum und ein Stück durch den Park, ehe ich mich vom verschlafenen Kaarz verabschiede.

> WASSER

Der nächste Tag startet so sonnig, wie der vergangene Abend endete. Ich starte in Klein Labenz. Einst ein abgelegenes Bauerndorf, ist es heute ein verträumter, kleiner Ort am Groß Labenzer See, an dem stressgeplagte Menschen ihr Ferienglück finden. Das Wasser ist ruhig, glitzert in der Sonne, die noch unbeindruckt von einer grauen Wolkenfront in der Ferne am Himmel prangt. Irgend-



MEINE TOURENTIPPS!

wann werde ich nass heute, so viel scheint sicher. Die kleinen Ruderboote, die am üppig bewachsenen Rande des Sees im Wasser wiegen, und der lange Holzsteg, der viele Meter vom Ufer in Richtung Seemitte ragt, sind schöne Fotomotive. Dann gelange ich in den Wald. Wieder lenkt mich ein schmaler Pfad parallel zur Wasserlinie durch den Wald, ein unverkennbares Markenzeichen dieser Region. Mal ein paar Meter landeinwärts, mal direkt am Wasser, so dass ich die eine oder andere Möglichkeit nutze, um es mir am Ufer gemütlich zu machen. Sitzen, träumen, sinnieren. Der Blick reicht weit, am Horizont lugen die Dächer von Groß Labenz über dem Wald heraus. So aussichtsreich, abwechslungsreich und naturnah geht es für einige Zeit weiter. In aller Einsamkeit schlendere ich über das muntere Relief. Dann kehre ich dem blauen Kleinod den Rücken zu und steuere auf Weiße Krug zu. Abermals ein kleiner Weiter irgendwo im Nirgendwo. Er ist umgeben von Wald und, wie sollte es anders sein, gelegen am Wasser, diesmal das des kleinen Weißen Sees. Das Wetter ist plötzlich umgeschlagen, es beginnt zu tröpfeln und auch der Wind legt zu. So schnell hatte ich die Wolkenfront nicht erwartet. Doch ich liebe dieses Wetter; noch nicht wirklich nass und unangenehm, aber dennoch rau. Auch am Weißen See entdeckte ich einen unmarkierten Seepfad und an einer wunderschön gelegenen Rastbank, geschützt vom Dach der Bäume, mache ich erneut eine Pause. Es gibt einfach so viele schöne Orte zum Rasten hier. Wald über mir und hinter mir. Dichtes Schilf und das klare Wasser vor mir. Umgestürzte Bäume liegen halb im See, bewachsen mit allerlei, das Feuchtigkeit liebt. Auf Höhe der Bank ist die Sicht frei auf den See, der im Eifer des aufbrausenden Wetters kleine Wellen bildet. Da sitze ich wieder, den Aus-Knopf im Kopf noch immer gedrückt.

➤ GESCHICHTEN

Für den Moment vollständig geerdet wandere ich weiter ins Radebachtal. Hier treffe ich auf den Naturparkweg, der auf seiner 900 km langen Reise vom Schaalsee bis nach Usedom quer durch Mecklenburg-Vorpommern auch das Sternberger Seenland durchzieht, und laufe eine Zeit lang seiner weiß-blau-

➤ STERNBERGER SEENGEFLÜSTER, 16,9 km – Höhenmeter: ▲▼ 30 m

Vom verschlafenen Klein Labenz aus geht es lange entlang des Groß Labenzer Sees, später umrundet man den Weißen See zur Hälfte und taucht ein in die Waldeinsamkeit des idyllischen Radebachtals, ehe es abermals an den Ufern des Groß Labenzer Sees weitergeht. Ein besonders hoher Pfad- und Naturweganteil sowie die abwechslungsreichen Seepassagen mit zahlreichen Zugängen zum und Ausblicken aufs Wasser zeigen, wie schön das Sternberger Land zum Wandern ist.

➤ STERNBERGER STILLE, 12,6 km – Höhenmeter: ▲▼ 54 m

Von Kaarz mit seinem schönen Schloss aus geht es zunächst durch den Schlosspark und dann rasch in die absolute Ruhe. Keine Straße, kein Auto, kein Verkehr. Im Reich des Hohl- und Deichelsees regiert die Stille. Später wandert man durch das traumhafte Warnowtal, über offene Flure oder durch sonnige Wälder. Oftmals auf schmalen Pfaden direkt am Wasser der beiden Seen oder der Warnow entlang lässt sich wunderbar abschalten. Wunderschön.

➤ STERNBERGER INTERMEZZO, 3,7 km – Höhenmeter: ▲▼ 43 m

Das Durchbruchstal der Warnow gehört zu den sehenswertesten Landschaftsarealen im Sternberger Seenland. Bis zu 30 Meter tief hat sich der eifrige Fluss über all die Jahre gegraben. Nicht nur Eisvögel oder Biber fühlen sich hier wohl, auch kurzentschlossene Wandernde haben ihre Freude an der kurzen, aber traumhaften Route, an den schönen Pfaden, den Infotafeln oder der eindrucksvollen Holzbrücke. Ein Abstecher zu einem ehemaligen slawischen Burgwall sowie den schweigsamen Offenflächen am Waldrand sorgen für ein höchstes Maß an Abwechslung auf kleinstem Raum.

Alle Infos zu den Touren samt GPS-Tracks und Kartenausschnitten sind auf www.wandermagazin.de in der Rubrik „Wanderempfehlungen“ zu finden.

en Markierung nach. Hier hat sich der eifrige Waldbach ein für diese Region recht enges Tal gegraben. Er mäandert gemächlich in nahezu alle Himmelsrichtungen dem Meer entgegen und gleich zwei Mal überquere ich das Gewässer auf schönen Brücken. Geschützt gelegen in seiner eigens gegrabenen Senke, ist der Waldbach ein überaus friedlicher Ort. Dann verlasse ich das Tal und es geht für zwei Kilometer auf einem nahezu geradlinigen Asphaltsträßchen weiter. Immerhin, der leichte Regen legt eine Pause ein, auch wenn sich der Himmel weiterhin in düsterem Grau zeigt. Ein, zwei Mal rauscht ein Auto an mir vorbei, dann erreiche ich das Jagdschloss Friedrichswalde. Naja, das hatte ich mir schlossartiger vorgestellt. Vom Glanz eines ehemaligen Herrenhauses ist nicht mehr allzu viel zu sehen. So bin

Es geht durchaus mal bergauf im Sternberger Seenland





ich froh, wenig später wieder auf natürlichem Untergrund unterwegs und zurück am Groß Labenzer See zu sein. Hier komme ich vorbei am 1914 errichteten Mausoleum der Familie Wiedekind. Ein mächtiges Bauwerk einige Meter oberhalb des Wassers. Vor allem der Hirsch aus Bronze davor erregt meine Aufmerksamkeit. 2007 wurde die massive Skulptur

in einer Nacht- und Nebelaktion von Altmetalldieben entwendet. Sie tauchte zwar wenig später wieder auf, allerdings in Einzelteile zerlegt bei einer Altmetallaufbereitung im nahegelegenen Schwerin. Doch die Geschichte nahm ein gutes Ende. Die Einzelteile konnten wieder zusammengesetzt und die Skulptur aufbereitet werden, ehe 2008 die feierliche

Wieder-Enthüllung der Skulptur erfolgte. Kuriose Orte, kuriose Geschichten – genau darum liebe ich es, Deutschland zu Fuß zu entdecken.

Weiter geht es am Wasser entlang, abermals auf einem wundervollen Pfad, der teilweise durchaus happige Steigungen aufweist. Dass ich mich hier im hohen



Norden befinde, ist bei meinem Schnaufen, das mir ein kurzer, aber besonders knackiger Anstieg abverlangt, kaum zu glauben. Wieder steige ich über Wurzeln, ducke mich unter querliegenden Bäumen hindurch, wandere links und rechts und auf und ab. Langeweile? Fehlanzeige. Doch irgendwann ist auch diese wundervolle Passage zu Ende, dann erreiche ich Groß Labenz und wenig später schon Klein Labenz.

> SLAWEN

Es gibt noch so viel mehr zu sehen im Sternberger Seenland, auch abseits der stillen Gewässer. Unzählige Schlösser, Herrenhäuser, Kirchen und auch ehemalige Klöster liegen im Land der Seen verstreut. Viele davon so schön, dass sich eine Besichtigung lohnt. Ob Neukloster, Tempzin, Rühn oder Dobbertin. Ein besonderes Zeugnis der kulturhistorischen Bedeutung der Region ist die Slawenburg in Groß Raden. Ein über 1.000 Jahre alter Tempelort eines Volkes, das einst überall im Nordosten vom heutigen Deutschland zu Hause war. Heute ist das slawische Dorf mit seinen liebevoll rekonstruierten Holz- und Lehmhütten, Handwerksstätten, dem Ringwall und den Palisaden ein archäologisches Freilichtmuseum. Am Tag meiner Besichtigung könnte das Wetter nicht passender sein. Das Slawendorf ist unmittelbar zwischen Wald und Groß Radener See gelegen, ein leichter Nebelschleier wabert über dem Boden. Es ist noch früh am Morgen und bis auf eine Familie bin ich alleine in diesem teilweise täuschend echt wirkenden Dorf aus einer längst vergangenen Zeit. Ich sehe hinein in die alten Holz- und Lehmhütten, erblicke alte Gewänder, Werkzeuge, Möbel, Feuerstellen und Felle und bin mit dem Kopf ein paar Jahrtausende vor meiner Zeit. Über einen langen Holzsteg erreiche ich den Ringwall, von dem man einen schönen Blick über den See hat. Überall scheint es, als würden die Slawen jeden Moment wieder hier sein. Wirklich beeindruckend.

> FACETTEN

Abschließend mache ich mich auf ins nahegelegene Durchbruchstal der Warnow, zu einem der landschaftlich spannendsten Orte im Sternberger Seenland. Die Warnow gilt, zumindest stellenweise, als einziger Wildwasserfluss in Norddeutschland und ist der zweitlängste Fluss Mecklenburg-Vorpommerns. Hier hat sich die Flussschleife über Jahrtausende hinweg bis zu 30 Meter tief eingegraben. Die quirligen Pfade an beiden Ufern sind malerisch, das Gelände ist hügelig. Auch hier passiere ich einen einstigen Ringwall der Slawen, von dem außer einer auffälligen Geländeform allerdings nicht viel zu erkennen ist. Egal, meine Fantasie ist seit diesem Morgen im Slawendorf lebhafter denn je. Selten habe ich so viel Abwechslung auf so kurzer Strecke gesehen. Die nicht mal vier Kilometer lange Tour führt mich auf und ab, mal mitten im Wald, mal auf weiter Flur. Entlang des Flusses, über eine malerische Holzbrücke und durch überwucherte Feuchtgebiete. So vereint meine letzte Wanderung bei diesem Aufenthalt all das, was ich im Sternberger Seenland erlebt habe. Für mich ist diese Region mit all ihren friedlichen Seen, den wildromantischen Flusstälern, aber auch ihrer Abgeschiedenheit, ihren historischen Bauwerken und bedeutenden Stätten eine der schönsten Überraschungen meiner bisherigen Wandererlebnisse. Wunderschön, dieses Sternberger Seenland.

S. 74

oben:

Ein rekonstruiertes Slawenboot steht bereit

unten links:

Die slawischen Hütten im Freilichtmuseum Groß Raden im leichten Nebel

unten rechts:

Blick in das Hüttenleben einer slawischen Familie

> PLANEN

Anreise mit dem Auto Gute, zentrale Stützpunkte im Sternberger Seenland sind Warin, Brüel oder Sternberg. Auch geeignet ist das nahegelegene Schwerin.

Anreise mit dem ÖPNV

Angeschlossen ans Netz der Bahn ist der Bhf. Blankenberg (Meckl.), von hier aus erreicht man die umliegenden Orte per Bus, was mitunter durchaus zeitaufwendig ist. Die Anreise bzw. Mobilität vor Ort mit dem ÖPNV ist daher nur sehr eingeschränkt empfehlenswert.

Infos

Die wichtigsten Infos zur Region finden sich unter www.naturpark-sternberger-seenland.de

Jahreszeit

Das Sternberger Seenland ist eine ganzjährige Wanderdestination und sicher hat jede Jahreszeit ihre eigenen Reize. Jedoch bietet sich die seen- und wasserreiche Region vor allem im Sommer als Urlaubs- und Wanderdestination an. Dann rufen erquickende Bäder im kühlen Nass und schattige Wälder. Das viele Wasser sorgt für Erfrischung und die Natur an den Ufern läuft zur Hochform auf.

Wandertipps

Es gibt einige ausgewiesene Routen im Sternberger Seenland, jedoch habe ich die mitunter schönsten Orte und Pfade auf unmarkierten Wegen abseits des Wegenetzes gefunden. Eine gute Vorbereitung mit detailliertem Kartenmaterial ist daher von Vorteil.

Kartenempfehlung

Als Rad- und Wanderkarte empfehlenswert ist die Wanderkarte „Sternberger Seenlandschaft“ vom KOMPASS-Verlag, 1:50.000, ISBN 978-3850261241. Außerdem zu empfehlen sind die Tipps der Tourist-Info sowie die digitalen Tourenportale Outdooractive und Komoot mit Open-Streetmaps als Kartengrundlage.





Karstweiß, Adriablau & Smaragdgrün

Zadar in Kroatien

Zadar an der kroatischen Adria, ein farbenfrohes Sehnsuchtsziel. Einzigartig das klare Meereswasser. Eindrucksvoll die Landschaft zwischen zahllosen, großen und kleinen Inseln im Meer, der zerklüfteten Küste sowie den schroffen Bergen im Landesinneren. Unvergesslich die Begegnungen mit gastfreundlichen Menschen. Und unvergleichbar das fantastische Essen.

Romantisches Zadar

Die Region Zadar in Dalmatien ist viel mehr als Strandurlaub. Das Land rund um die über 3.000 Jahre alte UNESCO Welterbe-Stadt ist gleichermaßen Spielwiese für abenteuerlustige Entdecker:innen wie outdoorsüchtige Familien. Aber von vorne. Alles beginnt in Zadar selbst, der quiriligen Adriastadt als der perfekte Ausgangspunkt für Outdoorabenteuer in den umliegenden National- und Naturparks. Was für eine romantische Kulisse: Das Meeresrauschen und das Zirpen der Grillen im Ohr, den Duft der See in der Nase und das adriablau Wasser im Blick. Im Hafen schaukeln die Segelboote sanft im

glitzernden Wasser und vor der Küste wiegen Fischerboote friedlich in den Wellen. Sie sorgen für frische Köstlichkeiten der kroatischen Küche, ganz gleich ob Fisch, Muscheln oder andere Meerestiere, die zusammen mit Olivenöl aus der Region und mediterranem Gemüse auf den Tellern der gemütlichen Restaurants landen. Aber auch die Schafskäse-Spezialität von der Insel Pag ist weit über die Grenzen des Landes bekannt und gilt als traditionelle Delikatesse in der Region. Und dann sind da noch die Berge des über 1.700 m hohen Velebits, die über den verwinkelten, roten Dächern der Altstadt am Horizont prangen und umgehend die Lust aufs Draußensein wecken.



Nationalpark Paklenica

Wandern in Kroatien? Oh, ja! Der ca. 50 km außerhalb von Zadar gelegene Paklenica Nationalpark beispielsweise ist prädestiniert dafür. Über mehr als 95 Quadratkilometer erstreckt sich das Landschafts-paradies mit dramatischen Schluchten, bis zu 400 m hohen Felswänden, weißen Karstgipfeln mit grandiosen Blicken über das Gebirge hinweg bis hin zur Adria und tiefen Wäldern, in denen auch die symbolträchtigen Schwarzkiefern und Pinien wachsen. Besonders wertvoll sind die als UNESCO-Welterbe eingetragenen Buchenwälder im Paklenica Nationalpark, gelten sie doch als überaus gut erhalten, ursprünglich und wild. Kaum eine Spur menschlichen Einflusses ist in weiten Teilen der geschützten Wälder zu finden. Paklenica ist ein alpiner Traum, in dem neben Kletterfelsen wie dem Anica Kuk auch über 30 Grotten und Höhlen, allen voran die für Besuchende zugängliche Manita peč, sowie einfache Schutzhütten als rustikale Übernachtungsmöglichkeiten zu finden sind. Stille Nächte inmitten der Natur wie auf den Hütten Vlaški grad, Struge oder Ivine vodice gehören zu den unvergesslichen Erlebnissen im Nationalpark Paklenica. Verpflegung und Schlafsack mitbringen und schon steht einer Nacht unter sternenklaarem kroatischen Himmel nichts mehr im Wege.

links
Veli Rat – eine von vielen Inseln
im Meer vor Zadar
© Aleksandar Gospić



Dugi otok Saharan Beach –
Segelboote schauen im Meer
© Velid Jakupovic

Outdoorherz, was willst du mehr? Keine Panoramastraße und kein Film der Welt können die Schönheit des Paklenica Nationalparks eindrucksvoller unter Beweis stellen als die Erkundung zu Fuß. Entsprechend groß ist die Auswahl an Wanderwegen jeglicher Länge und Schwierigkeit. Über 200 km an verschlungenen Wegen und schmalen Bergpfaden sind hier zu finden, ob tief hinein in die felsigen Schluchten wie Mala Paklenica sowie Velika Paklenica oder hoch hinaus auf die höchsten Gipfel der Nationalparks – in den 1960er-Jahren Filmkulisse für die Winnetou-Filme. Ganz oben auf der Liste von Bergwandernden steht der 1.753 m hohe Sveto brdo, einer der höchsten Berge des Velebits. Doch auch der 1.709 m hohe Liburnija ist ein lohnendes Ziel, gilt er doch als einer der schönsten Aussichtspunkte des Velebitmassivs. Der Blick vom karstigen Gipfelgestein reicht über den kompletten Archipel von Zadar und große Teile der Adriaküste. Erfrischend und kühl geht es selbst im Hochsommer an den Flüssen Zrmanja und ihrem Zufluss Krupa zu. Beide gelten in ihrem Zusammenspiel als zwei der schönsten Flüsse Europas. Grund dafür sind u. a. die 19 Wasserfälle, die auf dem kurzen Verlauf des Krupa von gerade einmal 9 km zu bestaunen sind. Meist wild und ungestüm rauscht das Wasser durch die engen Schluchten, doch auch gemäßigt gleitet es durch saftig-grüne Karstfelder, die gespickt sind von Weiden, Espen, sogar Seerosen und Schilf. Und die historische Kuda-Brücke, die sich in zahlreichen steinernen Bögen über den Krupa spannt, ist ein einzigartig-ikonisches Postkartenmotiv, das noch immer als Geheimtipp gilt. Wen wundert es eigentlich, dass der Nationalpark Paklenica bei all den ursprünglichen, wilden Landschaftsarealen auch die Heimat zahlloser und seltener Tier- und Pflanzenarten ist?

Wer genug gewandert ist, findet im Winnetou-Museum spannende Hintergründe und Requisiten zu den damaligen Filmdrehen. Ab in die Unterwelt geht es in der Schauhöhle Manita peč, die vollgepackt ist mit beeindruckenden Felsformationen. Stalagmiten, Stalaktiten, Speläotheme und andere Wunder aus Stein säumen den Rundgang durch die Höhle, die im Rahmen einer ca. 30-minütigen Führung begangen werden kann. Einen weiteren Ausflug in die Welt unter der Erde verspricht das erst 2022 eröffnete Besucherzentrum „Unterirdische Stadt Paklenicas“, das sich den unterirdischen Tunnelsystemen in der Schlucht Velika Paklenica widmet.



unten
Frische Muscheln
© Tourismusverband
der Region Zadar

Blick auf Zadar
© F. Simicev

Übrigens: Das volle Wanderprogramm im Nationalpark Paklenica bietet der „Highlander-Velebit“. Ein fünftägiges Wanderevent, das jedes Jahr im September stattfindet. Beim „Highlander-Velebit“ geht es zwar nicht um Schnelligkeit oder Rekorde, aufgrund der konditionellen Anforderungen und Etappenlängen richtet sich die Veranstaltung aber vor allem an geübte Wandernde. Die eindrucksvolle Route verläuft mitten durch den Nationalpark Paklenica und verbindet diesen mit dem Nationalpark Nördlicher Velebit. Ein echtes Wanderabenteuer.

Naturpark Vraner See

Im Süden von Zadar liegt der Vraner See, der größte See Kroatiens. Stellenweise weniger als einen Kilometer von der Adriaküste entfernt, stellt er einen spannenden Kontrast zwischen Meer und Binnengewässer dar. Dass der See vor allem mit Brackwasser, also einer Mischung aus Salz- und Süßwas-





Nationalpark Paklenica

Im Nationalpark Paklenica
mit ausgedehnten
Buchenwäldern
© Aleksandar Gospić

ser gefüllt ist, verwundert nicht. Kaum ein anderer Ort im Land eignet sich so gut zur Vogelbeobachtung wie der rund 30 Quadratkilometer große Naturpark mit seinem smaragdgrünen See. Vor allem im Frühling oder Herbst lohnt es sich, mit einem Fernglas oder Teleskop ausgestattet, auf einem der vielen Aussichtstürme rund ums Gewässer in Stellung zu gehen und die Vögel in ihrem natürlichen Lebensraum zu beobachten. Über 100 Arten überwintern hier sogar. Traumhaft ist der Blick vom Aussichtspunkt Kamenjak das ganze Jahr über. Von den steinernen Bänken aus kann man nicht nur insgesamt über 250 Vogelarten beobachten, die hier im Naturpark Vraner See gesichtet worden sind, sondern auch einen phänomenalen Sonnenuntergang bestaunen. Weit in die Ferne reicht der Blick, der als einer der schönsten Kroatiens gilt, über die Dächer von Pakoštane bis hin zu den grünen Inseln des Kornati Nationalparks. Romantischer geht es kaum.

Rund um den von üppiger Karst- und Ufervegetation geprägten See findet man zahlreiche Wanderwege und Lehrpfade. Ob kurze

Spaziergänge oder ausgedehnte Wanderungen, für wanderbegeisterte Besucher:innen gibt es viel zu tun. Teilweise verlaufen die Routen über geschwungene Holzstege oder Bohlenwege und beeindruckende Schluchten wie Mernjača oder Orlja draga sind auch nicht weit. Über 1.000 Jahre schon zeugt der Vraner See von der Verbundenheit zwischen Menschen und Natur, so sind heute noch zahlreiche, archäologische Stätten zu finden. Allesamt erzählen sie von der wechselhaften Geschichte, in deren Verlauf gleich mehrere Völker hier siedelten. Liburnische Hügelgräber, Spuren römischer Aquädukte, Festungen der Johanniter und Tempel, romanische Kirchenanlagen, mittelalterliche Verteidigungsanlagen, prunkvolle Anwesen osmanischer Herrscher, Steindämme und -mauern sowie historische Kanäle – die Liste historisch bedeutender Stätten ist so vielfältig wie die wechselnden Bewohner:innen dieser Region. Kinder erfreuen sich am Kletterpark mit Seilrutsche, idyllisch in einem dichten Kiefernwald gelegen, oder am blau-weißen Bummelzug, der die wichtigsten Orte im Naturpark anfährt.

Schafskäse von der Insel Pag zählt zu den regionalen Spezialitäten
© Tourismusverband der Region Zadar



Wer sagt's denn? Die Region Zadar weckt Sehnsucht jenseits von Strandurlaub. Ob in Karstweiß, Smaragdgrün oder Adriablau, die malerische Landschaft und die wilden Berge sind ein wahrgewordener Farbentraum. Ge paart mit der bodenständigen und fröhlichen Lebensart der Kroaten steht dem Wanderabenteuer in Kroatien nichts mehr im Wege! (js)

INFO: www.zadar.hr/de

Sag JA!
zu allem
REGION ZADAR!

KROATIEN
Voller Leben





Wiege kroatischer Geschichte

Der Velebit, der so viel wie „Großes Wesen“ bedeutet, erstreckt sich über weite Teile Kroatiens parallel zur Adria. Felsgipfel, Wälder und Blicke bis zum Meer mit seinen Küstenstädten zeichnen das Gebirge im Norden aus, inmitten des Nationalparks Nord Velebit.

Premužić-Trail und Senj

Senj ist eine Adriaperle mit einer langen Geschichte, immerhin ist die kleine Hafenstadt über 3.000 Jahre alt. Römischer Adel, gefürchtete Uskokken, mysteriöse Templer oder die Adelsfamilie Frankopan, allesamt hinterließen ihre Spuren in den engen Gassen der Stadt. Kirchen, Kapellen, Paläste, Festungen aus unterschiedlichen Epochen sowie glagolitische Steininschriften, die älteste slawische Schrift, prägen die Stadt und machen Senj zu einer Wiege der kroatischen Kultur. Darüber hinaus ist Senj die

oben: Auf dem Premužić Trail
© Mladen Ognjenović

unten: Die Bucht von Senj
© Pointers

Geburtsstadt vieler Persönlichkeiten der Literatur, Wissenschaft und Liebe zur Freiheit, die mit ihren Taten und Werken Lebensart und Kultur beeinflussten. Davon zeugen auch die traditionsreichen Feste, die sommers wie winters in Senj stattfinden. Rundum locken versteckte Buchten und ruhige Strände in die wilde Natur, wo es vielerorts nach Salbei und anderen Heilpflanzen duftet. Oasen der Stille, die nur von den erfrischenden Winden der Bora unterbrochen werden. Und wer aktiv sein will, findet mit dem Velebit eine fantastische Spielwiese.

Von Senj aus ist es nicht weit nach Zavižan, einer der bekanntesten Orte im Velebit. Die auf 1.594 m gelegene Berghütte im Nationalpark Nord Velebit mit der ältesten Höhenwetterstation in Kroatien und botanischem Garten ist Startpunkt einer der frühesten Wanderwege durch den Norden des kroatischen Gebirges. Der Premužić-Trail (57 km) wurde bereits 1933 eröffnet und ist ein Stück kroatischer Wandergeschichte, das in diesem Jahr 90-jähriges Jubiläum feiert. Mittlerweile ist der Trail sogar ein geschütztes Kulturgut von nationaler Bedeutung.

Obwohl der Trail ohne große Steigungen auskommt, bietet er fantastische Ausblicke. Ob auf die Kvarner Bucht, auf die vorgelagerten Inseln oder einfach nur das unverwechselbare Blau der Adria. Geschlafen wird in urigen Berghütten, für die man am besten einen eigenen Schlafsack und ausreichend Proviant mitnimmt. Das unterstreicht den abenteuerlichen Charakter des Trails quer durch das bis zu 1.757 km hohe Velebit-Gebirge, in dem man in großen Teilen noch Wildnis findet. Unberührte Heimat von Bären, Wölfen und Luchsen sowie seltenen Pflanzen. Wer ein paar mehr Höhenmeter sammeln und einige der umliegenden Fels- und Grasberge mit grandiosen Blicken auf die Adria erklimmen will, findet unterwegs zahlreiche Abzweigungen für das spontane Gipfelglück. Sein Ende findet der Trail durch den Velebit nach drei bis vier Wandertagen in Baške Oštarije im Mittleren Velebit. (js)

INFO: www.np-sjeverni-velebit.hr/de
www.visitsenj.com



Schritt für Schritt zum Glück

Die Wiener Alpen vor den südlichen Toren Wiens werden auch „kleiner Alpenbogen“ genannt, weil sie topografisch der Form des Alpenmassivs in seiner Gänze nachempfunden scheinen. Klein? Ein Understatement. Entpuppt er sich doch als ein über 300 km langes Erlebnis.

oben: Etappe 11
von Rax zum
Habsburghaus

rechts: Etappe 13 auf
dem Miesleitensteig
zum Naturfreundehaus
Knofeleben

Fotos
© Niederösterreich
Werbung, Franziska
Consolati

Als überaus abwechslungsreicher Weitwanderweg führt der Wiener Alpenbogen durch romantische Almlandschaften, über sanfte Hügel, alpine Gipfel sowie zu Füßen historischer Burgen und auf Spuren berühmter Dichter. Wer einmal auf dem Wiener Alpenbogen unterwegs war, kommt aus dem Schwärmen von atemberaubenden Sonnenauf- und -untergängen nicht heraus. Vor allem von den urgemütlichen Berghäusern, die meist als Unterkünfte auf den insgesamt 19 Tagesetappen dienen. Wie eine Perlenschnur reihen sich, mal stolz in der Höhe thronend, mal malerisch eingebettet ins Grün, nicht nur die Hütten aneinander. Auch die malerisch modellierten Hügel, die sich in allen erdenklichen Farbnuancen am Horizont staffeln, scheinen unendlich. So gehören die grandiosen Blicke vom Habsburghaus, Ottohaus oder der Neuen Seehütte zu den unvergesslichen Orten auf dem Wiener Alpenbogen. Unvergesslich schön ist auch die Schwaigenlandschaft mit ihrem romantischen Almentepich, wo die gleichermaßen würzig duftenden wie bunten Blumenwiesen den Weg säumen. Hier wird das Läuten der grasenden Kühe, Schafe oder Ziegen zum Begleiter, ehe es



Wiener Alpenbogen

in die alpinen Landschaften von Schneeberg und Rax geht. Über 2.000 m ragen die höchsten Gipfelbrocken gen Himmel, viele davon von schroffen Felsen oder klaren Gebirgsbächen durchsetzt. Die schweißtreibende Überschreitung des 2.076 m hohen Schneebergs oder des felsigen Hochplateaus der Rax gehören zu den Königsdisziplinen, für die man durchaus Trittsicherheit benötigt.

Wer nur eine Woche Zeit hat, sollte sich unbedingt die Etappen 8 bis 15 vornehmen, wo der Wiener Alpenbogen seine Trümpfe besonders zahlreich ausspielt. Mit dabei ist auch der Semmering mit der weltberühmten Semmeringbahn, welche zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört. Aber auch schöne Etappenorte wie Reichenau an der Rax, Puchberg am Schneeberg oder Mönichkirchen mit zahlreichen historischen Bauten. Am Ende ist es egal, für welche Etappen man sich entscheidet, ob tage- oder wochenweise. Es sind die Kontraste zwischen lieblichen Blumenwiesen, sanften Almlandschaften und schroffem Alpingelände, die auf dem Wiener Alpenbogen Schritt für Schritt zum Glück verleiten. (js)

INFO: www.niederoesterreich.at/wandern





Gipfelkino auf Etappe 16

Hütte in Sicht!

Ein Feuerwerk der Panoramen

Hohe Tauern Panorama Trail

Was für ein Abenteuer: 275 Kilometer durch die Welt der Alpenriesen und 17 Tagesetappen quer durch die Nationalparkregion Hohe Tauern. Auf Augenhöhe mit Österreichs höchsten Bergen führt der Hohe Tauern Panorama Trail auf markierten Wanderwegen von den Krimmler Wasserfällen im Westen bis ins Tal der Almen im Osten.

Die Kulisse für einen Weitwanderweg könnte kaum besser sein. Mit ihren spektakulären Wasserfällen, engen Klammern, eisigen Gletschern, bunten Alm- und Blumenwiesen, schroffen Felsriesen, wilden Urwäldern sowie den schneebedeckten Gipfeln des Alpenhauptkamms sind die Hohen Tauern der Garten Eden in Österreich und das größte Naturschutzgebiet in Zentraleuropa. Dabei sorgt die Routenführung zwischen 1.000 und 2.400 m Höhe auf nahezu jeder Etappe für atemberaubende Ausblicke und Panoramen.

Genial ist, dass man für den Hohe Tauern Panorama Trail kein Profil sein muss. Auf den überwiegend leicht zu gehenden Bergpfaden ist an keiner Stelle eine Seilversicherung nötig. Bergtypische Gefahren wie schnelle Wetterumschwünge oder steiles Gelände bedürfen dennoch einer adäquaten Ausrüstung und Trittsicherheit. Auch die



Fotos © Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern, Gerald Demolsky

konditionellen Anforderungen sollten nicht unterschätzt werden, immerhin möchten insgesamt ca. 14.000 Höhenmeter bewältigt werden. Doch mit den richtigen Voraussetzungen gehört der Hohe Tauern Panorama Trail zu den genussvollsten Mehrtagestouren in den Alpen.

Für Genuss sorgen nicht zuletzt die gemütlichen Unterkünfte am Weg – vom komfortablen Hotel im Tal bis zur urigen Berghütte in der Höhe. Dank der in praktischen Pauschalen integrierten Nutzung von Bergbahnen oder Shuttlediensten mit optionalem Gepäcktransfer ist alles möglich. Mit kleinem ökologischem Fußabdruck lässt sich so die gigantische Alpenwelt der Hohen Tauern bei Gehzeiten von drei bis acht Stunden am Tag überwiegend aus eigener Kraft durchqueren. Denn auch die An- und Abreise ist problemlos mit der Bahn möglich.

Nun ist die Bergwelt der Alpen nicht immer so leicht berechenbar. Vor allem Altschneefelder im Frühsommer oder Wintereinbrüche im Spätherbst können den Weg zur Herausforderung machen. Der durchgehend markierte Hohe Tauern Panorama Trail, den man auch wochen- oder tageweise unter die Füße nehmen kann, hält für diese Fälle jedoch tiefer gelegene Alternativrouten bereit und ist damit nicht nur auf fast alle Eventualitäten vorbereitet, sondern auch außerhalb der Hauptsaison begehbar. (js)

INFO: www.hohetauerntrail.at





KAT Walk

Weitwandern in den Kitzbüheler Alpen

KAT Walk? Auch wenn es so klingen mag, handelt es sich dabei nicht um einen Laufsteg. Vielmehr ist es die Abkürzung für den Weitwanderweg Kitzbüheler Alpen Trail. Ob drei Tage oder sechs, als Familienurlaub oder herausfordernde Alpin-tour: Der KAT Walk kann in verschiedenen Varianten gebucht und begangen werden. Neben weiten Ausblicken auf die Tiroler Bergwelt steht beim KAT Walk auch Komfort im Mittelpunkt, umfasst das Rundum-sorglos-Paket doch Leistungen wie Gepäcktransport, Übernachtung, Verpflegung und Kartenmaterial.

Variantenreich wandern

Das volle Wanderprogramm umfasst der KAT Walk Alpin. Auf dieser 6-Tages-Tour geht es auf 106 km und bei 6.350 hm von Hopfgarten aus über Almen, Berge und durch naturnahe Täler bis nach St. Ulrich am Pillersee. Etwas gemütlicher wird es beim 76 km langen KAT Walk Kompakt, ebenfalls zwischen Hopfgarten und St. Ulrich am Pillersee. Bei dieser Variante haben Wandernde die Möglichkeit, vier von fünf Etappen mit Bergbahnen abzukürzen. Auch locken unterwegs zahlreiche Hütten für eine Einkehr zwischendurch.

Wer Kinder dabei hat, findet mit dem KAT Walk Family ideale Bedingungen für einen gemeinsamen Urlaub: In vier Tagesetappen und mit viel Zeit für Spiel und Spaß in den Kitzbüheler Alpen wandern Familien hier auf 51 km von Hopfgarten bis Fieberbrunn. Unterwegs warten spannende Erlebniswelten. So etwa die Riesen Welt in Brixen, die jede Menge Abenteuer und Entdeckungen verspricht. Für einen kürzeren Trip in die Berge eignen sich die beiden dreitägigen Varianten KAT Walk Auszeit (52 km) und KAT Walk Genießer (54 km). Während ersterer entspannt und naturnah durch Seitentäler verläuft, passieren Wandernde auf letzterem belebtere Teile der Kitzbüheler Alpen wie den Skisportort Kitzbühel oder St. Johann in Tirol. Wofür man sich auch entscheidet, der Weitwanderweg Kitzbüheler Alpen Trail ist in jedem Fall eine schöne Idee für den nächsten Sommerurlaub. (ag)

INFO: www.kat-walk.at



oben:
Die letzten
Sonnenstrahlen am
Gipfelkreuz einfangen

rechts:
Wandern durch
naturbelassene
Seitentäler



Fotos © Erwin Haiden

Tipp: Bei Buchung eines KAT Walk-Pakets
„WANDERMAGZIN“ als Bemerkung angeben
und sich über eine exklusive Lunchbox freuen.



Wandergenuss in den Wildschönauer Bergen
Fotos © Wildschönau Tourismus

Wildschönau in Tirol

Die charmante Wanderregion im Herzen der Kitzbüheler Alpen

WILDSCHÖNAU

Vier Bilderbuchdörfer, schmucke Bauernhöfe und authentische Erlebnisse machen die Region Wildschönau zu einem der schönsten Hochtäler Tirols.

Die Wanderregion bietet zahlreiche Wandermöglichkeiten. Bei Gipfeltouren bis auf 2.309 Meter oder bei gemütlichen Wanderungen zu Almen bleiben keine Wanderwünsche offen. Bequem auf die Berge geht es mit den Sommer-Gondelbahnen. Die Bergstationen am Markbachjoch und am Schatzberg sind wunderbare Aussichtspunkte.

Das Wanderhighlight ist der Wildschönauer Höhenweg. Über vier Gipfel und gemütliche Almen geht es durch eine erlebnisreiche Landschaft zur Schönangeralm am Ende des Tales. Nach dem Besuch der Käserei kann man mit dem Bus wieder zurück ins Tal fahren.

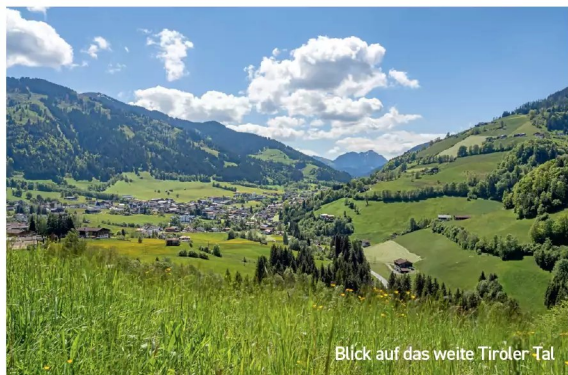
Nach einem erlebnisreichen Aktivtag in den Bergen empfiehlt sich Abkühlung im Berg-Freibad. Absolut lohnenswert ist auch ein Ausflug in die Naturschlucht Kundler Klamm oder nach Thierbach, dem romantischsten und kleinsten der Dörfer.

Einen Wandertag ohne Einkehr in eine urige Alm sollte es nicht geben. Schmankerl wie Pressknödel, Kasspatzl oder eine Brezensuppe schmecken am Berg gleich doppelt so gut. Und auch einen „Krautinger“, den einzigartigen Rübenschnaps der Wildschönau, muss man probiert haben.

Die Wildschönau Card inkludiert automatisch die Sommer-Bergbahnen, geführte Wanderungen, den neuen Wanderbus und viele weitere Leistungen. Die Card ist ab einer Nacht im Hotel erhältlich und im Übernachtungspreis inbegriffen.

Die Wildschönau – das Ziel für entspannten und authentischen Sommerurlaub in den Tiroler Bergen. **Da leb' ich auf.**

INFO: wildschoenau.com



Blick auf das weite Tiroler Tal



Wandern im Wilden Westen Tirols
Fotos © Ferienregion TirolWest, Roman Huber

Stadt, Land, Fluss und Berg

Wandern im Wilden Westen Tirols

FERIENREGION TIROLWEST

Die Region TirolWest mit den Orten Landeck, Zams, Fließ, Tobadill, Grins und Stanz ist Stadt, Land, Fluss sowie Berg und bietet unzählige Möglichkeiten, die Natur und Besonderheiten der einzelnen Orte zu erkunden. Egal ob zu Fuß, auf zwei Rädern oder auf einer der geführten Genussrouten – der Sommer in der Region begeistert durch eine Vielzahl an Aktivitäten sowie Raum, um die Seele baumeln zu lassen. Schlösser, Seen und regionale Köstlichkeiten ermöglichen einen abwechslungsreichen Sommer, der langanhaltende Erinnerungen schafft.

Wandern im Wilden Westen

Über Stock und über Stein, zu Seen und auf die höchsten Punkte der Region: Auf 490 km ist vom Genusswandern bis hin zum Gipfelstürmen alles möglich und jeder Tag bietet eine neue Herausforderung für die Füße und die Wanderschuhe.

Auch der Genuss kommt in der Wanderregion rund um Landeck nicht zu kurz. Unzählige Almen und Hütten laden zum Einkehren und Verweilen ein und bieten regionale Köstlichkeiten zum Probieren an. Ein Highlight ist sicher der Almbrunch bei traumhaftem Bergpanorama jeden Montag auf der Flathalm in Tobadill, bei welchem man nach einer gemütlichen zweistündigen Wanderung verwöhnt wird. Ein weiterer Fixpunkt auf der Wanderliste ist der Krahberg im Venetmassiv, dem wahrscheinlich bekanntesten Aussichtspunkt der Westtiroler Bergwelt mit seinem unvergesslichen Panoramablick. Mit der Venetseilbahn geht's in acht Minuten von 780 m auf 2.212 m Höhe zur Bergstation, welche ein optimaler Ausgangspunkt für Wanderungen sowohl auf anspruchsvollen Höhenwegen als auch auf leichten

Forstwegen oder Rundwanderwegen ist. Von der Bergstation der Venetseilbahn gelangt man auch in das Gebiet des Naturparks Kaunergrat mit seiner einzigartigen Tier- und Pflanzenwelt.

Von Sternen und Hexen

Im Sonnenschein die Berge entdecken und am Abend andere Aspekte der Region erleben – zum Beispiel kann man mit der Hexe Stase die Geschichte der Hexen in Tirol und die Schauplätze bei einem Stadtrundgang kennenlernen. Oder man greift nach den Sternen am Venet: Bei einer Sternen-Führung in Tirols einziger Sternwarte.

INFO: Ferienregion TirolWest, Malserstraße 47a, A-6500 Landeck, Tel. +43 5442/65600, info@tirolwest.at, www.tirolwest.at



Genusswandern in der Ferienregion TirolWest



Almenwanderung in der Naturparkregion Reutte
© Rene Paulweber, Naturparkregion Reutte

Berge, Burgen, Seen und der Lech

Gesund und ursprünglich zwischen hochalpiner Welt und Alpenvorland

NATURPARKREGION REUTTE



Traumhafte Bergseen in Trinkwasserqualität –
Urisee © Rene Paulweber, Naturparkregion Reutte

Geprägt vom Lech, dem letzten Wildfluss der nördlichen Kalkalpen, von zahllosen Bächen und kristallklaren Bergseen in Trinkwasserqualität, spielt in der Naturparkregion Reutte, neben der erhabenen Berglandschaft, vor allem das Wasser eine große Rolle.

Unberührte Wildflusslandschaft

Auf rund 125 km begleiten Wandernde den magisch türkisen Lech von der Quelle am Arlberg bis zum Lechfall in Füssen im Allgäu. Der moderate Weitwanderweg Lechweg bietet dabei einzigartige Naturerlebnisse und führt unter anderem vorbei an einer der größten Steinbock-Kolonien Europas, an einem Wasserfall, der wie von Zauberhand jedes Jahr versiegt, sowie an vielen Brutvogelarten und wildwachsenden Orchideen. In Summe ergibt das einen der artenreichsten Lebensräume in Mitteleuropa. Die Europäische Wandervereinigung hat den län-

derübergreifenden Lechweg einer strengen Qualitätsprüfung unterzogen und ihn schließlich als ersten Leading Quality Trail zertifiziert. Der Lechweg ist somit Modell für Weitwanderwege in ganz Europa.

Am, im und um das Wasser

Wie ein Fjord schmiegt sich der Plansee, der zweitgrößte See Tirols, in die Berglandschaft. Das kristallklare Wasser des 6 km langen Sees schimmert in verschiedensten Blau- und Türkistönen. Der Plansee ist nicht nur für alle Wassersportler und Badenixen ein absolutes Highlight, auch Wandernde finden rund um den See zahlreiche Routen und zudem Postkartenmotive, wohin das Auge blickt.

Neben dem Plansee gibt es sechs weitere idyllische Badeseen, die in der Naturparkregion Reutte liegen oder bequem von hier aus erwandert werden können: Ein Sprung ins kühle Nass des Lechausees, des Frauensees, des Urisees, des Heiterwanger Sees, des Alatsees oder des königlichen Alpsees am Fuße des Märchenschlosses Neuschwanstein sorgt an heißen Tagen für Abkühlung und Erfrischung.

Hoch hinauf in die Bergwelt Hahnenkamm

Einen lohnenswerten Perspektivwechsel verspricht das Familienwandergebiet der Bergwelt Hahnenkamm. Mit der Seilbahn gelangen Sie bequem und barrierefrei bis zum Bergsee auf 1.730 m, von wo aus sich ein atemberaubender Ausblick auf das Reuttener Becken und weit darüber hinaus eröffnet.

Bei einer Almenwanderung kommen natürlich auch die kulinarischen Genüsse nicht zu kurz. Sowohl auf den zahlreichen bewirtschafteten Almhütten als auch in den gemütlichen und traditionellen Wirtshäusern im Tal erwarten Sie liebevoll zubereitete Schmankerl und gelebte Tiroler Gastlichkeit.

Geschichte trifft Innovation

Wehrhafte Mauern, hohe Türme und viel Geschichte hautnah verspricht eine Wanderung zur Burgenwelt Ehrenberg, wo eine

reizvolle Mischung aus bewegter Vergangenheit und lebendiger Gegenwart geboten wird.

Mit zwei Schrägaufzügen ist dabei nicht nur der Weg zur Ruine Ehrenberg und zum Schlosskopf abkürzbar, sondern auch ein weiterer Höhepunkt komfortabel und barrierefrei erreichbar: die spektakuläre Fußgängerhängebrücke highline179. Auf der 406 m langen Konstruktion können Wagemutige in 114 m Höhe ihre Kühnheit unter Beweis stellen.

Wellness pur bei jedem Wetter

Die Alpentherme Ehrenberg bietet eine fantastische Mischung aus Sport, Gesundheit, Entspannung und Erlebnis. Sie wurde vom Deutschen Saunabund mit fünf Sternen in der höchsten Kategorie „SaunaPremium“ klassifiziert und gilt als eine der schönsten Anlagen in Tirol. Hier können Sie nach einem intensiven Wandertag nach Herzenslust ausspannen und einfach mal die Seele baumeln lassen.

Naturpark erleben mit der Aktiv Card

Schon ab einer Übernachtung in der Naturparkregion Reutte erhalten Sie zahlreiche Ermäßigungen mit der kostenlosen Gäste Aktiv Card. Lernen Sie die Bergseen, Bäche und den Wildfluss Lech oder eines der vielen weiteren Highlights der Naturparkregion kennen: Entspannen Sie in der Alpentherme, erleben Sie die Burgenwelt und die 406 m lange Fußgängerhängebrücke highline179 oder genießen Sie die Aussichten in der Bergwelt Hahnenkamm. Auch geführte Wanderungen mit geschulten Bergführern finden Sie im Gäste Aktiv Card Programm der Naturparkregion Reutte.

INFO: Tourismusverband
Naturparkregion Reutte
Untermarkt 34, 6600 Reutte
Tel. +43 5672/6 23 36
info@reutte.com
www.reutte.com



Burgenwelt Ehrenberg und highline179
© Michael Böhmänder, Naturparkregion Reutte



Am Lechweg
© Verein Lechweg, Boxfish





Wanderglück hoch drei

im Tannheimer Tal

Im Tal, in den Bergen und auf den Gipfeln – das Tannheimer Tal in Tirol bietet pures Wandervergnügen auf drei Ebenen. Während Genusswandernde ihr Glück auf gemütlichen Spazierwegen im Tal finden, können sich Bergfans auf alpinen Touren neuen Herausforderungen stellen.

Auf die Nachbarschaft!

Das Tannheimer Tal in den Tiroler Alpen wurde von den Leserinnen und Lesern des Wandermagazins 2019 bereits einmal zu „Österreichs Schönster Wanderregion“ gewählt. Das beruht natürlich vor allem auf der Schönheit des Tannheimer Tals und den zahlreichen Wandermöglichkeiten. Ein Grund für die Wahl dürfte aber auch seine Nähe zu Deutschland sein: nur sieben Kilometer sind es von der deutsch-österreichischen Grenze bis nach Tannheim.

Die Nähe zum deutschen Nachbarn spiegelt sich besonders in einem Wanderweg wieder: dem Grenzgänger. Mit insgesamt 80 km und über 6.000 Höhenmetern ist der alpine Rundweg recht anspruchsvoll. Vom Tannheimer Tal führt der Pfad über das Hintersteiner Tal ins Lechtal und zurück durch das Naturschutzgebiet Allgäuer Alpen zwischen blühenden Berghängen und Almwiesen direkt an der Grenze entlang und mehrmals darüber. Am besten kann man den Grenzgänger in sechs Etappen erwandern und in Hütten hoch am Berg übernachten oder auch in das jeweilige Tal absteigen.

Wandern auf drei Ebenen

Die Berge genießen, das beginnt im Tannheimer Tal nicht erst auf dem Gipfel. Das Hochtal liegt auf 1.100 m Höhe und teilt sich in drei Ebenen auf, sodass sich auch Neulinge beim ersten Besuch in dem 300 km langen Wegenetz schnell zurecht finden. Die erste Ebene ist das ideale Terrain für Genusswandernde. Es locken blau leuchtende Bergseen und gemütliche Spazierwanderwege von Dorf zu Dorf. Dabei kann man die imposante Bergkulisse aus der Talperspektive



links:
Sonnenuntergang im
Tannheimer Tal
© TVB Tannheimer Tal,
Achim Meurer

Atemberaubender Ausblick von den Gipfeln
© TVB Tannheimer Tal, Wolfgang Ehn

Brotzeit am Traualpsee der Drei-Seen-Tour
© TVB Tannheimer Tal, Achim Meurer



**Höhepunkte
der Gastlich-
keit: 31 bewirt-
schaftete Alm-
hütten stärken
hungrige Aus-
flügler:innen
mit herzhaften
Spezialitäten
oder versüßen
im wahrsten
Sinne des
Wortes die
Wanderung.**

bestaunen und einfach mal die Seele baumeln lassen. An warmen Sommertagen bietet das Freibad „Wasserwelt Haldensee“ eine willkommene Erfrischung.

Auf der zweiten Ebene kommt man den Gipfeln schon etwas näher. Startpunkte sind oft die Bergstationen, dann geht es zu Fuß weiter auf aussichtsreichen Höhen- und Panoramawegen durch die Tiroler Bergwelt. Ein Klassiker ist die 15 km lange Drei-Seen-Tour, die mit einer Gondelfahrt auf das Neunerköpfe beginnt und vorbei am See Lache und dem Traualpsee zum Vilsalpsee führt. Letzterer ist umgeben von einem Naturschutzgebiet, das europaweit seltenen Pflanzen- und Tierarten wie dem Alpensalamander oder der Erdkröte einen Lebensraum gibt.

Bergbahnen und ein Freibad inklusive

Mit dem „Sommerbergbahnen inklusive“-Ticket dürfen Nächtigungsgäste von teilnehmenden Unternehmungen die Bergbahnen in Tannheim, Grän und Schattwald einmal pro Übernachtung kostenlos nutzen (eine Berg- und/oder Talfahrt). Zusätzlich können sie sich im Freibad Haldensee kostenfrei erfrischen und von anstrengenden Wanderungen erholen.

Auf der dritten Ebene wird es richtig sportlich: Anspruchsvolle Routen, Weitwanderwege im hochalpinen Gebirge und Klettersteige in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen warten auf Grenzgängerinnen und echte Bergexperten. Belohnt werden sie alle mit dem ultimativen Ausblick über stolze Gipfel und das wunderschöne Tannheimer Tal. (sw)

INFO: www.tannheimertal.com





PRAXISTEST

von Dr. Ulrike Poller
und Dr. Wolfgang Todt

► Kurzarm-Oberteile mit Naturfasern

Das Thermometer zeigt sommerliche Temperaturen und gerne wandert man nun luftig bekleidet mit T-Shirts oder Kurzarmhemden. Die sollen haptisch angenehm sein, zugleich ein gutes Feuchtigkeitsmanagement, UV-Schutz, effektive Geruchshemmung und gute Pflegeeigenschaften bieten und am besten aus Naturfasern bestehen. Mittlerweile kann man aus einer großen Fülle an Materialmischungen mit Naturfasern wählen. Doch welche Naturfasern sind wirklich sinnvoll?



T-Shirts

- bleed 365 T-Shirt Lyocell (Damen), Light Breeze Shirt (Herren)
- Salewa Pure Salamander Merino T-Shirt (Damen), Pure Logo Pocket Merino Shirt (Herren)
- Schöffel T-Shirt Hochberg Lady (Damen)
- **smartwool Active Ultralight Short Sleeve (Damen)**

• Kurzarmhemden (nur Herren)

- Fjällräven Övik Lite Shirt
- Maloja Elbert Shirt
- **Vaude Albstieg III Hemd**

Merinowolle ist als Funktionsfaser aus dem Outdoorbereich v. a. für niedrige und mittlere Aktivitäten nicht mehr wegzudenken. Merinowolle (v. a. die extrem feine Qualität aus Neuseeland und Australien) bietet tollen Tragekomfort, natürliche Geruchshemmung und sehr guten Klimakomfort. Unbedingt sollte man aber auf mulesing freie und ethisch korrekt produzierte Wolle achten, auch wenn das seinen Preis hat.

Unter dem Namen „Tencel“ bzw. „Lyocell“ bekommt man funktionelle Kleidung aus Holzfasern. Ähnlich wie bei Wolle bieten Holzfasern eine natürliche Geruchshemmung und sehr guten Feuchttransfer bei niedrigen und mittleren Aktivitätsniveaus. Hervorragend ist die sehr angenehme, oft glatte und leicht kühlende Haptik von Lyocell.

Noch nicht ganz so üblich ist die Nutzung von Hanf (cannabis sativa) für Funktionskleidung. Hanf bietet wie Merinowolle oder Lyocell eine natürliche antibakterielle und damit geruchshemmende Wirkung. Hanfprodukte punkten mit hohem Tragekomfort und einer leicht kühlen, weichen Haptik. Ein Pluspunkt von Hanf ist, dass aufgrund seiner Inhaltsstoffe beim Anbau keine Insektizide eingesetzt werden müssen. Auch Dünger ist bei der Kultivierung von Nutzhanf nicht notwendig. Der für Kleidung verwendete Nutzhanf beinhaltet nur geringe Mengen an rauschauslösendem THC (unter 0,15 %), das sich zudem nur in den Blüten befindet, die zur Textilverarbeitung nicht verwendet werden.

Baumwolle eignet sich nur bedingt und nur in Mischungen mit anderen Fasern für Outdoorbekleidung. Denn leider nimmt die sehr hautfreundliche Faser Feuchtigkeit zwar schnell auf, speichert sie dann aber im Gewebe, statt sie nach außen abzugeben. Auch den hohen Wasserbedarf beim Baumwollanbau sollte man bedenken.

DIE ENTSCHEIDUNG:

Bei den T-Shirts haben wir vier Damenmodelle ausprobiert, die es baugleich auch für Herren gibt oder für die sehr ähnliche und vom Material identische Alternativprodukte erhältlich sind. Alle vier Produkte nutzen Lyocell, mal mit Polyester, mal mit Merinowolle oder pur. Tragekomfort und Haptik haben bei allen Shirts überzeugt, so dass die Details entschieden haben. Am Ende konnten sich bleed, Salewa und Schöffel jeweils ein „gut“ sichern. Mit einem „sehr gut“ trug das Active Ultralight Shirt Sleeve von smartwool den Testsieg bei den Shirts davon.

Für die Herren haben wir drei Kurzarmhemden getestet, für die es keine Damenpendants gibt. Die Bandbreite des Materials umfasst Mischungen aus Hanf und Polyester, Lyocell und Polyester und reines Lyocell. Neben dem durchweg sehr guten Tragekomfort spielten bei der Entscheidung um den Testsieg Pflegeeigenschaften und die Ausstattung, z. B. mit Taschen oder der UV-Schutz, eine Rolle. Am Ende sicherten sich die Modelle von Fjällräven und Maloja ein „gut“, während sich das Albstieg III Hemd von Vaude mit einem „sehr gut“ den Testsieg holte.





Grundlagen & Material	bleed 365 T-Shirt Lyocell (♂: Light Breeze Lyocell T-Shirt)	Salewa Pure Salamander Merino T-Shirt (♂: Pure Logo Pocket Merino Shirt)	Schöffel T-Shirt Hochberg Lady	smartwool W's Active Ultralight Short Sleeve	Fjällräven Övik Lite Shirt	Maloja Elbert Shirt	Vaude Albstieg II Hemd
Gewicht	♀ 131 g (L)	♀ 100 g (XL)	♀ 128 g (40)	♀ 113 g (L)	♂ 183 g (XL)	♂ 238 g (XL)	♂ 161 g (XL)
UV-Schutz	UV-Schutz vorhanden, aber kein Zertifikat						UPF 50
Material	100 % Lyocell	44 % Lyocell, 43 % Alpine Merino, 13 % Polyamid	56 % Lyocell, 44 % Polyester	53 % Merinowolle, 47 % Lyocell	100 % Lyocell	55 % Hanf, 45 % recyceltes PES	54 % Lyocell, 46 % Polyester
Temperaturbereich	20 bis 35° C	20° bis 30° C	20 bis 30° C	20 bis 35° C	20 bis 30° C	20 bis 30° C	20 bis 35° C
Preis & Info							
Preis	♀ 36,90 € ♂ Light Breeze: 49,90 €	♀ und ♂ 80,00 €	♀ und ♂ 54,95 €	♀ und ♂ 59,95 €	nur ♂ 79,95 €	nur ♂ 85,00 €	nur ♂ 55,00 €
Herstellungsland	Portugal	Bangladesch	Vietnam	Vietnam	Marokko	China	Vietnam
Homepage	bleed-clothing.com	salewa.com	schoeffel.de	smartwool.eu	fjallraven.com	maloja.de	vaude.com
Bewertung							
Grundlagen ¹	63 %	63 %	63 %	63 %	63 %	69 %	75 %
Ausstattung ²	71 %	71 %	71 %	86 %	79 %	64 %	65 %
Komfort & Praxis ³	85 %	80 %	80 %	90 %	69 %	85 %	77 %
Siegel ⁴	0 %	33 %	33 %	33 %	17 %	0 %	67 %
Gesamtbeurteilung	gut	gut	gut	sehr gut	gut	gut	sehr gut

Die Bewertungskriterien (jeweils 100 % erreichbar): **1. Grundlagen:** Gewicht, Temperaturbereich, UV-Schutz, Naturfaseranteil, Recyclinganteil **2. Pflege:** Waschtemperatur, trocknertauglich, Trocknungszeit, Knitterbildung, Formstabilität **3. Ausstattung & Praxis:** Passform, Bewegungsfreiheit, Tragekomfort, Haptik, Geruchsentwicklung, Taschenausstattung (nur bei den Hemden) **4. Siegel:** bluesign, Öko-Tex, Grüner Knopf, ISO etc. und Fair Wear, Fair Trade etc.

Den ausführlichen Testbericht können Sie auf www.wandermagazin.de kostenlos als pdf-Datei downloaden. Dort finden Sie auch weitere Testberichte aus den letzten Jahrgängen.

Schnelltest

Tecnica Sulfur

Das Besondere: Tecnica erweitert sein Sortiment und kombiniert im Modell Sulfur Wanderschuh-Komfort mit den Anforderungen eines Zustieg-Schuhs und dem Talent zum Klettern.

Der Schnelltest: Den Sulfur gibt es – jeweils für Damen und Herren – aus Leder oder synthetischem Obermaterial, mit oder ohne Gore-Tex Membran. Wir haben die Ledervariante ohne Membran für Damen beim Wandern und auf felsigem Grund im Mittelgebirge ausprobiert.

Der Schuh ist sehr komfortabel und hat eine sehr gute Passform. Das liegt daran, dass der Leisten anatomisch vorgeformt ist und sich die benutzten Materialien beim Tragen an die individuelle Fußform anpassen (Adaptive Shape Technologie). Zusammen mit dem ebenfalls anatomisch vorgeformten Fußbett (Ortholite) drückt der Sulfur trotz des starken Halts der auf die Fußwärme reagierenden Versteifungselemente an keiner Stelle. In der

Zwischensohle kommen – an den Zehen, am Mittelfuß und an der Ferse – unterschiedlich harte Materialien zum Einsatz. Das führt zu einer angenehmen Dämpfung bei zugleich sehr guter Fußunterstützung. Auf felsigem Terrain bietet der Schuh prima Halt und die Außensohle (Vibram Litebase Megagrip) ist sehr griffig – egal ob es trocken oder nass, der Boden weich oder hart ist. Bei langen Strecken erweist sich das Abrollverhalten als komfortabel. Die Schnürung reicht weit nach vorne und trägt ebenfalls zum guten Sitz des Schuhs bei.

Fazit: Gut für alle, die beim Wandern gerne auch mal Kletterpartien einbauen und nicht mit zwei Paar Schuhen unterwegs sein möchten – entsprechende Fußfitness und Trittsicherheit vorausgesetzt. Auch für lange Wan-



derungen in anspruchsvollem Terrain eignet sich der Sulfur und sorgt für sicheres und flottes Vorankommen.

Gewicht (Sulfur, UK 6): 395 g/Schuh

Preis:
Sulfur: 199,95 € • Sulfur GTX: 219,95 €
Sulfur S: 189,95 € • Sulfur S GTX: 209,95 €

www.blizzard-tecnica.com



© Maier Sports

DIE JACKEN- REVOLUTION SOFTSHELLS

Softshell ist wahrscheinlich der am häufigsten falsch verwendete Begriff bei Funktionsbekleidung. Was sind denn nun Softshells?

Softshells sind ausreichend dicht und lange wasserabweisend. Ein Trekking-regenschirm ist eine sinnvolle Ergänzung mit maximal möglicher Ventilation
© OutDoor
Messe Friedrichshafen



Am Anfang stand das Aufbegehren: Bergführer:innen und Outdoor-Guides muckten in den frühen 1990er Jahren auf. Sie hatten es satt, ihren Beruf in völlig unpassender „Berufsbekleidung“ ausüben zu müssen. Sie trugen schlecht atmende, wasserdichte Jacken, obwohl es die meiste Zeit überhaupt nicht regnete. Sie argumentierten, mehr Zeit gegen den „Sturm in der Jacke“ (Schweiß) kämpfen zu müssen als gegen den Sturm außerhalb der Jacke (Regen) und wünschten sich von den Materialherstellern: „Entwickelt doch mal ein Material, das ausreichend schützt, aber deutlich besser atmet.“

Softshells sind keine Hardshells

Der Begriff Softshell ist als Abgrenzung zu wasserdichten, winddichten und atmungsaktiven Jacken entstanden, die auf englisch Hardshell heißen. Egal, wie man es dreht und wendet, und egal, welche Membran man nimmt, letztlich sind sie alle atmungs-„passiv“. Softshells sind membranfreie Alternativen, die viel, viel besser „atmen“ und damit für ein besseres „Arbeitsklima“ sorgen.

Zwar gab es in den vergangenen 20 Jahren immer mal wieder Bemühungen einzelner Hersteller, wasserdichte Softshells zu entwi-

ckeln, aber das ist in etwa so, als wenn man baden gehen will, ohne dabei nass zu werden. Es geht nicht zusammen. Wäre das möglich, hätten wir schon längst wasserdichte Jacken, die wirklich gut atmen. Man könnte also denen zurufen, die wasserdichte Softshells überlegen: „Versucht lieber Hardshells atmungsaktiver zu machen als Softshells wasserdicht und damit weniger atmungsaktiv.“

Funktionsdreisatz aus Schutz, Robustheit und Elastizität

Softshells können aber noch mehr und unterdessen gibt es einen Konsens zu drei weiteren Funktionen:

- **Ausreichende Schutzfunktion:** Softshells sind stark wasserabweisend, so dass man einen leichten Schauer in ihnen überstehen kann, ohne innen nass zu werden. Das klappt durch drei Maßnahmen: 1. Die Materialien sind sehr eng gewebt. 2. Sie haben eine glatte, feste Außenseite. 3. Auf diese Außenseite kommt eine wasserabweisende „Ausrüstung“ (industrielle Imprägnierung), auch als DWR (Durable Water Repellent, dauerhaft wasserabweisend) bekannt. Und sie sind stark windabweisend. Winddurchlässigkeit wird in Cubic Feet/Minute (cfm) gemessen. Ein Wert von 0 bis 1,0 gilt dabei als 100 % winddicht und das bedeutet, dass es keine Wärmeverluste durch Konvektion gibt. Nachteil: Leider auch keine Belüftung. CFM Werte von 5 bis etwa 10 lassen sich kaum differenzieren, gelten zwar noch als stark windabweisend, jedoch mit dosierter Ventilation. Das macht den Klimakomfort eines Softshells nochmals angenehmer.
- **Extreme Robustheit:** Auch Abriebfestigkeit gegen den Fels war den Bergführer:innen wichtig. Davon profitieren heute auch Outdoorer:innen, sei es im harten Einsatz oder einfach gegen die Dauerbelastung der Schulterträger auf der Jacke.
- **Maximalmögliche Bewegungsfreiheit:** Ein Laminat grenzt die Elastizität des Materials stark ein. Anders bei Softshells, die mit Elasthanbeimischungen in der Webstruktur für viel Bewegungsfreiheit sorgen. Positiver Nebeneffekt: Die körpernahe Silhouette der Softshells hat die neuen Jacken auch modischer gemacht. Softshells sprechen deshalb Outdoor-Frauen stärker an als bisherige Outdoor Jacken.

Zwischen Lagensystem und Alltagsinsatz

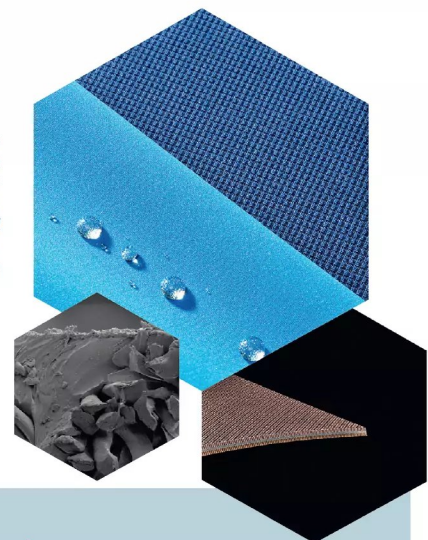
Das „Ursprungs“-Softshell ist ein membranloses Softshell. Die Masse der Softshells, die heute verkauft werden, sind aus Sandwich-Materialien, also mehrlagig mit einer PU-Schicht in der mittleren Lage als winddichte Schicht. Das hat weniger mit Funktion als vielmehr mit möglichst niedrigen Preisen zu tun. Dass winddichte Softshells dadurch weniger atmen, wird von Herstellern „billigend“ in Kauf genommen.



Schoellers DrySkin war lange ein „Hosen“-Material, ist aber als Softshellstoff sehr vielseitig, robust und im Lagensystem integrierbar.
© Ralf Stefan Beppler

Absolut winddichte Softshells haben noch weitere Nachteile: Im Tourengepäck nehmen sie wertvollen Platz weg und wiegen viel. Außerdem lassen sich Membran-Softshells nicht ins Lagensystem integrieren. Wenn schon eine Membran eine Atmungsbarriere darstellt, dann macht eine Membran unter einer anderen Membran in funktioneller Hinsicht keinen Sinn.

Powershield von Polartec gehört zu den originären Softshells: robust, elastisch, schnelltrocknend und sehr atmungsaktiv.
© Foto/Grafik: Polartec



Fazit:

Softshells ohne Membran sind funktionell und sinnvoll fürs Wandern. Winddichte Softshells bieten zwar mehr Schutz, ihr Haupteinsatzbereich liegt allerdings eher im Alltag als modische, schützende Jacke oder maximal für Tagestouren.

© Cityboppers

STECHEN, BEISSEN, JUCKEN

TIPPS FÜR DEN INSEKTENSCHUTZ

Es scheint jedes Jahr mehr Zecken, Moskitos und heimische Stechmücken zu geben. Auch wer nicht in die Tropen fliegt, sollte sich um Schutz vor stechenden Plagegeistern kümmern.

2023 soll laut Meteorologen des Wetterservices Donnerwetter.de zu einem der stärksten Zeckenjahre überhaupt werden. Das Robert Koch-Institut weist 2023 drei weitere Kreise als Zecken-Risikogebiete aus. Gleichzeitig wandern, durch den Klimawandel begünstigt, immer mehr Moskitos in unsere Breiten ein. Insektenschutz wird von Jahr zu Jahr wichtiger. Das Problem ist nämlich nicht nur lästiges Jucken, es sind vor allem die zahlreichen Krankheiten, die diese Tiere übertragen können. Jammern hilft nicht. Hautmittel, Sprays, Moskitonetze und Insektenschutzbekleidung dagegen schon. Und diese sollte mittlerweile zur Standardausrüstung in jedem Haushalt gehören.

Nicht nur in Imkerkreisen sinnvoll: Ein Moskitonetz schützt den Kopf



Manchmal braucht es kein Zelt im Sommer. Ein Moskitonetz um die Hängematte sorgt für eine ungestörte Nacht.
Fotos: © Brettschneider



Die richtige Masche

Früher haben Fernreisende Moskitonetze gekauft, um vor Ort ruhige Nächte zu verbringen. Heute tut man gut daran, auch das heimische Bett mit einem Moskitonetz zu umschließen. Moskitonetze kann man auch auf der Terrasse, im Garten oder dem Wohnmobil einsetzen. Die schönsten, mildesten Sommernächte werden ungemütlich, wenn ringsum eine wilde Brummen, Summen und Zirpen beginnt. Moskitonetze gibt es in unterschiedlichen Formen. Wer ein Netz fest installiert, greift zur Kastenform. Die senkrechten Wände sorgen für mehr Platz im Inneren. Wer ein Moskitonetz dagegen schnell und einfach aufhängen will, greift zum Baldachin oder Pyramidennetz. Mit nur einem Aufhängepunkt ist es schnell befestigt – notfalls an einer quer durch den Raum gespannten Leine. Für unterwegs lohnt es, sich ein Befestigungsset mit unter-

schiedlichen Hakenschrauben, Dübeln, dünner Kordel und Sicherheitsnadeln zuzulegen. Als Material kommen Polyester oder Baumwolle (oder Mischungen) in Frage. Polyesternetze sind leichter und kleiner im Packmaß und damit ideal für Reisen, während Baumwollnetze eine wunderbare Haptik haben.

Ab auf die Haut

Während Netze nachts optimalen Schutz bieten, sind sie tagsüber und unterwegs nicht so praktikabel. Zwar gibt es auch Kopfnetze, in der Regel sind Hautmittel und Sprays aber vielseitiger und einfacher zu handhaben. Dabei muss man unterscheiden zwischen chemischen oder natürlichen Mitteln. Extrakte aus Blättern des Eukalyptus Citriodora oder ätherische Öle sind natürliche Mittel. DEET und Icaridin sind chemische Wirkstoffe. Vor allem DEET ist mittlerweile gesundheitlich umstritten, dennoch raten Tropenmediziner manchmal zu dem Mittel, weil es sehr gut wirkt. Hier muss jede und jeder abwägen zwischen möglichen Hautirritationen (sehr selten auch mehr als das) und potenziellen Krankheiten, die die Insekten in der Region übertragen (können).

Kleidung schützt

Insektenschutzbekleidung gibt es bei Marken wie Craghoppers (NosiLife), Ex Officio

(Bugsaway) oder Royal Robbins (BugBarrier). Sie setzen dabei meist auf den Wirkstoff Permethrin. Hersteller der Mittel sind u. a. HeiQ (Bug Guard), InsectShield (InsectShield), Burlington (No-Fly Zone) oder Tanatex (Bayprotect). Lediglich Pinewood setzt auf den Wirkstoff IR3535 von Merck.



Hautmittel, z. B. auf DEET Basis, helfen zuverlässig, sollten aber mit Vorsicht und sparsam (in der Häufigkeit, nicht der Dosierung) verwendet werden. Foto: © Tropenshop.de

In der Bekleidung kommen lediglich ca. 0,5 % Volumen Prozent zur Anwendung und sind im Textil sehr beständig (70+ Waschzyklen), während auf der Haut DEET-Dosierungen von 30 % und mehr genutzt werden. Insektenschutzbekleidung ist also deutlich weniger kritisch.

Auch mechanischer Insektenschutz kommt bei Bekleidung vor, also Materialien, die so dick bzw. dicht sind, dass Insekten nicht durch sie hindurch stechen können. Das macht sie allerdings wenig luftig, was gerade im Sommer und auf Fernreisen nachteilig ist, da dann und dort eher dünne und luftige Bekleidung gefragt ist.

Auch gegen Zecken wirkt der mechanische Schutz nicht. Hier ist eher mit speziellen Insektenschutzmitteln präparierte Kleidung interessant, um die eigenen „Lieblingsteile“ insektenabweisend zu machen.

SCHLUSS MIT DER PLAGEGEISTEREI



Dreifachen Schutz und viel Komfort bietet das Craghoppers NosiLife Eiger Hemd. Es ist ein Multitasker und vereint Insektenschutz, Geruchsschutz, UV-Schutz und Feuchtigkeitsmanagement. Da ist die Bezeichnung Funktionshemd Programm. Der Kragen lässt sich sogar hochklappen, die Ärmel aufkrepeln und fixieren. Dazu drei Taschen und der Clou: Es ist schnelltrocknend sowie knitter- und bügelfrei. Ideal für heiße Gefilde, was mittlerweile die Sommer vor unserer Haustür einschließt. (rsb)

Material: 100 % Polyamid mit UV-Schutz- (UPF) und Insektenschutz-Ausrüstung, Besatz: 100 % Polyester, 99,95 € www.craghoppers.de



© Brettschneider Fernreisebedarf GmbH

INSEKTENSCHUTZMITTEL FÜR ALLE GELEGENHEITEN

Sicher durch den Tag und die Nacht, auf Reisen, zuhause und im Garten. Tagsüber bieten Hautmittel guten und zuverlässigen Schutz, um sich überall einzureiben, wo kein textiler Insektenschutz die Haut abdeckt. Nachts schläft es sich gut unter einem Moskitonetz von Brettschneider; mit normaler Masche wie bei den Modellen Standard, Holiday oder Lodge, in Gegenden mit sehr kleinen Insekten bietet ein Fine Mesh Netz sicheren Schutz. (rsb)

Fine Mesh Vario (freistehend), 95 € • Standard Big Bell (Pyramidenform), 31 € • Holiday Box 1 (s. Abb.) aus recyceltem PES (Kastenform), 28 € www.tropenshop.de



Aufgefallen und Ausgefallen

Von Ulrike Poller und Wolfgang Todt

Nachhaltiger Leisetreter

Der Eco EXPL der Traditionsschuhmarke Dachstein ist ein leichter, funktioneller und vor allem sehr nachhaltiger Wanderhalbschuh, besteht er doch zu 70 % aus recyceltem Material. Das luftige, gestrickte Obermaterial sorgt für hohen Tragekomfort und sehr guten Klimakomfort. Die Zehen- und Fersenkappen bestehen, wie die seitlichen, farblich abgesetzten Einsätze, aus erdölfreiem Kunstleder. Futter und Schnürsenkel sind aus recyceltem Polyester. Bei der Außensohle (Vibram® Greenland) kommen immerhin 12 % recycelter Gummi zum Einsatz. Das griffige Profil sorgt auf fast allen Untergründen für gute Bodenhaftung. Der Schuh rollt gut ab und bietet eine angenehme Dämpfung für entspannte Wanderungen auf ausgebauten Wegen.

Gewicht: 295 g/Schuh (UK 6.5), Preis: 189,95 €

➡ www.luhta.com/de/de/b/dachstein



© Luhta, Dachstein

Innovativer Zipper



© Artilect

Mit einer echten Innovation punktet die Zusammenarbeit von Reißverschluss-Hersteller YKK und dem Outdoorbekleidungs-Label Artilect. In den Jacken Formation 3L Jacket und High AF Down Stretch Parka kommen erstmals Revived-Reißverschlüsse zum Einsatz. Sie lassen sich kinderleicht selbst reparieren, ohne lästiges Einschicken, das ebenso zeitaufwendig wie teuer ist. Hat der Zipper seinen Geist aufgegeben, kann er über eine „Weiche“ ausgefädelt und ein neuer eingefädelt werden. Schon läuft der Reißverschluss wieder. Ersatz-Zipper sind im gut sortierten Handel erhältlich. Zug um Zug will Artilect die innovativen Zipper in der gesamten Produktlinie nutzen.

➡ www.artilect.studio

Zehenfreiheit

Im Wanderstiefel Bergkomfort 2.0 von Bär trifft die Qualität auf Funktionalität. So bietet die Außensohle (Vibram HikeTec) sehr guten Grip auf trockenem und nassem Untergrund. Die in der Zwischensohle integrierten, querlaufenden Stabilisierungselemente (FIRMOFLEX Technologie) sorgen für eine sehr gute Verwindungssteifheit, ohne das Abrollverhalten einzuschränken. Auch eine Ermüdung des Fußes bei langer Belastung wird minimiert. Der Schuh ist aus zertifiziertem terracare Leder der Gerberei Heinen gefertigt – robust und weich zugleich. Zehenschutzkappen und eine leichte Schnürung mit Tiefzughaken sorgen für Schutz und guten Sitz. Im Vorderfußbereich gibt es die von Bär-Schuhen gewohnte Extraportion Zehenfreiheit. Der Schaft mit Memory-Foam Polsterung schmiegt sich individuell an den Fuß an. Das weiche Lederfutter rundet den hohen Komfort des Schuhs ab. Das Bergkomfort-Modell gibt es auch als Halbschuh-Variante.

Gewicht: 580 g/Schuh (UK 8.5), Preis: 319,00 €

➡ www.baer-schuhe.de



© Bär Schuhe



Gebeutelter Brotaufstrich

Gerade auf langen, mehrtägigen Wanderungen mit umfangreichem Gepäck ist es wichtig, sich auch um die Ernährung Gedanken zu machen. Statt frischer, aber durch den Wassergehalt leider recht schwerer Lebensmittel, kann man mittlerweile auf eine vielfältige Palette an gefriergetrockneter Nahrung zurückgreifen, die mit etwas Wasser und wenig Aufwand zu einer leckeren Mahlzeit wird. Doch auch für kürzere Tageswanderungen haben Hersteller wie Convar Foods sinnvolle und schmackhafte Angebote. Ein Beispiel sind die Instant-Brottaufstriche der Convar Feldküche, die mit etwas kaltem Wasser im Beutel angerührt werden und nach fünf Minuten fertig zum Auftragen aufs Brot sind. Die Brotaufstriche aus rein pflanzlichen Zutaten gibt es in mehreren Geschmacksrichtungen, von Schoko-Nuss über Tomate, Kräuter, Käse bis zu Leberwurst. Die Brotaufstriche sind bis zu zehn Jahre haltbar und überstehen auch eine Lagerung bei Hitze und Kälte problemlos.

Gewicht pro Beutel: 20 bis 70 g; Preis: 2,75 € bis 3,95 € pro Beutel
 ➡ www.shop.conserva.de



© MeyerundKuhl

Pflege-Service

Funktionelle und hochwertige Outdoorbekleidung soll lange gute Dienste erweisen. Ohne Pflege geht das nicht. Während Softshells und Fleece pflegeleicht sind und auch in Eigenregie gewaschen werden können, wird es bei Hardshells oder Daunensackjacken schnell kompliziert und aufwendig. Was tun? Hilfe leistet die Spezialwäscherei MeyerundKuhl mit einem professionellen Reinigungs- und Imprägnierservice (PFC-frei) speziell für Outdoorbekleidung. So wird die Funktionalität wieder komplett hergestellt, wenn schmutzige Oberstoffe verhindern, dass Membranen „atmen“ können. Die regelmäßige und korrekte Reinigung und Imprägnierung ist daher essentiell. Von MeyerundKuhl gibt es auch einen Reparaturservice für Outdoorjacken und -hosen.

Preis: Wäsche & PFC-freie Imprägnierung ab 19,95 € (Hose) bzw. ab 25,95 € (Jacke)
 ➡ www.online-impraegnung.de

Federleicht & nachhaltig



© Wildling

Die minimalistischen Barfußschuhe von Wildling eignen sich nicht nur für das Fußtraining im Alltag, sondern auch nach einer Wanderung auf dem Campingplatz oder in der Unterkunft. Zum Einsatz kommen beim Obermaterial nachwachsende Materialien wie Merinowolle, Baumwolle, Hanf, Leinen, Flachs oder Washi, eine Art antibakterielles Papier aus der Abacá Pflanze. Die Außensohlen bestehen in der Regel aus einer Mischung aus synthetischem, teils recyceltem Gummi, Silica und recyceltem Kork. Die Decksohlen sind meist aus Washi (75 % Papier, 25 % Polyester) gefertigt. Die Barfußschuhe lassen sich platzsparend zusammenrollen. Es gibt Schuhe mit und ohne Schnürung und neben niedrigen auch knöchelhohe, gefütterte und ungefüllte Schuhe. Auch Modelle mit wasserdichter Membran für den Ganzjahreseinsatz gehören zum Sortiment. Viele der in Europa handgefertigten Modelle gibt es für Erwachsene und Kinder.

➡ www.wildling.shoes

VORSCHAU

AUSGABE 220
ERSCHEINT AM 15. SEPTEMBER 2023



Verspielt

Im Herbst lassen wir unserem Spieltrieb freien Lauf und schauen auf die fröhlich leuchtenden Seiten der Natur. Wo Touren für die komplette Familie lohnen und wo sich die besten „Herbstflair“-Ziele finden, die die Seele streicheln.



Der Hegau

Seine markanten Vulkankegel machen den Hegau unverwechselbar. Autor Jarle Sänger entdeckt das „Hegauer Kegelspiel“ mit seinen Burgruinen und Weitsichten über den Bodensee bis zu den Alpen.

AUSSERDEM (AUSZUG)

Special:

Die Schönsten Fernwanderwege

Tipps für Touren und Empfehlungen zur Vorbereitung

Hoyer macht Strecke:

Welterbesteig Wachau (Niederösterreich)

Ausrüstung:

Einsteiger-Tipps: **Imprägnieren**
Praxistest: **Mehrtagesruckscke**

Änderungen vorbehalten!

IMPRESSUM

wander magazin

Wandermagazin – das Magazin für Wandern – Genuss – Natur – Erleben
Nr. 219 – Sommer 2023 – 40. Jahrgang – ISSN 0178-1677 – VDZ 30366

Teilaufgaben liegen der Flyer „WWF-Erlebnistouren“ vom WWF Deutschland sowie eine Broschüre vom Tourismusverband Osttirol bei. Wir bitten um freundliche Beachtung.

Verlag, Redaktionsanschrift:

OutdoorWelten GmbH, Theaterstr. 22, 53111 Bonn, Tel. 0228/28 62 94-80, Fax -99,
post@outdoor-welten.de, www.outdoor-welten.de, HRB 23232 Amtsgericht Bonn,
Steuernummer 205/5733/1642, USt-IdNr. DE314842611

Herausgeber: Michael Sänger, saenger@outdoor-welten.de

Geschäftsführer: Ralph Wuttke, wuttke@outdoor-welten.de

Chefredakteur: Thorsten Hoyer (th), Tel. 0228/28 62 94-90, hoeyer@outdoor-welten.de

Redaktion: Andrea Engel (ae), Ricarda Große (rg), Annabelle Gummersbach (ag),

Merlin Kiesel (mk; derzeit in Elternzeit), Svenja Walter (sw), Marieke Wist (mw)

Redaktionsbüro Bayern: Dr. Konrad Lechner (Neustadt a. d. A., Tel. 09161/38 32)

Autoren dieser Ausgabe: Ralf Stefan Bepler (rsb), Michael Dostal, Andrea Engel (ae),
Ricarda Große (rg), Annabelle Gummersbach (ag), Thorsten Hoyer (th), Janna Kamphof, Dr. Konrad
Lechner, Dr. Bettina Pabel, Dr. Wolfgang Todt und Dr. Ulrike Poller (wt, up), Prof. Dr. Heinz-Dieter
Quack, Jarle Sänger (js), Svenja Walter (sw), Verena Weie, Marieke Wist (mw)

Kartografie Tourentipps, soweit nicht anders angegeben:

Kartengrundlagen: outdooractive Kartografie;  OpenStreetMap (www.openstreetmap.org)

Layout: Olga Schick, schick@outdoor-welten.de, Stanislav Zilkowski, zilkowski@outdoor-welten.de

Produktion: OutdoorWelten GmbH, Tel. 0228/28 62 94-80

Titelbild: Etappe 14 des Hohe Tauern Panorama Trails

 Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern, Gerald Demolsky

Titel Einklinkerfotos (v.o.n.u.):

Lochbachklamm Rotkäppchenland  Markus Shagals

Groß Labenzer See, Sternberger Seenland  Jarle Sänger

Burg Hanstein, Eichsfeld  Copterfreunde Hessen

Wenn Sie Anregungen zur Aktualisierung und Ergänzung haben,
dann mailen Sie bitte diese an post@outdoor-welten.de – vielen Dank!

Mediaberatung und Anzeigen:

Janina Seiler, Tel. 0228/28 62 94-87, seiler@outdoor-welten.de

Monika Mittendorf, Tel. 0228/28 62 94-86, mittendorf@outdoor-welten.de

Sonja Lindemann, Tel. 0228/28 62 94-85, bauernschmitt@outdoor-welten.de

Kundenservice:

Ute Warisch und Nathalie Anhäuser, Tel. 0228/28 62 94-80, Fax -99, post@outdoor-welten.de

Bezugsbedingungen: Jahresabo (4 x Wandermagazin und 2 x OutdoorWelten) derzeit zum Vor-
teilspreis von 29,90  (statt 42,60 ) in D (Österreich 37,80 , BeNeLux 40,00 , Schweiz 58,00 ) –
beachten Sie die Eigenwerbung in diesem Heft. Preise inkl. Porto und Versandkosten.
Bedingungen für andere Länder und Sondertarife für Vereinsbezge bitte erfragen!

Aboverwaltung:

AVZ GmbH, Storkower Str. 127a, 10407 Berlin, Tel. 030/42 80 40-40, Fax -42



Vertrieb/Handel:

PARTNER Medienservices GmbH

Julius-Hölder-Str. 47

70597 Stuttgart

info@partner-medienservices.de

www.partner-medienservices.de

Einzelheft und Abo,
auch als E-Paper
www.united-kiosk.de/
Wandermagazin/



Wandermagazin gibt es auch auf folgenden Portalen:



YUMPU

www.yumpu.com/news



Readly

www.de.readly.com

 OutdoorWelten GmbH, Bonn, 2023. Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung
des Verlages und mit Quellenangabe statthaft. Für unverlangt eingesandte Manuskripte keine
Gewähr. Rückporto bitte beilegen. Keine Ansprüche im Falle höherer Gewalt. Gerichtsstand für
alle Streitigkeiten aus der Verbreitung oder Erstellung ist für beide Teile Bonn.

Haftungsausschluss für Tourentipps: Für Änderungen im Wegverlauf, in der Markierungs- und
Wegweisungssystematik, für Änderungen von Öffnungszeiten und Telefonnummern etc., die nach
dem Redaktionsschluss erfolgt sind, können wir keine Haftung übernehmen. Liegt das Scouting
bzw. die Veröffentlichung länger als 12 Monate zurück, sollten Sie sicherheitshalber auch die zu-
stndige Auskunftsstelle nach zwischenzeitlichen Änderungen fragen. Bitte geben Sie uns zu allen
Abweichungen und Änderungen Ihr persönliches Feedback. Dankel Die Benutzung der Tourentipps
geschieht stets auf eigenes Risiko. Soweit gesetzlich zulässig, übernehmen wir keine Haftung für
etwaige Unfälle und Schäden.

Druck: Kern GmbH, In der Kolling 120, D-66450 Bexbach, www.kerndruck.de



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckzeugnis ist mit dem
Blauen Engel ausgezeichnet.



wander
magazin

DICH HAT DIE
WANDERLUST
GEPACKT?

DANN KOMM
MIT **UNS**

www.wandermagazin.de/abo



MERRELL