

Nº 6/2023

7,90 Euro

Österreich EUR 8,40

Schweiz CHF 9,50

Italien EUR 8,40

Luxemburg EUR 8,40

wanderlust

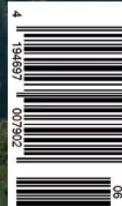
wandern • natur • leidenschaft



Traumhafte Aussichten Die schönsten Wanderungen mit Panoramablick

Weinwandern mit Genuss Im Rheingau schlägt das Herz des Rieslings

Den Forststeig erleben Durch weite Wälder und auf einsamen Pfaden





TOP COMFORT FÜR IHRE FÜSSE

Comfortfit®



Terlan Lady GTX
(auch als Herrenmodell erhältlich)



Mondello GTX
(auch als Damenmodell erhältlich)



MEINDL

Shoes For Actives

www.meindl.de



Der Ruf der Freiheit

Fernweh ist ein süßer Schmerz. Der innere Drang, loszuziehen, Neues zu entdecken oder dem Altbekannten einen nostalgischen Besuch abzustatten, voll der Hoffnung, dem Vergangenen Empfindungen für die Gegenwart zu entziehen, wohnt wohl vielen von uns inne. Dieser stetig am Horizont zu schweben scheinende Wunsch des Aufbruchs hat in jüngerer Vergangenheit an Intensität gewonnen, so kommt es mir vor.

„Ich habe Fernweh“, höre ich in meinem persönlichen Umfeld in letzter Zeit häufiger. Verwunderlich ist dieser Anstieg nicht, liegt dem Fernweh doch der unüberhörbare Ruf der Freiheit zugrunde. Und in einer Welt, die sich selbst völlig unnötig an vielen Stellen ein unschönes Korsett überstreift und dieses enger schnürt, wird der Drang nach Freiheit, nach Glück größer. Hier schließt sich der Kreis. Denn dem Ruf der Freiheit zu folgen, dem Fernweh im wahrsten Sinne des Wortes nachzugehen, kann für uns eben auch bedeuten, die Natur zu atmen, zu erleben, neue Regionen kennenzulernen, neue Wege zu gehen oder den alten einen Besuch abzustatten. Dabei bedient der Facettenreichtum der Natur, auf den wir bei Wanderungen in Deutschland stoßen, jeden Geschmack der Outdoor-Fans. Kleine Oasen der Ruhe erwarten uns genauso wie Wandermöglichkeiten, bei denen der Blick in die Ferne schweifen kann. Wo wir den Blick gen Horizont ansetzen, bleibt dem eigenen Geschmack überlassen. Sei es die Sicht aufs Meer an Nord- und Ostsee oder die Sicht vom Berg über Waldinseln und Täler, die sich in der Ferne verlieren.

Erklären oder berechnen lässt sich diese Freiheits- und Glückssuche jedenfalls nicht. Wichtig ist, dass wir aufbrechen. Und der Erfolg ist dann zumindest spürbar. Heinrich von Kleist beschreibt es so „Das Glück kann nicht, wie ein mathematischer Lehrsatz bewiesen werden, es muß empfunden werden, wenn es da sein soll.“

Folgen wir also dem Ruf der Freiheit, wenn es auch nur ein Tagesausflug ins Grüne ist. Gehen wir unserer Wanderlust nach. Im englischsprachigen Raum ist das Wort „wanderlust“ ein fester Begriff. Es bedeutet „Fernweh“.

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß
beim Lesen und Wandern!**



David Vinzentz
Chefredakteur

august · september



22

wandern

22 Rheingau

Purer Genuss auf allen Ebenen. Wir haben die neuen Riesling Schleifen getestet.

38 Forststeig

Durch Felsenwelten und Waldwildnis an der deutsch-tschechischen Grenze.

48 Griechenland

Sagengestalten, dramatische Bergkulissen und ein Meer aus Olivenbäumen. Ein spektakuläres Abenteuer auf dem Wolftrail bei Delphi.



+ 18 Seiten Special
Wandern mit Hund ab Seite 67

inspirieren

14 Top 10

Wandern, zur Ruhe kommen und die Aussicht genießen. Die schönsten Panoramablicke.

86 Wolletzsee

Urwüchsige Landschaft und Entschleunigung im Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin.

102 Bad Pyrmont

Quellen, Moor und Sole. Natürliche Erholung und traumhafte Gärten in der Kurstadt.

110 Fichtelgebirge

Auf dem Höhenweg warten bizarre Felsenwelten und abgeschiedene Natur.

20 Fledermaus

Alles zum einzigen fliegenden Säugetier.

58 Kleine Braunelle

Heilsam, hart im Nehmen und wichtige Nahrungsquelle. Alles zur Blume des Jahres 2023.

60 Lieblingsprodukte

Microadventure oder Tagestour: Unsere Top-Empfehlungen für das richtige Equipment.

62 Artenschutz an der Mosel

Wanderung durch eine begeisternde Kulturlandschaft zwischen Trier und Koblenz.

98 Klettersteig mit Kids

Abenteuerspaß mit dem Nachwuchs. Klettern im höchsten Dorf des Montafons.

3 Editorial

6 Wir sind für Sie vor Ort

8 Check-in

114 Kolumne

132 Vorschau

132 Impressum



98

quick finder

produkttests / karten / infos

AB
SEITE 115

PRODUKTTESTS

116 Wandersocken

Bequem und sicher auf Wanderung

KARTEN & INFOS

125 Rheingau

Die neuen Riesling Schleifen entdecken

127 Forststeig

Fernwandern und Einsamkeit genießen

129 Griechenland

Vom Wolftrail bis zum Nabel der Welt



86

wir sind für sie vor ort!



BEATE WAND

Seit der ersten *wanderlust* spürt Beate Wand Wege auf, die richtig Laune machen. Sie liebt es, Hamburg gegen ein paar Tage mit Zelt auf dem Rücken einzutauschen, begeistert sich als diplomierte Ökologin für Naturphänomene am Wegesrand und staunt immer wieder über deren Vielfalt hierzulande.



OLIVER GERHARD

Lebt und arbeitet als Journalist, Redakteur und Fotograf in Berlin. Am Rande des Spessarts geboren, wurde ihm das Wandern in die Wiege gelegt. Besonders gern schwärmt er in die östlichen Bundesländer aus.



WOLFGANG STELJES

Seit drei Jahrzehnten als Reisejournalist aktiv, seit 2017 auch für die *wanderlust*. Er lebt in der Nähe von Oldenburg und ist in Deutschland und Europa unterwegs. Am liebsten lässt er sich den Nordseewind um die Nase wehen.



CLAUDIA STEINER

Hat Orientalistik und Kommunikationswissenschaften in München, Istanbul und Bamberg studiert. Sie arbeitet als Redakteurin und Türkei-Korrespondentin für die dpa. Für die *wanderlust* ist sie vornehmlich in den südlichen Regionen Deutschlands unterwegs. Dabei liegt ihr Fokus auf spannenden Naturreportagen und Interviews.

BEREIT FÜR NEUE HORIZONTE?



LOWA
simply more...

BASED IN BAVARIA
MADE IN EUROPE
QUALITY SINCE 1973

MAURIA EVO GTX Ws | UVP: 290.00 € | TREKKING

#ForTheNextStep

Rauschendes Naturschauspiel

Mit einer gesamten Fallhöhe von 470 Metern ist der Röthbachfall der höchste Wasserfall Deutschlands. In zwei Hauptstufen überwindet der Röthbachfall im Süden des Obersees die sogenannte Röthwandt.

Wandertipp

Erreichen kann man den Röthbachfall über die Fischunkelalm am Obersee. Dazu fährt man zunächst mit dem Schiff über den Königssee bis zur Saletalm und macht sich dann auf den Weg um den Obersee. Diese kleine, etwa drei Kilometer lange Wanderung führt eindrucksvoll am Ufer des Obersees entlang steiler Felswände zur Fischunkelalm. Hinter der Almfläche wartet ein kleines Waldstück, das noch durchquert werden muss, dann sieht man das Wasser des Röthbachs imposant ins Tal fallen.

8

In den Wäldern zu Hause

Schon vor mehr als 300 000 Jahren durchstreifte die heimische Art der **Wildkatze** unsere europäischen Wälder. Doch ihr Lebensraum schwindet.

Zeit, sich für die scheue Waldbewohnerin starkzumachen. Wege wie der Wildkatzen-Pfad in Bad Herrenalb bringen uns die Tiere einfühlsam näher.



WANDERN IN DER LÜNEBURGER HEIDE

SATTE HEIDEBLÜTE

Wandern in der Lüneburger Heide, wie etwa auf dem Heidschnuckenweg, lohnt sich dieses Jahr besonders. „Es sieht gut aus für eine erfolgreiche Heideblütsaison 2023“, freut sich Ulrich von dem Bruch, Geschäftsführer der Lüneburger Heide GmbH. Der Regen der letzten Tage in Kombination mit dem warmen Sonnenschein und den gemäßigten Temperaturen habe den Pflanzen sehr gutgetan. Die Heideflächen seien sattgrün und es lasse sich davon ausgehen, dass die Pflanzen große Rispen mit vielen Blüten ausbilden würden. Als Faustregel für die Blütezeit gilt der 08.08. bis 09.09.

lueneburger-heide.de

STERNGUCKERPLÄTZE STILLE ERLEBEN

Vorbeiziehende Sternschnuppen und leuchtende Sterne mitten in der Natur und ohne Lichtverschmutzung beobachten: Die Sternguckerplätze im St. Wendeler Land schenken Urlaubern und Anwohnern Momente der besonderen Art. Von den insgesamt sechs Himmelsschauplätzen liegt der wohl schönste direkt am Bostalsee, eingebettet in die idyllische Mittelgebirgslandschaft des Naturparks Saar-Hunsrück. An diesem magischen Ort lassen sich auf Wellenliegen Bilder des Nachthimmels direkt über den Köpfen bestaunen. Für ein vollumfängliches Erlebnis sind die Plätze mit Fernglas- und Teleskopauflöser, Polarsternfinder und Infotafeln ausgestattet sowie mit einer drehbaren Sternkarte, die den Sternhimmel bei kompletter Dunkelheit und Klarheit abbildet.

sankt-wendeler-sternenland.de/astro-tourismus

NORDIRLAND NEUE UNESCO-AUSZEICHNUNG

Die Region südlich von Belfast zwischen Mourne Mountains, Ring of Gullion und Strangford Lough in Nordirland hat den international begehrten UNESCO-Geopark-Status erhalten. Der neue Global Geopark Mourne Gullion Strangford umfasst die drei von der Regierung ausgewiesenen „Areas of Outstanding Natural Beauty“ des Newry, Mourne and Down District Council: Mourne, Ring of Gullion sowie Strangford Lough und Lecale. Die Landschaft wurde im Laufe der Zeitalter etwa durch den Zusammenprall von Kontinenten, das Auftauchen und Verschwinden von Ozeanen und turbulente vulkanische Ereignisse geformt. Sie hat eine reiche biologische Vielfalt hervorgebracht, das der neue Geopark würdigen wird.

ireland.com



WANDERTIPP RUPPERTSKLAMM

Wanderung durch kühle Wälder: Die Ruppertsklamm in Lahnstein (Rheinland-Pfalz) bietet ein unvergessliches Outdoor-Erlebnis für Naturliebhaber und Abenteurer, für erfahrene Wanderer und für Familien mit Kindern. Hier taucht man ein in eine Welt aus üppigem Grün, rauschendem Wasser und majestätischen Felsformationen, kann den Alltagsstress vergessen und sich von der unberührten Schönheit der Natur verzauen lassen. Auf dem schmalen, engen Pfad entlang des Baches lässt sich die beeindruckende Pracht der Schlucht bestaunen und die Kraft der Natur hautnah erleben. Die Wanderung lässt sich zu einem Rundweg erweitern, der an der Uhulay einen spektakulären Ausblick ins Lahntal und auf Lahnstein bietet.

www.lahnstein.de/tourismus



4

Kilometer lang ist der kürzeste Fluss Deutschlands – die Pader. Sie fließt durch Paderborn.

Nacht der Fledermäuse

Wenn die Dämmerung kommt, segeln sie lautlos am Himmel. Zur Internationalen Batnight am **26. und 27. August** kann man die wendigen Insektenjäger auf zahlreichen Veranstaltungen in ganz

Deutschland erleben. Die Batnight findet traditionell am letzten vollständigen Augustwochenende in weltweit 38 Ländern statt. In Deutschland organisiert der NABU die Batnight. Mehr zur Fledermaus auf S. 20.

nabu.de

Greifvogel- Wanderung

Seit vielen Jahren gibt es die Greifvogelschutzstation der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald Köln e.V. in Gut Leidenhausen. Im Rahmen der Führung erläutert die Leiterin die Lebensweise von Greifvögeln und Eulen. Zum Abschluss führt der Spaziergang in die Greifvogelschutzstation. Nächster Termin: Samstag **7. Oktober**, 11–13 Uhr. Anmeldung per Mail:

sdw-nrw-koeln@netcologne.de
sdw-nrw-koeln.de

Neue Hängebrücke im Hochschwarzwald

Der Hochschwarzwald hat eine neue Attraktion: die imposante Hängebrücke „Blackforestline“ über dem Todtnauer Wasserfall. Die **450 Meter lange** Hängebrücke bietet auf einer Höhe von **120 Metern** einen einzigartigen Blick über die Bergwelt Todtnau und auf einen der höchsten Naturwasserfälle Deutschlands.

hochschwarzwald.de



TEUTOBURGER WALD

WEGE FÜR DIE GANZE FAMILIE

Die Hermannshöhen mit dem Hermannsweg und dem Eggeweg sind eine facettenreiche Wanderregion mit zahlreichen natürlichen und kulturellen Sehenswürdigkeiten. Auf Wanderer warten naturnahe Verläufe und wunderschöne Ausblicke in die Region Teutoburger Wald. Aber wo genau finden sich besonders familienfreundliche Touren? Wo kann Kindern spielerisch die Natur nähergebracht werden? Und auf welchen Teilen der Hermannshöhen kann man trotz Hitze gut wandern? Diese Infos wurden auf der Homepage im unten stehenden Link gesammelt.

[hermannshoeohen.teutoburgerwald.de/
sommer](http://hermannshoeohen.teutoburgerwald.de/sommer)

EGGENTAL

ERSTER MINDFULNESS-WEG

Auf dem ersten Mindfulness-Weg der Alpen können Urlauber ab sofort die Dolomiten im Südtiroler Eggental auf besonders achtsame Art genießen. Der Parcours mit 18 verschiedenen Atem- und Entschleunigungsübungen verläuft entlang des Rundwegs auf dem Golfrion-Berg auf 1872 Metern und bietet eindrucksvolle Blicke auf das Dolomitengebirge Latemar. Die Achtsamkeitsübungen können individuell oder in einer geführten Gruppe durchgeführt werden.

suedtirol.info

NIEDERÖSTERREICH

WALDGENUSS FÜR ALLE SINNE

Sinnebeleber, Kreativitätsbooster, Rückzugsort und Therapeut: Der Wienerwald ist mehr als die Summe seiner über 30 Waldtypen. Dass man den Wald auch essen kann, verrät der Waldökologe und Lebensmittelexperte Artur Cisar-Erlach: „Geschmacklich ist die Schwarzföhre oder -kiefer, die wir im Wiener Raum als autochthone Art sehen, mein Lieblingsbaum.“ Den Geschmack des Wienerwaldes kennt er gut, denn er steht hinter dem WienerwaldGenuss: Geführte Wanderungen im Wald, die zeigen, wie aromatisch Bäume schmecken können.

niederoesterreich.at/genuss-wienerwald



NIEDER-RHEIN

Magische Orte, malerische Mühlen, imposante Schlösser und natürlich die gemütlichen Bauernhofcafés am Wegesrand sind bei dieser Landpartie allgegenwärtig. Und der Niederrhein bietet gleich zwei Naturparke mit faszinierenden Erlebnissen für Wanderfreunde. Alles, was das Wandererherz begeht, bietet der Hohe Mark Steig, der ab Wesel auf einzelnen Etappen durch den Dämmerwald führt, wo Sie auf Konik-Pferde treffen, den Auesee kennenlernen und weite Ausblicke über die Üfter Mark genießen.

Ganz besondere Naturerlebnisse hält die WasserWanderWelt im Naturpark Schwalm-Nette bereit.

Die Routen bieten ein faszinierendes Wechselspiel zwischen Wasser, Wiesen, Wald und Heidelandschaft mit ihrer seltenen Tier- und Pflanzenwelt. Hier sind wertvolle Biotope entstanden, die Wanderer in ihren Bann ziehen. An 25 WasserBlicken werden landschaftliche und kulturelle Schätze zum Thema Wasser vorgestellt. Nehmen Sie sich Zeit, diese Schätze zu erleben. Wer den typischen Geschmack des Niederrheins kennenlernen möchte, ist in einem Bauernhofcafé oder einem der urigen Gasthäuser am Wegesrand richtig. Für aufregende Geschmackserlebnisse sorgen zudem exzellente Obstsafte, gepresst aus den Früchten von den Streuobstwiesen am Niederrhein.

ADVERTORIAL

Weites schönes Land, geprägt von den großen Strömen Rhein und Maas. Das ist der Niederrhein. Eine grandiose Natur, wie geschaffen für Wanderer.

INFO

NIEDERRHEIN
TOURISMUS GMBH

Willy-Brandt-Ring 13
41747 Viersen
Tel.: 0 21 62 – 8179 03
info@niederrhein-tourismus.de
www.niederrhein-tourismus.de

wanderlust-Angebot

Dreitägige Sternwanderung rund um Wesel. Der zertifizierte Wanderweg „Hohe Mark Steig“ führt durch dichte Wälder, Moore, malerische Auen- und Seenlandschaften. Ab 309 Euro p. P. im DZ sind ÜN, 3-Gänge-Menüs u. v. m. enthalten.



OSTFRIESISCHE INSELN

12



A

Auf den Ostfriesischen Inseln ist jetzt tierisch was los – und zwar zu Land, zu Wasser und in der Luft. Es wird geflogen, geschwommen, gewatet und gekrochen. Über 8000 Tierarten gibt es auf den Inseln und im Wattenmeer, die einem Fünftel der deutschen Fauna entsprechen. Und das Beste daran: Die faszinierende Tierwelt der Ostfriesen lässt sich erkunden und bestaunen. Im Oktober warten die Zugvogeltage. Tipp für Vogelfans von Juist-Ranger Großewinkelmann: „Die beste Zeit ist zwei Stunden vor Hochwasser. Dann sind die Vögel am nächsten vor der Wasserkante und von der Insel am besten sichtbar.“ Und kennen Sie schon die „Small Five“? Wattwurm, Herzmuschel, Strandkrabbe, Watschnecke und Garnele. Auch hier zu Hause ist Deutschlands größtes Raubtier, die Kegelrobbe.

**zugvogeltage.de
ostfriesische-inseln.de**



Fotos: Kurverwaltung Wangerooge, Klaus Dinkla / NLPV, Gemeinde Baltrum



Absoluter Komfort dank
100% Zehenfreiheit
und innovativer **Sohlen-**
technologie. Tauchen Sie
ein in ein unvergleichliches
Trageerlebnis mit dem ISPO
Award Winner 2023 –
BERGKOMFORT 2.0.

FEEL FREE



€15,-
GUTSCHEIN*

CODE: WANDERLUST23
GÜLTIG BIS: 30.09.23



- perfekter Halt durch gepolsterten Schaft
- einzigartige Passform mit 100% Zehenfreiheit
- komfortables und atmungsaktives Fußbett
- Einzigartige FIRMOFLEX®-Technologie
- tolles Fußklima durch chromfreies Lederfutter

Winner

www.baer-schuhe.de



*Einmalig einlösbar auf www.baer-schuhe.de, telefonisch unter 0800 - 2 162 162 oder in Ihrer BÄR Filiale bis zum 30.09.2023. Mindestkaufwert 100 €.
Nicht kombinierbar, keine Barauszahlung. Der Gutscheinwert wird nicht erstattet bei Rückgaben und Retouren.

top 10 panoramablicke

TEXT DAVID VINZENTZ



1 FULDA/HESSEN

auf der perle der röhn

Start/Ziel: Wanderparkplatz Milseburg

Länge: 10,6 km (Extratour Milseburg)

Schwierigkeit: mittel (ca. 3 Stunden)

Vom Gipfel des sagenumwobenen Berges Milseburg schweift der Blick im „Land der offenen Ferne“ weit über die Berge der Rhön. Sehenswert sind die Kreuzigungsgruppe und die kleine Kapelle St. Gangolf. Der Weg zum Gipfel gehört zur wilden Kernzone des UNESCO-Biosphärenreservats Rhön mit uralten Laubbäumen und Felsskulpturen.

hessen-tourismus.de



2 REIT IM WINKL/BAYERN

versteckter blick vom wetterkreuz

Start/Ziel: Tourist-Info Reit im Winkl

Länge: 10,1 km

Schwierigkeit: mittel (ca. 4 Stunden)

Ein kleiner Felsspitzen in geringer Höhe, aber mit grandiosem Ausblick auf die umliegenden Berge und Reit im Winkl. Der Rundweg führt über eine niedliche Eckkapelle, weiter über die Glapfalm zum Wetterkreuz. Beim Abstieg geht's entlang eines Berghangs über die Hutzenalm (unbedingt einkehren!), vorbei an der Glocknerschau zurück.
reitimwinkl.de

3 BREMM/RHEINLAND-PFALZ

aussicht mit schleifchen

Start/Ziel: Wanderparkplatz über Bremm

Länge: 6,0 km (ohne Aufstieg von Bremm)

Schwierigkeit: mittel (ca. 3–4 Stunden)

Die aussichtsreiche Wanderung über den Calmont Höhenweg führt zum Bremmer Gipfelkreuz (Moselschleife), über das Bergheiligtum, den Vier-Seen-Blick und zum Aussichtspunkt Ediger Eller. Selber Weg zurück. Tipp für Kletterer: Der Calmont Klettersteig!
calmont-klettersteig-moselschleife.de





4 PRORA AUF RÜGEN/
MECKLENBURG-VORPOMMERN

über baumwipfel zum adlerhorst

Start/Ziel: Naturerbe Zentrum Rügen

Länge: 1,85 km (Baumwipfelpfad plus Turmwandel)

Schwierigkeit: leicht, barrierearm

Highlight des 1250 Meter langen, barrierearmen Baumwipfelpfads ist der 40 Meter hohe Turm, der Adlerhorst. Von hier wartet ein einzigartiger Ausblick auf die Landschaften der Insel Rügen. Zahlreiche Lehr- und Spielstationen. Wer Glück hat, sieht Seeadler kreisen.

treetop-walks.com/ruegen

5 SCHARZFELD/NIEDERSACHSEN vom ritterstein ins harzvorland

Start/Ziel: Steinkirche in Scharzfeld

Länge: 12,0 km (Rundweg 18/Karstwanderweg)

Schwierigkeit: mittel (ca. 3,5 Stunden)

Das Naturschutzgebiet „Steinberg bei Scharzfeld“ ist von offenen Felsformationen und Klippen geprägt. Der Weg bietet schöne Blicke auf das weite Harzvorland. Highlights sind die Steinkirche und der Ritterstein.

touren.harzinfo.de



6 MECHERNICH/NORDRHEIN-WESTFALEN

die höhenzüge der eifel genießen

Start/Ziel: Bergbaumuseum Mechernich

Länge: 16,0 km (EifelSpur)

Schwierigkeit: mittel (ca. 4 Stunden)

Die EifelSpur „Soweit das Auge reicht“ bietet grandiose Aussichten über die romantischen Höhenzüge, weitläufigen Wiesen und naturbelassenen Wälder der Eifel. Zusätzlich gibt es Einblicke in die Welt des Bergbaus.

eifel.info



7 MONTAFON/VORALBERG die berge zum greifen nah

Start/Ziel: Silvretta-Bielerhöhe
Länge: 15,4 km (Hohes Rad Rundweg)
Schwierigkeit: mittel

Am Silvrettasee eröffnet sich bereits der erste Blick auf die beeindruckende Bergwelt der Silvretta mit ihren mächtigen Dreitausendern. Auf der aussichtsreichen Rundtour zum Hohen Rad kommen Bergbegeisterte im Montafon diesen zum Greifen nah.
alpenmosaik-montafon.at

8 HOHENWARTE/THÜRINGEN rund um das thüringer meer

Start/Ziel: Hohenwarte Parkplatz Staumauer
Länge: 73,3 km (Hohenwarte Stausee Weg)
Schwierigkeit: mittel (23 Stunden)

Die von tiefen Wäldern umrahmten Wasserflächen gleichen einer skandinavischen Fjordlandschaft. Europas größtes zusammenhängendes Stauseegebiet liegt im Naturpark Thüringer Schiefergebirge/Obere Saale. Tipp: Von April bis Oktober verkehrt täglich der Wanderbus Thüringer Meer zwischen den Etappen.
thueringen-entdecken.de





9 METTLACH-ORSCHOLZ/SAARLAND

die saar aus luftigen höhen

Start/Ziel: Nahe des Cloef-Atriums/Orscholz
Länge: 800 m (Baumwipfelpfad Saarschleife)

Schwierigkeit: leicht, barrierefrei

Der Pfad schlängelt sich durch Buchen, Eichen und Douglasie hinauf bis zum 42 Meter hohen Aussichtsturm. Die Sicht öffnet sich auf das Tal der Saarschleife, die grünen Hügel des Naturparks Saar-Hunsrück und bei klarer Sicht sogar bis hin zu den Vogesen.
urlaub.saarland

10 NIEDERKRÜCHTEN/ NORDRHEIN-WESTFALEN

verwunschene wacholderheide

Start/Ziel: Parkplatz Tackenbender
Länge: 6,6 km (Tackenbender-Runde)
Schwierigkeit: leicht

Der Premium-Spazierwanderweg Tackenbender-Runde bietet einen faszinierenden Blick auf die Wacholderheide. Vom Aussichtsturm aus lässt sich das Naturschutzgebiet Elmpter Schwalmbruch überblicken. Hier wartet traumhaftes „Flachland-Panorama“ auf die Wanderer.

wa-wa-we.eu



LEKI

SHERPA FX.ONE CARBON

**STRONG AS
YOU ARE**

LEKI.COM



LAT. MICROCHIROPTERA

Circa

1400 ARTEN WELTWEIT

Jagd mit Ultraschall

Auf dem Speiseplan der 25 heimischen Arten stehen fast ausschließlich Insekten. Jede Nacht fressen sie Mengen, die etwa ein Drittel des eigenen Körpergewichts ausmachen. Mit ihrer Ultraschall-Echoortung erfassen sie ihre Beute und orientieren sich. Durch Mund oder Nase werden Ultraschalllaute ausgestoßen und anhand der Echos Distanz, Richtung, Größe, Form und Struktur des Beuteinsekts analysiert.

Fliegende Superlativen

Fledermäuse sind die einzigen Säugetiere, die fliegen können, mit 800 Herzschlägen pro Minute. Die Hummelfledermaus misst nur drei Zentimeter und wiegt zwei Gramm – das kleinste Säugetier der Welt.

50 MIO. JAHRE LEBEN SIE SCHON IN DEUTSCHLAND

FLEDERMAUS

Markante Namen

Viele der Fledermausnamen sind charismatisch: Schweinsnasenfledermaus, Braunes Langohr, Großes Mausohr, Kleiner Abendssegler oder Hufeisennase.

Gefährdet

Nahezu alle der 25 heimischen Arten sind heute gefährdet. Hauptgrund sind der Verlust und die Zerstörung ihrer Lebensräume sowie der Rückgang von Nahrungsquellen.

Fliegen mit den Händen

Die Flughaut spannt sich zwischen den verlängerten Fingerknochen bis zum Hals, den Hinterbeinen und zum Schwanz. Nur die Daumen sind nicht in die Flughaut eingespannt. An unebenen Flächen finden sie so besseren Halt.

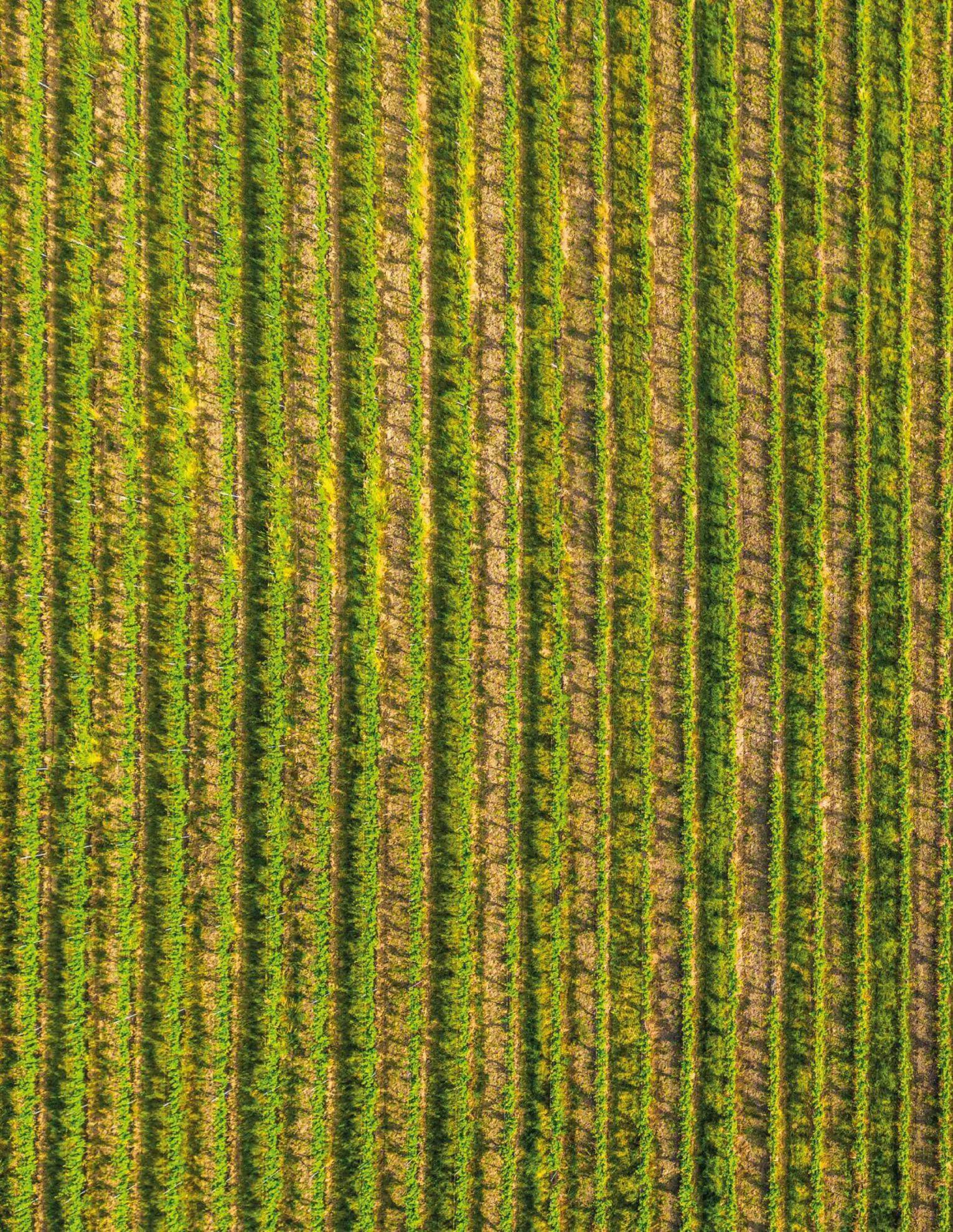


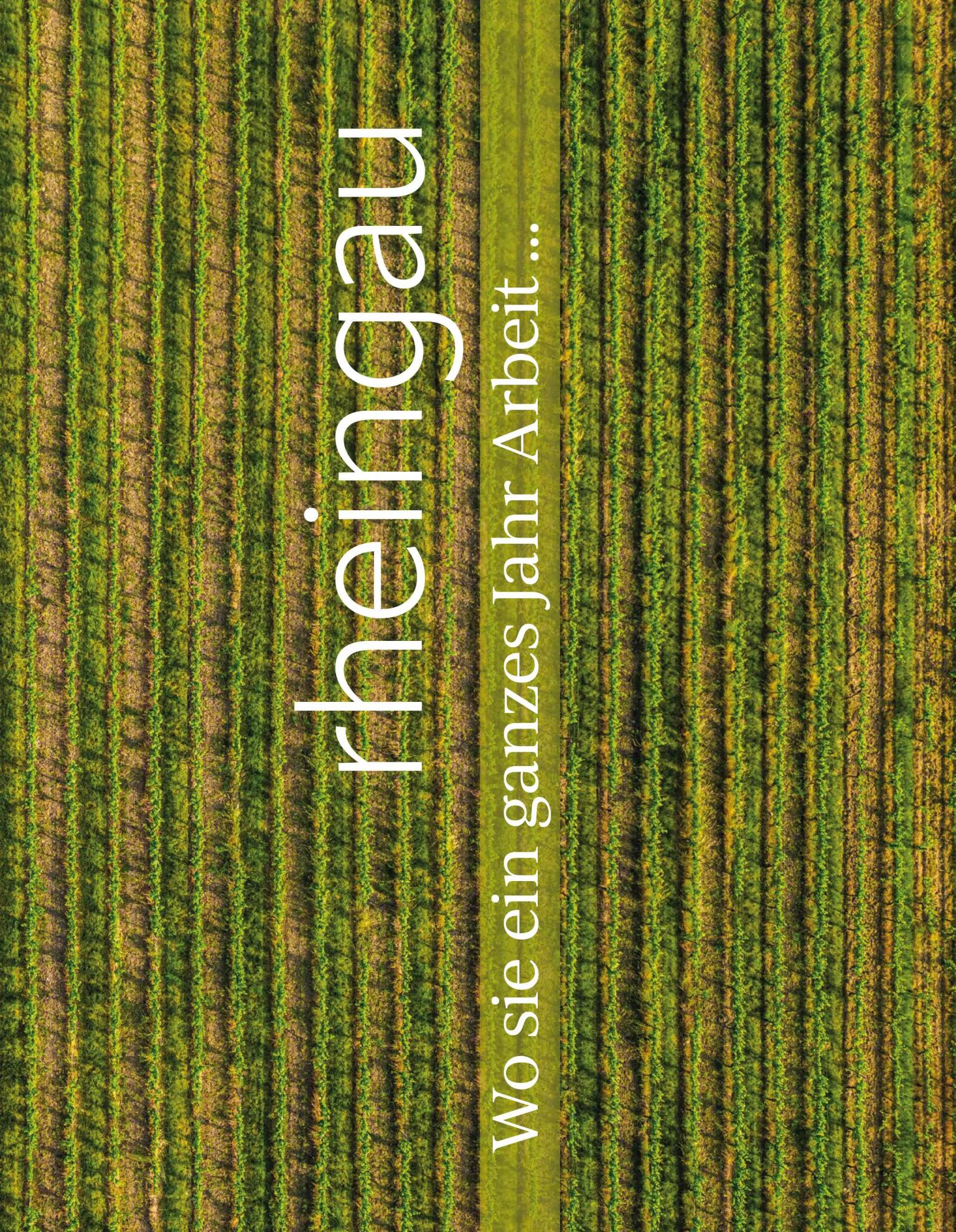
KOPFÜBER

In ihren Quartieren ruhen Fledermäuse immer mit dem Kopf nach unten. So können sie schnell starten und flüchten. Dabei werden die Krallen der Füße nur durch das Körpergewicht gekrümmt, sodass die Tiere auch im Schlaf und sogar nach dem Tod hängen bleiben.

Langes Leben ...

Fledermäuse werden sehr alt: 20 Jahre und mehr sind keine Seltenheit. Die Zwergfledermaus zum Beispiel lebt zwar im Durchschnitt nur knapp 2,5 Jahre. Jedoch kann auch die kleinste unserer Fledermäuse bis zu 16 Jahre alt werden. Die Beringung eines Großen Mausohrs bezeugte sogar einmal ein Alter von 25.



An aerial photograph of a vineyard, showing numerous parallel rows of grapevines stretching across the frame. The vines are a vibrant green, while the soil between the rows is a lighter, yellowish-brown color. The perspective is from above, looking down the length of the rows.

Rheingau

Wo sie ein ganzes Jahr Arbeit...

... in Flaschen füllen



Streckenwege wie Rheinsteig und Rheingauer Klostersteig streifen schon lange durch den schmalen Landstrich am Rhein, in dem sich einfach alles um Wein dreht. Nun ziehen 14 Rundwege Kreise: Riesling Schleifen - locker und leicht stillen sie Wissensdurst und Weingelüste.



TEXT BEATE WAND
FOTOS DANIEL ELKE

Knallrot leuchtet die Vespa am Wegesrand. Nicht weit davon raschelt es. Ein Strohhut schiebt sich zwischen grünen Weinblättern voran. Der Träger richtet sich auf, muss seinen Rücken mal durchstrecken. Er steckt in einem luftigen Achselhemd aus Funktionsstoff, das ebenso blau strahlt wie der Himmel an diesem Tag. „Die Triebe am Stock, wo keine Traube dranhänge, brischt ma weg“, erklärt der Mann offenherzig im weichen Sing-sang, wie er typisch für den Rheingau ist, „damit die Traube, die komme werde, luftischer am Stock hänge. Sie trockne dann schneller.“

Der Winzer bricht die sogenannten Wasserschosse frühzeitig aus, noch vor der Blüte. Obwohl die zwittrige Pflanze nicht auf Bestäuber angewiesen ist, verströmt sie angenehmes Odeur. „Wein blüht auch nachts. Wenn es dann warm ist, riescht es im Weinberg fruchtig-blütig. Ein sehr schöner Duft“, schwärmt Klaus Molitor. Er wohnt nicht weit vom Hallgartener Hendelberg auf seinem Weingut. Riesling hat der Winzer vor drei Jahren auf seine neue Lage gepflanzt, dieses Jahr trägt er zum ersten Mal Früchte. Sie liegt an der schönsten Aussicht auf der Hallgarter Sonnenrunde, einer von 14 neuen Riesling Schleifen.

SÜDLAGE DANK EINER LAUNE DER NATUR

Sie drehen ihre gemütlichen, vier bis knapp neun Kilometer langen Runden um die Weinorte des Anbaugebiets für Qualitätswein. Der Rheingau zieht einen schmalen Streifen entlang des Rheins. Vom Main, wo sich drei Riesling Schleifen in den Weinbergen reihen, die den Großstadtdschungel der Frankfurter Metropolregion unterbrechen. Über das Herzstück rund um die Wiege des Weinbaus in der Region, Kloster Eberbach oberhalb von Eltville. Höhenorte wie Martinsthal, Rauenthal und Kiedrich schmiegen sich an den Wald, Walluf, Erbach, Hattenheim, Oestrich-Winkel, Geisenheim und Rüdesheim unten an den Rhein. Die Wein Hügel am Abhang profitieren vom Knick im Strom: Hinter Wiesbaden zwingt das knallharte Rheingau-Gebirge, äußerster Vorposten des Hohen Taunus, den Fluss ins Knie. Er fließt westwärts, biegt erst bei Rüdesheim wieder nach Norden. So neigen sich die rechten Uferhänge nach Süden – pralle Sonne, perfekt für den langsam reifenden Riesling.

Bis ins Welterbe Oberes Mittelrheintal, in dem sich der Fluss hinter der Talporte von Bingen durchs Rheinische Schiefergebirge quetscht. Wo auf den Riesling Schleifen von Assmannshausen und Lorch die Hänge fast alpin werden, das Gegenufer zum Greifen nah rückt. „Da kann man wunderbar den Schiffe von oben aufs Deck gucke“, freut sich Klaus Molitor jedes Mal, >

Illustration: Shutterstock / DearLady-Deer

Weinkennerin: Die amtierende Rheingauer Weinkönigin Katja Föhr eröffnete in ihrem Heimatdorf Hallgarten die Riesling Schleifen.

wenn er an Rüdesheimer Schlossberg und Assmannshäuser Höllenbergs Reben schneidet, biegt und bindet. Dass er schuftet, während andere gemütlich vorbeiwandern, stört ihn nicht. Im Gegenteil: Er plauscht gern mal, zeigt Zusammenhänge auf: Klee unter den Reben düngt und lockert den Boden, Wasser kann tiefer einsickern. Super. Leider auch für Mäuse, die wiederum die Wildschweine anlocken.

Am Assmannshäuser Höllenbergs liest er Spätburgunder, damit hat die Lage Weltruf erlangt. So wie dort begegnet jede Riesling Schleife einer anderen Facette zum Thema Wein, das ebenso vielfältig ist wie die Geschmacksnuancen, die Rheingauer Winzerinnen und Winzer aus der Hauptrebsorte Riesling hervorholen. Weil er seine Wurzeln so tief in die steinigen Hänge schieben, ihnen verschiedenste Mineralien abzwacken kann. So widmet sich die Kiedricher Schleife dem Terroir, offenbart, dass nur handverlesene Trauben von klassifizierten Lagen zu großen Gewächsen fruchten.

Über die Rebzeilen der Hallgarter Sonnenrunde fällt ein leichter Wind. Während die Sonne das erste Mal im Jahr so richtig knallt, kühlt er die Haut, trägt würzige Frische vom Waldrand heran, der weiter oben die Weinberge säumt. Klaus Molitor erzählt, wie der Talwind von der Hallgarter Zange, der markanten Erhebung 500 Meter über dem Rheintal, herunterzieht, wenn abends die Sonne auf seiner Terrasse verschwindet.

Weinselige Sitzgelegenheit „für zwei“ am Wegesrand zwischen Revoluzzer-Häuschen und Grunder Kapelle



Der Rhein, der die Wärme bringt, und der Taunus, der kühl, gleichzeitig vor Sturm und Unwetter schützt: Beide ergänzen sich perfekt. Ihr Wechselspiel begünstigt ein „Cool Climate“, bei dem tagsüber die Trauben reifen, während kühle Nächte Säure, Fruchtaromen und Frische bewahren. Katja Föhr wohnt am oberen Ortsrand von Hallgarten. Sie hat erlebt, dass es vorn auf der Straße regnete, während es hinter ihrem Haus trocken blieb. „Das Wetter ist hier manchmal sehr speziell. Mittlerweile regnet es jedoch fast zu wenig“, sagt die Studentin, die jedes Mal in eine andere Rolle schlüpft, wenn sie ihre Krone aufsetzt.

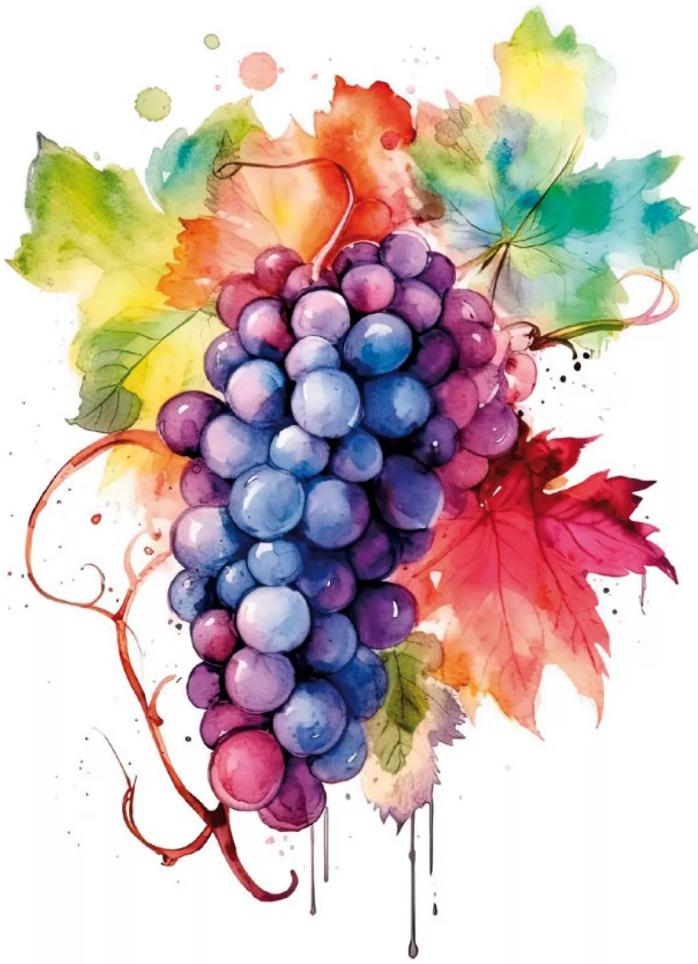
KÖNIG ZUFALL ENTDECKT DIE SPÄTLESE

Sie träumte immer schon davon, eines Tages in die Fußstapfen ihrer Oma zu treten. Im vergangenen Herbst war es dann so weit: Vor einer Jury glänzte die Hallgartener Weinmajestät redegewandt mit ihrem Weinwissen. Seitdem macht sie als 71. Rheingauer Weinkönigin Menschen von anderswo ihre Heimat schmackhaft. Empfiehlt, zu einem Riesling unbedingt mal eine Brezel mit Spundekäse zu probieren. Erzählt mit unaufdringlichem Lächeln Geschichten. Wie die vom Spätesereiter: Zu Zeiten, als der Fürstabt in Fulda zunächst erlauben musste, mit der Weinlese zu beginnen, verspätete sich der Bote in einem Jahr. Die Trauben hingen schon etwas faul an den Stöcken. Die Mönche auf dem Johannisberg lasen sie trotzdem. Der Kellermeister erkannte, wie gut diese späte Lese war. „So hat man zufällig die Spätlese entdeckt, Ausgangspunkt für noch höhere Qualitätsstufen wie Beerenauslese und Trockenbeerenauslese“, erklärt Katja Föhr.

Als Dreijährige schnippelte sie mit der Kinderschere bei der Lese im großelterlichen Weinberg herum. Ein Familienabenteuer, für das Cousins und Cousins extra anreisten. „Wir fuhren auf dem Traktor mit, aßen in der Pause Schokokussbrötchen und durften anschließend Trauben mit unseren Gummistiefeln zermatschen“, erinnert sich die 21-Jährige, „das Wetter war immer schön. Anders als bei meiner Mutter, die bei der Lese oft fror. Früher war es da kalt, verregnet und nebelig.“

Sie mag, dass hier jeder jeden kennt: „Der Rheingau ist wie ein großes Dorf. Trotzdem ist man schnell in Wiesbaden und Frankfurt. Alle haben Bezug zum Wein. Auch in Klöstern, Geschichte und Kultur, überall ist der Wein tief verwurzelt.“ An Hallgarten liebt sie den Blick von oben herab: „Da hat man den ganzen Rheingau unter sich, blickt über Weinberge und Rhein bis nach Mainz und Rheinhessen.“ Und natürlich das Winzerfest. „Das hat in Hallgarten lange Tradition“, sagt sie. Als Kind hat sie dort Freunde getroffen und auf der Bühne getanzt, als örtliche Weinmajestät das Vergnügen eröffnet.

Die Rheingauer Weinkönigin hat sich besonders gefreut, die neuen Riesling Schleifen mit einer Wanderung vor der eigenen Haustür zu eröffnen. So wie die knalligen



„Der Rheingau
ist wie ein
großes Dorf.
Auch in Klöstern,
Geschichte und
Kultur, überall ist
der Wein tief
verwurzelt.“

Blumen auf ihrem luftigen Kleid vom Sommer erzählen, so wandert sich diese Runde: mit beschwingter Leichtigkeit. Katja Föhr staunt, dass es fast genau der Weg ist, den sie früher immer liefen, wenn sie durch die Weinberge streunten. „Die Grunder Kapelle hieß bei uns Hallo-Kapelle“, sagt sie, „da haben wir immer reingerufen, dann kam das Echo zurück.“ Kinder zieht es eben dahin, wo es spannend ist und Spaß macht.

Aus höheren Lagen gleitet der Blick über Weinberge und geschwungene Wege zu den Dächern von Hallgarten, aus denen der Kirchturm von Mariä Himmelfahrt sticht. Unten am Rhein reihen sich die Häuser von Oestrich-Winkel und Hattenheim. Am anderen Ufer zeichnet sich hinter sacht ansteigenden, rheinhessischen Hügeln milchig der Umriss des Donnersberg-Massivs ab.

IM GARTENHAUS WUCHS DEMOKRATIE

Die Planenden haben darauf geachtet, abwechslungsreich durch die Weinberge zu lenken. Asphalt lässt sich hier zwar nicht vollständig vermeiden, doch möglichst treten die Wanderschuhe über kurvige Wege aus kiesigem Schotter, stellenweise wuchert sogar Gras über erdigen Fahrspuren. Zwischendurch spenden Gebüsche und kleine Waldflecken Schatten. Etwa am Jüdischen Friedhof, auf dem sich schon seit über 350 Jahren Gräberplatten unter alten Eichen und Ahornen über den Hang streuen. Dort beginnt der mit gut hundert Höhenmetern längste, aber immer noch moderate Anstieg bis in den Wald, wo die Sonnenrunde auf den Rheinsteg trifft.

Neben Wissenshäppchen und abwechslungsreichen Wegen sorgt aber erst die wichtigste Zutat für herrliche Riesling Schleifen: der Wein. Unterwegs bringen Weingüter, Winzervereine, Weinbergshäuschen die Aromen der Trauben an den Gaumen. Nicht zu vergessen das typisch Rheingauer Kulturgut: Weinprobierstände. In fast jedem Weinort präsentieren ansässige Weinmacher unter freiem Himmel ihr Werk. Damit erfinden die Riesling Schleifen sozusagen eine neue, äußerst launige Wanderdisziplin: die bewegte Weinprobe.

Schon nach wenigen Schritten auf der Hallgarter Sonnenrunde, herrschaftliche Fachwerkhäuser mit üppiger Mansarde oder gemütlichen Dacherkerchen sind gerade vorbeizogen, schiebt Markus Bonsels mit einem verheißungsvollen „Plöpp“ den Korken vom Flaschenhals. Er steht auf dem Freisitz hinter einem weißen, quadratischen Häuschen. Mittig in der Fassade öffnen sich gedoppelte Rundbogenfenster, gerahmt von rosafarbener Laiung und aufgeklappten, grünen Holzläden. Während Bonsels den Gästen einschenkt, sagt er: „Von hier konnte man gut fliehen.“

„Revoluzzer“ steht in roten Lettern auf dem Glas, über dem Wappen des Weinguts Bibo Runge. Zartrosa perlrt der „Provokateur“, wenn er auf den Kelchboden trifft. >



links oben Winzermeister Klaus Molitor
bricht Wasserschosse aus.

links unten Hallgartens Häuser
offenbaren, dass die ansässigen Winzer
wohl vieles richtig gemacht haben.

oben Von der Grunder Kapelle ganz
rechts im Bild läuft die Riesling Schleife
links hinüber, wo hinter der Kurve der
Jüdische Friedhof unter Bäumen vor
sich hinräumt.



29



>

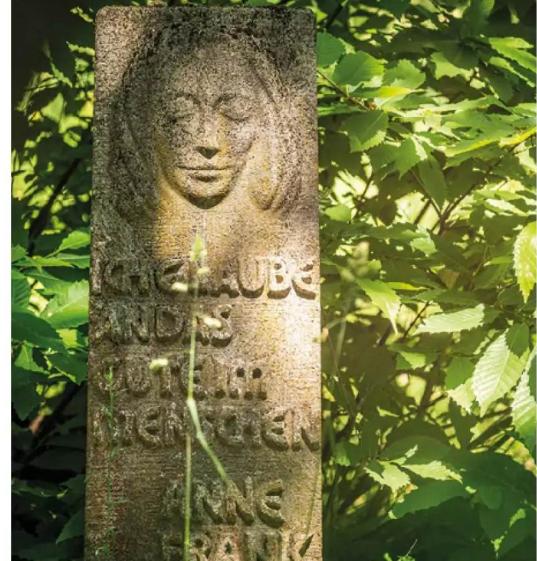
rechts Gedenkstein für Anne Frank auf dem Jüdischen Friedhof Oestrich-Winkel

unten Die Hallgarter Sonnenrunde steigt hinauf zum Waldrand.

„Dafür musste ich mir viel Kritik anhören“, sagt der frühere Top-Manager. Nach einem Vierteljahrhundert Vollgas in der Wirtschaft fing er neu an: Studierte Weinbau und Önologie, schaute Spitzenwinzern über die Schulter. Handverlesene Rieslingtrauben, in der Flasche vergoren zum Winzersekt, den am Ende ein Schuss Rotwein verfeinert. „Das machen die in der Champagne schon lange“, war sich der Quereinsteiger seines neuen Bestsellers sicher.

Selbst sieht er sich auch ein bisschen als Revoluzzer in der Branche. Engagiert er sich doch gerade mit anderen Winzern im Bereich eines Mehrwegsystems. Nachhaltigkeit ist für ihn das große Thema unserer Zeit, den eigenen CO₂-Fußabdruck hält er so gering wie möglich. Dazu passt, dass sie ausschließlich mit der Hand lesen. Sie maischen lange ein, pressen mit der Korb presse sanft aus, vergären ohne Zugabe von Hefen, bauen den Wein noch im Holzfass aus. „Wie damals, zu Zeiten Adam von Itzsteins“, sagt Bonsels und spielt damit auf den ursprünglichen Revoluzzer hier an, der ihn so inspiriert.

Für diesen war es – lange vor der Riesling Schleife – wichtig, dass sich notfalls alle schnell in den Weinbergen verstreuen und untertauchen konnten. Dazu baute er dieses ursprünglich als Trommlerhäuschen bekannte Gästehaus auf den äußersten Zipfel seines Anwesens. Alle, das waren die Mitglieder des „Hallgartenkreises“, einer der Keimzellen der Frankfurter Nationalversammlung: Schriftsteller, Dichter und Publi-



zisten, Ärzte und Juristen. Sie versammelten sich auf Itzsteins Weingut. Dort debattierten sie, erprobten demokratische Entscheidungsprozesse. Darunter waren Größen wie Hoffmann von Fallersleben, der die deutsche Nationalhymne textete. Robert Blum, Heinrich von Gagern und andere erhoben wie Itzstein 1848 im Paulskirchen-Parlament ihre Stimme.

„Zwar hatten diese Revoluzzer durchaus verschiedene Ziele und Ideale, doch drei große Themen einten sie: für Pressefreiheit, Meinungsfreiheit, Versammlungsfreiheit zu streiten“, sagt Bonsels, „was wir heute als völlig normal empfinden, war damals verboten“. Vor seinem Tod verbrannte Itzstein all seine Briefe und Niederschriften, um niemanden zu gefährden. Doch sein Grabstein steht noch auf dem Friedhof, dem Startpunkt der Hallgarter Sonnenrunde. //



wandern

VOM MAIN BIS ZUR WISPER

Insgesamt drehen seit diesem Jahr **14 Riesling Schleifen** ihre entspannten, vier bis neun Kilometer langen Runden durch Rheingauer Rebenlandschaft. Sie verbinden die Weitsichten über die schwingende Kulturlandschaft am Rhein mit Weinprobierständen, Gutschänken und Straußwirtschaften. Dabei widmen sie sich jeweils einem Weinthema, von der Artenvielfalt unterm Rebstock über die Nomenklatur bis zum Terroir. Im urban geprägten Süden reihen sich am Main die Riesling Schleifen von **Flörsheim** (7 km), **Hochheim** (7,8 km) und **Kostheim** (8,9 km) mit Aussichten auf Frankfurts Skyline aneinander. Um Eltville gruppieren sich – gegen den Uhrzeigersinn – die Schleifen von **Walluf** (6,9 km) direkt am Rhein, etwas höher gelegen **Martinsthal** (7,9 km), **Rauenthal** (6,3 km) und **Kiedrich** (4,6 km), sowie in Rheinnähe die zwischen **Erbach** und **Hattenheim** (8,6 km). Die **Hallgartener Runde** (7,3 km) läuft wieder etwas höher am Waldrand, die **Winkeler** (7 km) startet in Rheinnähe und liegt dicht an der **Johannisberger** (7,5 km). Die **Geisenheimer** (7 km) greift auf, warum die Weinrebe, immerhin „Heilpflanze des Jahres 2023“, gut für die Gesundheit ist. In **Assmannshausen** (6,4 km) verengt sich das Rheintal schon deutlich, die Hänge werden steiler und am weltberühmten Assmannshäuser Höllenberg sieht man rot: Spätburgunder! Die westlichste Riesling Schleife kreist in **Lorch** (7 km) über Lorcher Schiefer durchs Welterbe Oberes Mittelrheintal.



Wissen

IHRE HOEHT

Das Wein-Feudalwesen ist im Rheingau sehr ausgeprägt. Nicht nur, dass auf Rheingauer Ebene drei Weinmajestäten grüßen. Hinzu kommen 20 Ortsweinmajestäten, die zuweilen aus einem Dreigestirn Königin mit zwei Prinzessinnen bestehen.

RIESLING

Im Rheingau stockt auf knapp achtzig Prozent der Anbaufläche Riesling. Bis zu zwanzig Meter tief schiebt er seine Wurzeln in die steinigen Hänge, nimmt diverse Minerale auf, die verschiedenste Aromen von zitrusartig bis honigsüß hervorkitzeln. Er verträgt die pralle Sommersonne bis in den Herbst und hält winterlichen Frost aus. Der Riesling hat trotz Klimawandel im Rheingau noch lange eine Zukunft.



probieren

UNTER FREIEM HIMMEL

Fast jeder Ort hat einen: Weinprobierstände zählen zum Kulturgut im Rheingau. Wöchentlich wechseln die Winzer, die in Holzbuden direkt am Rhein, an tollen Aussichten wie der Bubenhäuser Höhe und auf Weingütern ihre Tropfen ausschenken. An Tischen und Bänken davor kommen Einheimische wie Gäste schnell miteinander ins Gespräch:

rheingau.com/weinprobierstaende

BEIM WINZER

Neues entdecken vor dem Weinkauf, oder einfach so mal kosten, während der Winzer dabei von seinen Ideen, Idealen und Zielen erzählt: Das geht in den Vinotheken, die hinter Klostermauern, auf altehrwürdigen Weingütern oder in modernem Ambiente Flaschen aufschrauben:

rheingau.com/vinotheken

Auch Straußwirtschaften findet man im Rheingau. Mancher Winzer hat sie zu einem Gasthaus ausgebaut, andere sind ursprünglicher. Traditionell kommt dort Spundekäse (gewürzter Frischkäse) oder Handkäse mit Musik (Harzer mit Essig, Wein und Zwiebeln) auf den Tisch:

rheingau.com/strausswirtschaften

KARTEN
&
INFOS

AB SEITE 124

KÄRNTEN

HOHE TAUERN
DIE NATIONALPARK-REGION

BERGSEEN UND HÜTTEN IM NATIONALPARK HOHE TAUERN

Kärnten ist nicht nur das Land der großen Badeseen, sondern hat auch herrlich erfrischende Bergseen mitten im Nationalpark Hohe Tauern zu bieten, die sich perfekt als idyllisches Wanderziel eignen. Gibt es dann noch eine gut geführte Berghütte mit kulinarischen Köstlichkeiten in der Nähe, ist ein unvergessliches Urlaubserlebnis garantiert.

Türkisblaue Seen, das satte Grün der Wälder und drumherum das erhabene Grau der schroffen Berggipfel vor einem strahlend blauen Himmel. Die Nationalpark-Region Hohe Tauern in Kärnten bietet Wanderern ein farbenprächtiges Naturspektakel. Umrahmt von unzähligen 3000er-Gipfeln, bietet die Region vielfältige Wandermöglichkeiten – von der familienfreundlichen Rundwanderung bis zu anspruchsvollen Höhentouren. Der Nationalpark Hohe Tauern ist mit über 1800 Quadratkilometern das größte und älteste Schutzgebiet Mitteleuropas. Bereits 1981 wurde er in Kärnten gegründet, heute erstreckt er sich über die Bundesländer Kärnten, Salzburg und Tirol. Über 10 000 verschiedene Tierarten leben hier, unter anderem die Big 5 der Alpen: Steinbock, Gams, Murmeltier, Steinadler und Bartgeier.

Die Lebensader Wasser spielt im Nationalpark auch eine besondere Rolle. Wo die Berge hoch sind,

werden die Wasser meist auch wild. So führen viele Wanderwege vorbei an tosenden Wasserfällen und rauschenden Bergbächen. Aber auch zahlreiche stille Wasser, wunderschön in der Sonne schimmernde Bergseen, verstecken sich in den Karen und auf den Hochebenen der Hohen Tauern. Und was gibt es Schöneres, als sich nach einer aussichtsreichen Wanderung an einem klaren Bergsee abzukühlen und anschließend in einer urigen Hütte ein erfrischendes Getränk oder eine regionale Köstlichkeit zu genießen? Viele der liebevoll geführten Hütten der Region bieten auch Übernachtungsmöglichkeiten und eignen sich als Quartier für mehrtägige Touren. Teilweise haben die Hütten dieses Jahr sogar bis Ende Oktober geöffnet. Wir stellen die schönsten Wandertipps zu Bergseen und Hütten der Nationalpark-Region Hohe Tauern vor. In der ursprünglichen alpinen Natur wird jeder sein Lieblingsplatz finden.

INFO

KÄRNTEN
HOHE TAUERN –
DIE NATIONALPARK-
REGION
Hof 4
A-9844 Heiligenblut am
Großglockner
T +43 4824 2700
tourismus@nationalpark-hohetauern.at
nationalpark-hohetauern.at

BERGSEE-TRIO IN LUFTIGEN HÖHEN

Die Gradenseen und die Adolf-Noßberger-Hütte

Eine echte Empfehlung in der Nationalpark-Region Hohe Tauern ist die Tour rauf zu den Gradenseen, drei Bergseen auf 2350 bis 2488 Meter Höhe, die sich vom oberen Mölltal aus erwandern lassen. Sie zählen zu den seltenen Gewässern in dieser Höhenlage; die meisten Bergseen finden sich eher um die 1500 Meter Seehöhe. Am türkisblauen, 300 Meter langen Großen Gradensee liegt die 1931 erbaute Adolf-Noßberger-Hütte. Von hier aus kann man in alle Richtungen starten. Umgeben von 15 Dreitausendern, bietet die Hütte einen idealen Ausgangspunkt für herrliche Wanderungen und Anstiege zu den umliegenden Gipfeln, die auf gut markierten Wegen erreicht werden können und fantastische Ausblicke bieten. Die urige Hütte, die zum Alpenverein Edelweiss gehört, bietet 50 Schlafmöglichkeiten

und eine selbst gebaute Holzofen-Sauna. Sie wird nachhaltig geführt und ist mit dem Umweltgütesiegel ausgezeichnet. Für Wirt Christian, der sich mit der Pacht einen Lebenstraum erfüllt hat, ist sie ein echtes Herzensprojekt. Er hat selbst viele mehrwöchige Trekking- und Wandertouren erlebt und weiß, wie wichtig auf einer Tour eine schmackhafte Verköstigung und ein Platz sind, an dem man die Seele baumeln lassen kann. Der bergbegeisterte Hüttenwirt tischt Kärntner und Tiroler Spezialitäten auf, backt täglich frische Mehlspeisen und sein Hausbrot. Dazu hat er eine erlesene Auswahl an Rot- und Weißweinen gelagert. So kann jeder Wanderer – vom sportlich ambitionierten Bergsteiger bis zur erhölungssuchenden Familie – hier genüsslich Kraft tanken für den nächsten Aufstieg.



INFO

ADOLF-NOSSBERGER-HÜTTE
Christian Krüger
T +43 676 4966931
christian@nossberger.at
nossberger.at

KÄRNTEN

HOHE TAUERN
DIE NATIONAL-
PARK-REGION

AUSGEZEICHNETE HÜTTENKULINARIK

34

Der Dösener See und das Arthur-von-Schmid-Haus



Der Dösener See, der zweitgrößte Bergsee Österreichs, liegt idyllisch am Ende des Dösental, umgeben von einer traumhaften Kulisse von 3000er-Gipfeln. Der 13 Hektar große Bergsee in der Kernzone des Nationalparks Hohe Tauern ist nicht nur ein lohnendes Tageswanderziel, sondern auch ein idealer Ausgangspunkt für größere Wandertouren in die umliegende Bergwelt. Am Ufer des Sees steht auf 2281 Meter Höhe das Arthur-von-Schmid-Haus, eine Schutzhütte des Österreichischen Alpenvereins. Hier können Wanderer, die zum Beispiel über den Dösener Blockgletscherweg – der Blockgletscher ist ein Permafrost-Phänomen – hinaufgewandert sind, einkehren und übernachten. Ein Hütten schlafsack kann geliehen oder gekauft werden. Bernd Fuchsloch bewirkt die Gäste seit 2019 in den mehrmals renovierten und erweiterten Hütte. Mit Brettljause, hausgemachter Suppe, Käsespätzle, Bauernbratwurst oder Apfelstrudel und Kaiserschmarren kann man sich hier bestens stärken. Das Arthur-von-Schmid-Haus wurde im „Falstaff Hüttenguide 2022“ mit drei Edelweiß ausgezeichnet.

INFO

ARTHUR-VON-SCHMID-HAUS
Bernd Fuchsloch
T +43 664 2501981
bernd@fuchs-loch.de
www.arthurvonschmid-haus.at

BARRIEREFREIER WANDERGENUSS

Der Stappitzer See und die Schwussnerhütte sowie die Raineralm

Uberührte Natur in einem wunderschönen Hochgebirgstal findet man am Stappitzer See im Seebachtal, dem ältesten Wildtierrevier im Nationalpark Hohe Tauern. Das Naturjuwel Stappitzer See dient verschiedenen Zugvögelnarten als Raststation; Informationseinrichtungen des Nationalparks erleichtern deren Beobachtern das Naturerlebnis. Startpunkt der Wanderung ist der Parkplatz bei den Ankogel-Bergbahnen. Der fast ebene Naturlehrweg führt vorbei am betenden Wald – die Bäume des Waldes neigen sich wegen der Lawinen alle in eine Richtung –, am Eisloch und den Schleierwasserfällen. Mit Glück sieht man auch Bartgeier, die hier ausgewildert wurden. Der rollstuhl- und kinderwagengerechte Weg vom Parkplatz bis zum Stappitzer See ist seit Mai 2022 barrierefrei. Anlage und Länge des We-

INFO

JAUSENSTATION SCHWUSSNERHÜTTE

Josef und Heidi Gfrerer
T +43 664 2219535
hochalm@peak.at
www.ankogel.at

RAINERALM

Thomas Gfrerer
T +43 650 9685568
info@raineralm-mallnitz.at
www.raineralm-mallnitz.at

ges, die Sanitäranlagen sowie Infrastrukturen entlang des Weges wurden so konzipiert, dass ein Naturerleben für alle im Vordergrund steht.

Zur Belohnung empfiehlt sich eine Einkehr in die Jausenstation Schwussnerhütte. Die Wirtsleute Sepp und Heidi betreiben die Hütte als Kärntner Genuss-Wirt-Betrieb und beziehen ihre Rohstoffe großteils von regionalen Produzenten. Zu ihren Spezialitäten zählt eine reichhaltige „Frigga“ (ein Speck-Käse-Omelett), die über offenem Feuer in einer großen Pfanne vor den Gästen zubereitet wird. Für eine weitere Einkehr zum Beispiel auf dem Rückweg aus dem Seebachtal bietet sich die Raineralm an, die ausgezeichnete traditionelle Küche in einem urigen Ambiente bietet. Hier kann man sich auch eine Ziege leihen und zwei Stunden lang mit auf die Tour nehmen.

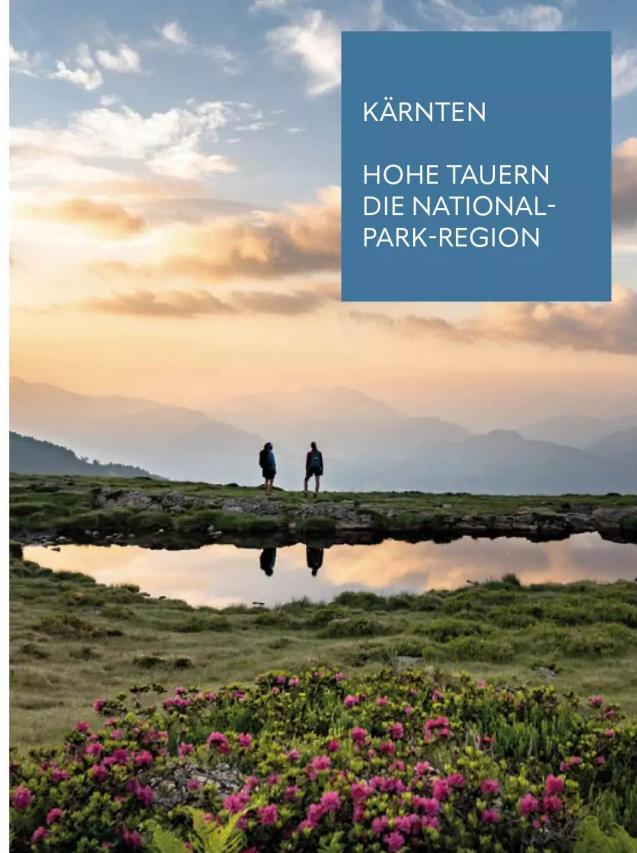


Foto: Michael Stabentheiner

GEWÄSSER MIT EDLER GESCHICHTE

Der Knappensee und die Ochsnerhütte

Auf 1920 Meter Seehöhe, hoch über dem Drautal, liegt der kleine Knappensee. Die Edelmetalle Gold und Silber, die hier einst abgebaut wurden, wird man auf der Rundwanderung um das idyllische Gewässer wohl nicht mehr finden. Dafür wandert man entspannt um den See und genießt die schöne Landschaft. Startpunkt ist der Parkplatz Leppner Alm. Die Wanderung ist bis auf einige kurze steilere Anstiege flach und auch für Familien mit Kinderwagen geeignet. Eine Einkehr lohnt sich zum Beispiel auf der Ochsnerhütte, die eine eigene Sennerei betreibt. Hier bekommen hungrige Wandersleute köstliche Milch- und Käsespezialitäten und eine gute Almjause.



KÄRNTEN

HOHE TAUERN
DIE NATIONAL-PARK-REGION

GENUSSWANDERN FÜR DIE GANZE FAMILIE



INFO

WINKLERNER HÜTTE

Priska Bodner-Walder
+43 664 5313113
priska@winklernerhuette.at
winklernerhuette.at

Der Winklerner Almsee und die Winklerner Hütte

Der Winklerner Almweg bietet herrliche Ausblicke in die Bergwelt und eignet sich besonders für Familien mit Kindern, da er nur flache Anstiege bereithält. Es geht durch grüne Wiesen zum schönen Almsee, der idyllisch in einem kleinen Hochtal liegt und an heißen Tagen Abkühlung bietet. Von dort steigt

man hinunter zur Winklerner Viehalm. Schließlich gelangen die Wanderer über einen breiten Fahrweg zur Winklerner Hütte, in der man drinnen oder auf der schönen Terrasse gutes Essen genießen kann. Alles in allem ist man rund zwei Stunden unterwegs. Start- und Zielpunkt ist der Parkplatz Roaner Alm.

AUFSTIEG IN DIE NÄCHSTE LIGA

Im Nationalpark Hohe Tauern in Kärnten kann man in diesem Sommer ein ganz besonderes Bergerlebnis buchen – „Mein erster 3000er“. Sicher geleitet von einem einheimischen Bergführer geht es hinauf aufs Säuleck auf 3086 Meter Höhe und damit zum ersten 3000er-Gipfelsieg. Eine unvergessliche Erfahrung.



37

Das spannende Gipfel-Abenteuer nimmt in Mallnitz im Nationalpark Hohe Tauern seinen Anfang. Von dort geht es zunächst selbstständig hinauf zum Arthur-von-Schmid-Haus auf 2281 Meter Höhe am Rande des von Gletschern ausgeschürften Döserner Sees. In der Schutzhütte des Österreichischen Alpenvereins wird die erste Nacht der Zweitagetour verbracht. Dort holt man sich mit zünftigen Gerichten – von Brettljause bis Kaiserschmarrn – die Energie für den Aufstieg am nächsten Morgen.

Nach dem Frühstück geht es in der Gruppe mit maximal acht Teilnehmern unter den Fittichen von Bergführer Klaus Alber rauf zum Anstieg auf das 3086 Meter hohe Säuleck in den Oberkärntner Bergen. Der Weg über den ehemaligen Gletschergrund am Döserner See über den Südgrat zählt nicht zu den schwierigsten, erfordert aber doch Achtsamkeit und Trittsicherheit. Nach rund drei Stunden ist der Gipfel erreicht und belohnt die Ankommende mit einem wunderschönen Ausblick auf den Ankogel und die Hochalmspitze. Dann hat man seinen ersten

3000er erklimmen und darf sich ins Gipfelbuch eintragen. Und ein Gruppenfoto zur Erinnerung darf natürlich auch nicht fehlen.

VORAUSSETZUNGEN FÜR DEN GIPFELSIEG

Um dabei zu sein, sollte man auf jeden Fall über ausreichend Kondition verfügen und 1000 Höhenmeter in rund drei Stunden bewältigen können. Genauso sollte man angst- und schwindelfrei über schmale Steige gehen können. Auch Kinder ab zwölf Jahren dürfen, wenn sie die oben genannten Anforderungen erfüllen, mit auf die aufregende Tour. In den Rucksack gehören Outdoor-Bekleidung inklusive Regenschutz und warmer Jacke, feste Schuhe und Wandersocken zum Wechseln. Auch Sonnencreme, Kopfbedeckung und Sonnenbrille sind wichtig, ebenso wie eine Trinkflasche und das Handy. Dazu kommt der Hütten schlafsack für die Übernachtung. Mit der richtigen Ausrüstung steht dem Gipfelsieg nichts mehr im Weg.

INFO

Termine: 7./8. September und 21./22. September

Kosten: ab 197 Euro pro Person im Mehrbettzimmer bzw. für eine Einzelkoje im Schlafziger.

10 Prozent Ermäßigung für Alpenverein-Mitglieder

Leistung: Neben der Führung auf den Gipfel des Säulecks enthält das Gipfel-Package eine Übernachtung mit Abendessen und Frühstücksbüffet im Arthur-von-Schmid-Haus.

Weitere Infos:
nationalpark-hohetauern.at/
nationalpark-erlebnisse



forststieg

38

TEXT & FOTOS
BEATE WAND



Abtauchen in verwunschene ...



... Felswelten

Wo deutsch-tschechische
Grenzsteine in grüner
Waldwildnis aufblitzen,
erklimmt der Forststeig
Felsplateaus und zwängt
sich durch schmale Ritzen.
Ein paar Tage Abenteuer!



Es rattert. Die „Kaiserkrone“ legt an, der Fährmann schiebt das Gitter zur Seite. Für ihn ist die Elbe Alltag. Grüne Hänge rutschen aufeinander zu, der Wald darauf fließt förmlich ins Wasser. Dunkelgrün bahnt es durch die Kurven. Viel Platz hat der Fluss nicht. „Wenn man da jeden Tag auf Arbeit geht, ist das normal“, sagt der Kapitän. Und gerät gleich darauf doch ins Schwärmen: Wenn sich im Winter Schnee auf den Fluss lege, sei das schon bezaubernd. Oder an warmen Sommerabenden. Dann fliegen die Libellen, manchmal auch ein Eisvogel, dicht an die Fähre, frühmorgens schwimme der Biber.

Im Wasser spiegelt sich eine rosaarbene Villa. Über der Kamnitz-Mündung wacht sie am Eingang in das enge Tal. Zusammen mit dem Kopf des Herrenhausfelsens, der am anderen Ufer des Elzuflusses angekohlt über dem Dach eines Hotels klebt. Das tschechische Hřensko ist die erste Überraschung, noch bevor der Forststeig beginnt.

AUF DEN GROSSEN ZSCHIRNSTEIN

Zugegeben ist es am schönsten, wenn die vietnamesischen Händler ihre Nippesbuden, die in endloser Schlange den ansteigenden Weg säumen, wieder verrammelt haben, weil die Prebischt-Touristen für heute verschwunden sind. Dann bekommen die hübsch restaurierte Kirche auf dem gepflasterten Platz und die Häuser im Schweizerstil Luft zum Atmen. Zum Glück blieb der Ort weitestgehend verschont von den Flammen des jüngsten Waldbrands, die weiter oben bis vor den Veranden züngelten.

Am deutschen Elbufer spuckt die „Kaiserkrone“ ihre wenigen Fahrgäste wieder aus. Durch den Tunnel unter den Gleisen steigen Stufen zum Bahnhof und einer guten Hand voll Häuser, die sich im unteren Teil von Schöna mit dem Rücken an die Felswand quetschen. „Forststeig Lesní stezka“ steht in gelben Buchstaben auf einem grünen Wegweiser, der nach rechts zeigt. „Trekkingroute Apr.-Okt.“ darunter. Das Tschechische deutet an: >

erste Seite Unter dem Großen Zschirnstein, dem höchsten Tafelberg im deutschen Teil des Elbsandsteingebirges, wogt ein riesiges Waldmeer.

links Am Kleinhennersdorfer Stein verschwinden Stufen in Klüften, zwängen sich Gänge durch Felstore, öffnen sich Höhlen.



Der 105 Kilometer lange Weitwanderweg schlingert durch Grenzgebiet. Oft tritt ein Wanderschuh auf sächsischen, der andere auf böhmischen Boden.

Über rundgetretenes Pflaster kraxelt der Forststeig dem oberen Ortsteil entgegen, wo der Zirkelstein als kleinster Tafelberg der Sächsischen Schweiz aufragt. Noch vor Schöna biegt er scharf links, folgt dem Elbhäng flussaufwärts. Baumstämme liegen quer über dem Weg, der auf sparrigen Stämmchen einen Seitenbach überbrückt (immerhin mit Handlauf!), zwischen hohen Farnen eine Spur trampelt, sich unter Nadelbaumdickicht durchschlägt. Dem Gelobtbach folgt er hinauf. In kleinen Kaskaden rauscht und sprudelt dessen Wasser zwischen Felsen. Weiter oben glückst eine Wiese. Das Gras überwuchert die Rinne des Bachs. Es legt sich kreuz und quer, wie auf dem Kopf von Boris Johnson. Weiße, am Fuß bemooste Grenzsteine stemmen sich hervor. Auf der einen Seite ein schwarzes D, auf der anderen ein C.

Verwunschene Abschnitte wechseln mit breiten Wegstücken, auf denen schwere Forstmaschinen tiefe Spuren in den Boden wühlen. Auch die riesigen Wälder im linkselbischen Grenzgebiet kämpfen sichtbar mit Trockenheit. Sie macht es dem Borkenkäfer leichter, sich unter der Rinde von Buchen und Nadelbäumen einzumisten. Solch befallenes Holz transportieren die Waldbauer schnellstmöglich ab. So gähnt an manchem Hang bloßer, brauner Boden. Es kann auch vorkommen, dass zur Sicherheit Bereiche abge-

sperrt werden. Sachsenforst bittet, solche Hinweise zu beachten. Ebenso wie den Forststeigkodex.

Dieser listet eigentlich Selbstverständliches auf: kein Feuer im Wald entzünden, Müll mitnehmen, nur an Biwakplätzen und in Trekkinghütten übernachten. Tiere, Pflanzen und alle, die für den Wald arbeiten, sollen möglichst nicht gestört werden. Damit dieses ungewöhnliche Projekt weiterlebt: Dass ein Landesforstbetrieb in seinem Revier einen Weitwanderweg betreibt, er Menschen ermöglicht, auf Tuchfühlung mit der Natur eine Woche durch das Grenzland aus Wald und Fels zu strolchen.

Nachdem der Forststeig den Gelobtbach links liegen gelassen hat, zeichnet ein erster Felsbalkon seine Schemen: der Große Zschirnstein. Von hinten schlängelt sich der Weg zwischen Sandsteintürmen hinauf. Vorsichtig tasten die Schritte zur Kante, bis eine innere Sperre und Ziehen im Rücken sie stoppt. Weitblick über Waldmeer: Vor aneinandergereihten Felsen klafft eine Ritze und lässt den Lauf der Elbe erahnen. Immer wieder heben senkrechte Wände wuchtige Klötze aus den grünen Hügelwellen. Wie riesige Schiffe segeln die Tafelberge über den Wipfeln. Königstein, Pfaffensteine und – ganz im Süden, an der historischen Vermessungssäule vorbeigeblickt – ein mächtiger Koloss.

TREKKINGTICKET ENTWERTEN

723 Meter machen ihn zum Höchsten im Elbsandsteingebirge. Der Hohe Schneeberg liegt schon in Tschechien. Er kommt morgen dran, wenn der Forststeig das zwei Kilometer breite Plateau mit Rapunzelturn quert, um den Campingplatz von Ostrov zu erreichen. Mit 560 Metern ist der Große Zschirnstein zwar deutlich niedriger, aber immerhin der höchste Gipfel im deutschen Teil des Grenzgebirges. Dort genießen noch andere Menschen den Ausblick. Die ersten seit Schöna. Eher auf Tagestour: Die Rucksäcke, aus denen sie ihre Brote zur Gipfelrast ziehen, sind deutlich kleiner als die der Forststeigler.

Wieder unten, blickt man vom ersten Biwakplatz an der Strecke zurück auf die Südspitze des Großen Zschirnsteins. Eine schmales, transportables Holzhäuschen mit Pultdach und ein paar Fenstern steht auf der kleinen Lichtung. Innen steigt eine Leiter am Mittelposten auf die obere Ebene, insgesamt können hier vier Personen Schlafmatten ausrollen, sich im Trockenen stärken. Eine Urhütte, entworfen von Léa Wassong und Farhad Babayev. Die beiden studierten 2016 Architektur an der TU Dresden. Ihr Modell aus dem Seminar „Biwak“ schaffte den Sprung vom Reißbrett ins wahre Leben. Dabei hatten die beiden noch nie zuvor im Wald übernachtet.

Schade, dass es noch zu früh zum Schlafen ist! Bis zum ersten Etappenziel, dem Taubenteichbiwak, sind es noch zwei Stunden. Wieder total einsam, bis auf einen Hubschrauber, der schon am Zschirnstein entfernt lärmte. Er wird lauter, bleibt aber unsichtbar. Zunächst läuft es eben, dann kreuzt der Forststeig zwei

Bächlein, zu denen er hinab- und anschließend wieder hinaufsteigt. Sich zwischen Felsklippen durchquetscht, über einen langen Steg schlendert, eine gefühlt ewig lange Wurzelstiege nimmt. Ein Stück, das in die Beine geht. Endlich spiegelt sich zwischen Baumstämmen die Uferkante des Taubenteichs im schwindenden Abendlicht.

Bei der Feuerstelle am Biwakplatz sticht ein zweites, luxuriöses Designerstück in Sachen Urhütte ins Auge: Abgesägte Baumstümpfe bekleiden die Außenwände. Zum überdachten Zwischenraum zeigen vier Klappen, auf jeder Seite eine oben und unten. Wie bei einer Garage fährt das Tor nach oben. In dem Abteil dahinter kann sich ein Mensch liegend ausstrecken, sitzend ins Gästebuch schreiben und seinen Rucksack ausräumen. Unten lassen sich ein Tisch und zwei Bänke rausziehen, selbst an einen Platz für Kehrschaufel und Besen haben die entwerfenden Studenten gedacht. Solange die Klappe noch offensteht, guckt man aus dem Bett zu, wie es am Taubenteich immer dunkler wird. Jetzt schweigt auch der Hubschrauber.

Irgendwo knackt es. Dringen da Stimmen aus dem Wald? Mit einem Mal ist der ganze Körper hellwach. Zwei Stirnlampen schaukeln heran. Sie gehören zu zwei Pfadfinderinnen, bei einer steckt sogar eine Gitarre im Rucksack. Sie stiegen erst am frühen >

„Eintauchen in den stillen, irgendwie verwunschen wirkenden Wald, wo immer wieder Felsgestalten die Fantasie ankurbeln.“



VIKING

vikingfootwear.com





44

links Im Bielatal säumen beeindruckende Felsriesen den Forststeig.

rechts Im Felsengarten des Bielatals lotst der gelbe Balken des Forststeigs immer wieder nach oben.



Nachmittag in Schöna aus dem Zug. Im Lichtkegel schreiben sie das Datum auf ihre Trekkingtickets, reißen einen Teil ab und werfen ihn in die dafür vorgesehene Box.

Der andere Abschnitt dient als Nachweis. Das Bezahlung der Übernachtungen am Steig läuft auf Vertrauensbasis. Die Forstleute machen jedoch Stichproben, kontrollieren je nach Zeit und Einsatzort mal diese Trekkinghütte, mal jenen Biwakplatz. Die Tickets lässt man sich im Vorfeld mit der Post schicken. Sie gelten zwei Jahre, garantieren aber keinen Platz - reservieren kann man den Forststeig nicht. Nahe gelegene Tourist-Infos verkaufen vor Ort, eigentlich auch ein Büro im Bad Schandauer Bahnhof. Doch das hatte entgegen der Öffnungszeiten schon geschlossen. Glücklicherweise beendete gerade eine Wanderin den Forststeig. Zu erkennen daran, dass sie mit großem Rucksack und seligem Gesichtsausdruck um den Getränkeautomaten schlief. Sie hatte noch Tickets übrig.

Durchaus gemütlich, so eine Nacht in der überdimensionalen Kaninchenkiste, wenn sie auch nicht schalldicht ist. Als der Löffel auch die letzten Haferflocken aus der Tasse gekratzt hat, fühlt sich der Körper stark genug, den Rucksack zu schultern und dieses schöne Fleckchen zu verlassen. Wieder einzutauchen in den stillen, irgendwie verwunschen wirkenden Wald, wo immer wieder Felsgestalten die Fantasie ankurbeln. Hinter Ostrov durchnässen hohe Gräser und Farne rasch die Hosenbeine. Die Bewegung hält



warm. Der Weg turnt über Felsen, kurvt durch kleine, bemoste Kessel. Nieselregen füttert die Szenerie mit ganz eigener Stimmung. Vor Allerseelenturm, Rai-zaer Zinne und Grenzspitze klebt grauer Nebel. Die Aussicht vom Zeisigstein, den passend zur Forststeig-markierung 46 Stufen einer grün-gelben Eisentreppen erklimmen, ist gleich null. Ein schief stehender Fels hält beim Picknick noch trocken, bis etwas später oberschenkelhohe Blaubeersträucher sogar die Unterhose durchweichen. Da macht es auch nichts mehr, dass es kurz darauf wie unter der Dusche niederprasselt. Zum Glück geht es nur noch eine gute halbe Stunde locker bergab bis zur Kamphütte.

BIZARRES BIELATAL

Die beiden Pfadfinderinnen sitzen schon drin, später trieft Marcus aus Moritzburg noch herein. Das Feuer im Ofen will nicht so recht in Gang kommen. Draußen schüttet es, als gäbe es kein Morgen. Was für ein Geschenk, diese Nacht ein festes Dach über dem Kopf zu haben! Marcus lüftet am nächsten Tag das Geheimnis um den Hubschrauber, als er sich draußen Brauchwasser abzapft. An der Hütte Willys Ruh traf er jemanden von Sachsenforst. Er verriet, dass sie den Wald aus der Luft kalken, um den pH-Wert des Bodens und damit das Leben darin zu verbessern. Marcus sagt: „Weiße Schlieren auf dem Wasser zeigen das an. Das sollte man besser nicht trinken.“

Auf den nächsten Kilometern spenden Brunnen und die Biela reichlich frisches Wasser. Zwischen Fichtenwurzeln, die quer über den Weg kriechen, zeugen Spuren davon, wie die gestrigen Sturzbäche den Sand mitgerissen haben. Auf Wurzelstufen folgen Eisenstufen, die sich im rechten Winkel durch Klüfte im Gestein zwängen. Das Bielatal gleicht einer Outdoor-Galerie für Felsgestalten, die Wölkchen und Nebelschleier noch nicht loslassen. An beiden Flanken reihen sich Höhlen, Türme und Nadeln, schmale Stiegen kriechen hindurch oder hinauf. Die Einsamkeit macht hier eine Pause: Forststeigwandernde teilen ihn mit Schulklassen und anderen Ausflüglern, den riesigen Abenteuerspielplatz.

Bei der Ottomühle wartet dann wieder mal eine Überraschung – ungeplante Abwechslung zu Haferflocken: Mangold-Käse-Bratlinge landen begleitet von einem kühlen Blonden im Bauch. Wir stärken uns inmitten einer lustigen Radfahrergruppe. Ein Highlight, das sich viel, viel später auf dem Papststein hätte wiederholen können. Es fällt wirklich schwer, das urgümliche, einladende Restaurant dort auf der Bergspitze auszulassen. Aber es ist der letzte Abend, überall lauern großartige Blicke zu den umliegenden Tafelbergen im fahlen, schwindenden Licht des Tages. Hier könnte Caspar David Friedrichs Rückenfigur gestanden haben – oder auch da! Überall gibt es Ecken und Flecken und Blickwinkel zu entdecken. Dabei verströmt der Papststein irgendwie vertraute Behaglichkeit. Ein absolut würdiges Finale! >



Im Tal des Elzufusses Kamnitz streckt sich das tschechische Hřensko.

planen

VORHER

Zum ersten möglichen Lager, dem Zschirnstein-Biwak, sind es auf direktem Weg (ohne Großen Zschirnstein) gut 7 km. Wer spät in Schöna aus dem Zug steigt, muss vor dem Start übernachten. Das Zirkelstein-Resort in Schöna ist als Gruppenunterkunft oft ausgebucht. Alternativ setzt die Fähre unten beim Bahnhof über die Elbe. Im tschechischen Hřensko (Herrnskretschen) gibt es preiswerte Quartiere, zum Beispiel im pinken Haus rechts vor dem Platz mit der Kirche.

MITTENDRIN

Der kurvende Verlauf und Busverbindungen bis an den Forststeig machen es möglich, abzukürzen und sich auch mit weniger Zeit ins Abenteuer zu stürzen.

HINTERHER

Wer in Bad Schandau einen frühen Zug erwischen muss, schafft dies vom Biwak Alte Gärtnerei in Gohrisch. Von diesem liebenswerten Schlafplatz in ausrangierten Gewächshäusern treffen Waldwege in einer knappen halben Stunde am Kleinhennersdorfer Stein den Forststeig (etwa bei Kilometer 97).



stärken

LECKERBISSEN AM WEGESRAND

Alternativ zum Campingkochermenü gibt es am Weg die Chance auf einen Festschmaus: Im **Bielagrund** schiebt die freundliche Bedienung der **Daxensteinbaude** dampfende Soljanka, frisch geräucherte Forelle und vegetarische Linsenbratlinge über die Theke. Gegenüber in der gediegeneren **Ottomühle** locken Saibling aus der Biela, Schnitzel und Braten auf die hübsche Terrasse.
ottomuehle.de

Auf dem Plateau des **Papststeins** besticht neben Rundumsicht und Sonnenuntergang über der Sächsischen Schweiz die gemütliche **Bergwirtschaft**. Innen heizt ein Kachelofen ein, außen lässt die Terrasse den Blicken freien Lauf. Die Gerichte aus überwiegend regionalen Zutaten bereitet das Team frisch zu, von vitaminreichen Salaten über Spätzle und Knoblauchspaghetti bis Fischfiletstreifen und Schweineschnitzel.
berggast.de

Wenn das **Café & Bistro Drehscheibe** am **Bahnhof Bad Schandau** geschlossen hat, retten außen zwei Proviant-Automaten die finale Belohnung mit Kaltgetränken und Knabbereien.
cafe-drehscheibe.de

abbiegen

TYSSAER WÄNDE

Ein Felsenlabyrinth wie eine Stadt: Vom tschechischen Ort Tisá am Beginn der dritten Etappe führt ein Wanderweg zu den Tyssaer Wänden. Ein kleines Eintrittsgeld entlässt in das Nationale Naturreservat. In Form einer Acht führt ein Naturlehrpfad durch die bis zu 30 Meter hohen Felsen mit kuriosen Namen.

FESTUNG KÖNIGSTEIN

Dicht an Etappe sechs thront mit der Festung Königstein eine der größten Bergfestungen Europas 240 Meter über der Elbe. Auf dem Plateau, geschützt von hohen Mauern auf senkrechten Sandsteinwänden, zeugen bis zu 400 Jahre alte Bauten vom Wandel der Burg über ein Lustschloss zu Gefängnis und Freilichtmuseum.
festung-koenigstein.de

KARTEN
&
INFOS

AB SEITE 127

SWAROVSKI
OPTIK

EIN ORT FÜR NATURBEGEISTERTE

SWAROVSKI OPTIK, führender Anbieter von hochpräziser Fernoptik, hat seinen weltweit ersten Store am Gelände der Swarovski Kristallwelten in Wattens eröffnet. Das Tiroler Familienunternehmen setzt damit den nächsten wichtigen Schritt in seiner Wachstumsstrategie. Der direkte Austausch mit Naturliebhaber:innen aus aller Welt spielt dabei eine zentrale Rolle.

Nachhaltiges Wachstum – vor allem auch im Outdoor-Bereich – ist für uns ein klares strategisches Ziel. Schon seit 2013 legen wir dabei den Fokus verstärkt auf Endkundenkontakte, die wir über den Online-Shop, auf Messen oder mit einem mobilen Markenerlebnis, der Mobile Experience, ansprechen. Das ist wesentlicher Teil unserer Multichannel-Strategie. Die Eröffnung des weltweit ersten SWAROVSKI OPTIK Stores ist nun der nächste große Meilenstein“, erklärt Stefan Häggerle, Vorstand Marketing & Vertrieb.

Im neuen Store präsentiert SWAROVSKI OPTIK das komplette Sortiment an Ferngläsern, Teleskopen und Zubehör sowie die eigene Bekleidungslinie. Zudem lernen Besucher:innen hier die Welt von SWAROVSKI OPTIK hautnah kennen. „Der direkte Kontakt zu unseren Anwender:innen war uns immer extrem wichtig. Wir freuen uns sehr, dass Interessierte an diesem Ort nicht nur die neueste Generation an Fernoptiken ausprobieren, sondern auch uns als Marke erleben und in direkten Austausch mit uns treten können“, sagt Stefan Häggerle dazu.

DIE LIEBE ZUR NATUR SPÜREN

SWAROVSKI OPTIK hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen die schützenswerte Schönheit der Natur näherzubringen. Daran orientiert sich auch das Store-Konzept. So werden bei der hochwertigen Inneneinrichtung natürliche und langlebige Materialien wie Esche genutzt. Die Rückwände vermitteln dank vertikal angebrachter Vollholzleisten Raumtiefe und wurden von einem Blick in den Wald inspiriert. Eine Lehmwand, Steine aus einem nahe gelegenen Steinbruch oder ein markanter Wurzelstock

holen die Natur in den Innenraum. In einem gemütlichen Lounge-Bereich können Besucher:innen zur Ruhe kommen und die beeindruckende Aussicht in die Tiroler Bergwelt genießen. Das Dach des neuen SWAROVSKI OPTIK Stores ist aufwendig mit einheimischen Pflanzen wie Efeu, Wildem Wein, Hopfen und Gräsern begrünt. Vor dem Store wartet mit dem SWAROVSKI OPTIK MEX E-Bike eine weitere Attraktion, wo Besucher:innen direkt vor Ort und unkompliziert verschiedenste Fernoptiken testen können.

Für den ersten SWAROVSKI OPTIK Store sind die Swarovski Kristallwelten in Wattens der perfekte Standort. An einer der meistbesuchten Sehenswürdigkeiten Österreichs wird ein internationales Publikum und zudem eine breitere Zielgruppe angesprochen. Stefan Häggerle, Vorstand Marketing & Vertrieb, sagt dazu: „Am Standort in Wattens möchten wir Menschen jeden Alters und aus allen Teilen der Welt für hochwertige Fernoptik begeistern. Der Blick durch ein Fernglas macht sofort klar, wie unmittelbar wir die Natur damit erleben können und welche wundervolle Entdeckungen auf uns warten.“

INFO

Alles zu SWAROVSKI OPTIK und zum neuen Store finden Sie hier: swarovskioptik.com/at/de/outdoor/store-wattens

SWAROVSKI OPTIK STORE
Kristallweltenstraße 1
6112 Wattens



griechen- land



Auf dem Wolftrail ...



... zum Nabel der Welt



Delphi war für die antiken Griechen der Mittelpunkt der Welt. Göttervater Zeus selbst war es, der diesen Ort dazu bestimmt hat. Eingerahmt wird dieser Nabel der Welt von eisig weißen Berggipfeln, sattgrünen Wäldern, in denen die Sagen der Antike erzählt werden, und einem Tal, in dem ein Meer aus Olivenbäumen in den Golf von Korinth brandet.

TEXT & FOTOS DANIEL ELKE

Es gab wieder viel zu tun auf dem Olymp. Zeus, der oberste Gott der griechischen Mythologie, wollte feststellen, wo der Mittelpunkt der Welt liegt. Als Gott hat man dazu natürlich andere Möglichkeiten als die einfachen Menschen, und so ließ er von den gegenüberliegen Enden der Welt – sie war ja flach – zwei Adler aufsteigen. An dem Punkt, an dem sich die beiden Adler trafen, war folglich der Mittelpunkt der Welt gefunden. Zeus markierte diesen Ort mit einem Stein, dem Omphalos: der Nabel der Welt. So lautet die Sage, wie das Zentrum der antiken Welt gefunden wurde. Aber kaum entdeckt, war es um die Ruhe dieses Ortes geschehen. Über die Jahrhunderte entstand hier, am Hang des Berg Parnassos, eines der höchsten Heiligtümer der alten Griechen – Delphi. Und so wie es schon vor Tausenden Jahren die Menschen nach Delphi zog, möchte auch ich auf diesen alten Pfaden wandern und eine geschichtsträchtige und mediterrane Region entdecken.

Unsere Reisegruppe erreicht die Region am Parnassos zunächst aus der Perspektive der beiden Adler. Mit dem Flieger geht es nach Athen, das nur zwei Stunden Autofahrt vom Mittelpunkt der Welt entfernt liegt. Wer an Griechenland denkt, dem fallen zunächst die endlosen Strände und eine mediterrane Inselwelt ein. Doch Griechenland besteht zu knapp 80 Prozent aus Bergen, was es zu einem der

europeischen Länder mit dem größten Anteil an Bergland macht. Hat man den Athener Speckgürtel hinter sich gelassen, beginnen die kurvigen Fahrten hinauf in Richtung Parnassos. Wir erreichen abends das Städtchen Arachova. Zunächst wirkt die Werbung für die Skischulen und Skiverleihstationen neben den mediterranen Häuschen und dem blumigen Duft der Kräuter von den Berghängen etwas deplatziert. Doch einige Höhenmeter über uns und circa eine Stunde Fahrt entfernt liegt eines der größten griechischen Skigebiete. Die Nähe dazu macht Arachova zu einem beliebten Ausgangspunkt für Alpinisten. Es ist schon dunkel und der Weg zur Taverne ist mit Lichterketten, die über die Straße und Fassaden gespannt sind, hell erleuchtet. Es ist Frühjahr, aber es macht sich Weihnachtsstimmung breit. Im Restaurant kommt dann schon fast das Christkind, als wir ein regionales Nudelgericht mit Hähnchen kosten, das mit einer Zimtsauce serviert wird. Sehr lecker und irgendwie festlich. >

erste Seite Der Pfad verläuft von Delphi zu der Hafenstadt Kira, vorbei an der Kapelle Sankt Georg. Der Weg ist älter als das Christentum.

oben Eine Landschaft wie aus einer Sage. Oberhalb von Delphi führen die Wege über felsige Hügel und durch kühle Wälder.





Der Ausblick über die weitläufigen Olivenplantagen bis hin zum Golf von Korinth lädt zum längeren Verweilen ein. Die ältesten Bäume hier sind unglaubliche 3000 Jahre alt.

>





APOLLON IST MIT UNS

Am nächsten Morgen beginnt die Entdeckungstour. „Apollon scheint euch zu mögen“, ruft uns unsere Führerin Eleni zur Begrüßung entgegen. Und es stimmt. Der antike Gott und Patron des Berges begrüßt uns mit bestem Wetter an der Nordflanke des Parnassos. Eleni und ihr Mann Giorgos, beide erfahrene Wanderführer aus Arachova, gehen mit uns den Plan für die nächsten Tage durch. Wir erkunden das Bergland über den Wolftrail, der dem nationalen Wanderweg 22 und nach einem Transfer später dem europäischen Wanderweg E4 folgt. Unser Ziel ist das Meer bei Itea. Der Wolftrail startet in Eptalofos und führt innerhalb von fünf Wandertagen hinauf zu den Gipfeln des Parnassos und dann steil bergab durch das historische Delphi und riesige Olivenplantagen bis an den Golf von Korinth. Wir starten unseren Aufstieg zum Parnassos, auch Parnass genannt, in dem Dörfchen Ano Polydrosos. Wieder ist er da, dieser Moment kurzer Verwirrung über das Bergklima und den Duft der feuchten Waldluft. Gestartet bin ich in einem idyllischen Mittelmeer-Dörfchen und arbeite mich nun auf einem schmalen Pfad durch einen alpinen Nadelwald nach oben vor. Als wäre man von Griechenland in die Alpen gewandert. Was für alle, die dem Fernwanderweg E4 folgen, sogar möglich ist. Gelegentlich erinnern einen die violetten Blüten des Judasbaums daran, in welchem Teil Europas man sich befindet, bevor der Blick auf die Wacholdersträucher wieder an Erlebtes aus der Heimat besinnen lässt. Im weiteren Verlauf wird die Vegetation niedriger. Als wir die Defner Berghütte erreichen, finden wir im Schatten der Felsen den ersten Schnee. Der Hüttenwirt Kostis Papadakakis wartet schon auf uns und serviert die erste regionale Spezialität, heißen Bergtee mit viel Honig. Draußen ist es schon etwas kühler geworden. Der Holzofen knistert gemütlich vor sich hin, während wir vor einem Panoramafenster sitzen, synchron Tee schlürfen und Kostis uns von seiner Hütte und dem Parnassos berichtet. Wie wir schon erfahren haben, ist der Berg Apollon gewidmet, außerdem ist er die Heimat der Musen, der Göttinnen der Künste. Der höchste Gipfel des Gebirgsstocks ist der Liakoura mit einer Höhe von 2455 Metern. Auf seiner Route passiert der Wolftrail den Gipfel Jerontovrachos.

Nach der zweiten Tasse Bergtee wirft sich Eleni eine Schürze um. Sie möchte mit uns einige Spezialitäten zubereiten und probieren. Kostis bereitet uns in der Küche derweil ebenfalls einige Köstlichkeiten zu, und so dauert es nicht lange, bis die Hütte vom würzigen Duft von Feta, Knoblauch und gebratenen Auberginen erfüllt ist. Einen Klassiker möchte Eleni uns unbedingt beibringen, Tzatziki. Lecker! Aber ganz besonders stolz sind unsere Gastgeber auf ihre Trachana-Suppe und den Formaela-Käse. Beides sind absolute Spezialitäten der Region. Besonders die Trachana-Suppe, die aus einer Art von Bulgur besteht, halten unsere Lokalpatrioten für „das“ griechische Superfood. Gerade



oben Viele der Wälder, die wir durchwandern, wirken verwunschen und mystisch.

mitte Der Hafen von Kirra. Der Anleger befindet sich neben den Überresten des antiken Hafens.

unten Ein Schwanzschwanz macht eine kurze Pause.

„Als wäre man von Griechenland in die Alpen gewandert.“

für Sportler sind hier wichtige Mineralien, Proteine und Energie in kleinem Packmaß zu finden. Treffend wird in der Gruppe festgestellt, es schmecke wie Fetasuppe. Der erste Wandertag klingt gemütlich bei allerhand Leckereien aus und wird mit Tsipouro begossen, eine hiesige Version des Raki. Hitzige Diskussionen zwischen Giorgos und Kostis über die Geschichte des Parnassos, Feigen, den legendären Spartaner Leonidas und die Verortung seiner Schlacht gegen den Perserkönig Xerxes machen Vorfreude auf die weiteren Erzählungen und Sagen, die unsere Route mit sich bringt. Denn sobald die Gipfel des Parnassos hinter einem liegen und Delphi näher rückt, werden die Sagen und die Geschichte mit jedem Schritt lebendiger.

Wir wollen heute vom Livadi-Plateau absteigen und auf dem antiken Delphi Trail die Tempelruinen und Stadt erreichen. „Apollon scheint euch immer noch zu mögen“, stellt Eleni mit einem ausgiebigen Lachen fest. Die Wettervorhersage hat zwar zunächst Gewitter vorausgesagt, doch davon ist keine Spur über uns zu entdecken. Während wir den Weg durch den Wald gehen, ist die Luft satt erfüllt vom Duft der Bäume und feuchter Erde. Die kühlenden Luftzüge hier sind angenehm.

EINER DER ÄLTESTEN PFADE DER WELT

Kleine Passagen über Felsen erfordern Trittsicherheit auf dem Pfad, insgesamt lässt sich der Weg aber gut bewältigen. In diesem Wald soll der Hirtengott Pan, halb Ziegenbock, halb Mensch, den Musen und Nymphen des Parnassos hinterhergejagt haben. Die Bäume verschwinden und machen einer Weide Platz. Der Boden ist durchsetzt von grauen Felsen und Findlingen und der Blick zum Horizont lässt schon einen steilen Abstieg vermuten. Zwischen immer größer werdenden Felsbrocken öffnet sich vor unserer Gruppe ein Aussichtspunkt, der einen spektakulären Blick auf das Meer und den weiteren Weg freigibt. Wir staunen und lassen uns von Eleni die Umgebung erklären. Bei einem so atemberaubenden Panorama kann eine weitere Besonderheit dieses Ortes schon mal in den Hintergrund rücken. Denn dafür muss der Blick von der Weite auf den Boden gerichtet werden. Der Pfad schlängelt sich nun am Berghang hinab bis nach Delphi. Er besteht aus großen und kleinen Steinen, zwischendurch geschotterte Strecken, die wiederum zu Felsen führen, die stufenartig hinab leiten. Ganz klar ist dies kein natürlicher Trampelpfad, >

...weil wir
gemeinsam
neue Wege
gehen!

TATONKA® EXPEDITION LIFE

ANTEILIG RECYCLETE MATERIALIEN

HOCHWERTIGE QUALITÄT & VERARBEITUNG

FAIRE & TRANSPARENTE PRODUKTION

Deshalb gibt es in unserer vielfältigen Wanderrucksack-Kollektion genau den passenden Begleiter für deine individuellen Ansprüche und Bedürfnisse. Zudem sorgen wir durch die eigene Produktion nach TÜV-zertifizierten Sozialstandards für hohe Qualität, beste Verarbeitung und langlebigen Nutzen. Wie zum Beispiel bei unserem GREEN gelabelten **Hike Pack 27** mit komfortablem Netzrücken für deine entspannten Wandertouren.

GREEN

OPEN FACTORY FAIRE & TRANSPARENTE PRODUKTION

openfactory.tatonka.com

TATONKA - OUTDOOR EQUIPMENT SEIT 1993



Arachova ist der ideale Ausgangspunkt für alle Touren und Aktivitäten am Parnassos. Die Straßen sind voller Gasthäuser, Tavernen und Geschäfte. Nicht selten pflegen die Anwohner ihre Traditionen hier bei ausgelassen Volksfesten.

er wurde angelegt und bewirtschaftet. Und das geschah schon vor über zweitausend Jahren für die reisenden Pilger. Dieser Weg ist einer der ältesten noch genutzten Pfade der Welt und führt passenderweise zum antiken Zentrum der Welt. Wir beeilen uns, denn Zeus macht sich nun wohl doch noch bereit, seine Blitze zu schleudern.

Wir erreichen das moderne Delphi. Ein kleiner Snack unter dem Vordach der Schule schützt uns vor einem Schauer. Gestärkt und voller Neugier brechen wir zum Museum und der Tempelanlage auf. Die Ausmaße der Anlage beeindrucken. Die Reste des Stadions, Theaters und unzähliger kleinerer Tempel und Häuschen sammeln sich um das zentrale Heiligtum, den Tempel des Apollon. Hier war einst das berühmte Orakel von Delphi zu finden, das Besucher aus der ganzen antiken Welt um Rat und Weissagung ersucht haben. Durch eine Priesterin, die „Pythia“, die wohl unter dem Einfluß von Gasen aus einer Erdspalte stand, haben die Götter durch sie gesprochen und den Menschen Ratschläge und Anweisungen überbracht.

TAUSENDE JAHRE ALTE BÄUME

Bei der letzten Etappe lässt es sich nicht mehr leugnen: Wir sind am Mittelmeer. Die Sonne scheint durch die Blätter der Olivenbäume und verspricht uns einen heißen und trockenen Tag. Auf dem Pfad unterhalb von Delphi schlängeln wir uns bis in das Örtchen Chrisso. Die Sonne brennt schon ordentlich, hat aber zum Glück noch nicht die Kraft des Hochsommers. Unser Weg, der in der alpinen Klimazone begonnen hat und durch die feuchten Waldgebiete führte, bringt uns nun in ein mediterranes Tal. Das Prädikat „abwechslungsreicher Weg“ hat nie besser gepasst. Chrisso ist schnell durchquert, und kurz hinter dem Örtchen gilt es den letzten Abstieg von einem Hügel zu bewältigen. Doch dieser letzte Hügel hält eine Aussicht bereit, die nur schwer zum Weitergehen motiviert. Kurz vor der Kapelle Sankt Georg führen Trampelpfade zu einem Ausblick über die Olivenbaumplantagen, die sich von hier bis nach Amfissa erstrecken. Ein gewaltiges Anbaugebiet und „Meer von Oliven“, das nicht nur durch seine Größe beeindruckt, sondern auch durch sein Alter. Einige Bäume hier sind um die 3000 Jahre alt. Eleni erklärt, dass der durchschnittliche Griechen etwa 25 Liter Olivenöl im Jahr verbraucht und, wenn die Familie Olivenbäume besitzt, drei Tage im Jahr zur Olivenernte frei bekommt. Der weitere Weg durch die endlosen Plantagen verläuft ohne Steigungen in das Hafenstädtchen Kirra. Hier am Hafen endet der Wolftrail und unsere Reise zum Mittelpunkt der Welt. Doch damals begann hier für viele die Reise zum Heiligtum, denn der antike Hafen von Kirra war das Ziel für alle Pilger, die über den Seeweg nach Delphi reisten. Und so war auch der Weg dieser Etappe eine Route, die schon vor unvorstellbar langer Zeit von Menschen genutzt wurde. Beeindruckt betrachte ich die versunkenen Überreste des antiken Hafens im Wasser und frage mich, wie die Pilger damals wohl das Ende ihrer Reise gefeiert haben. Apollons göttlicher Einfluss hat uns dafür in eine Eisdièle geführt. //





TZATZIKI: ELENIS ORIGINALREZEPT

Zutaten:

- 500 g griechischer Joghurt
- 1 Salatgurke
- Salz
- Pfeffer
- 2–4 Knoblauchzehen
- frische Minze
- Essig
- Olivenöl

Möge Apollon es mir verzeihen, wenn ich nun das Geheimnis eines guten griechischen Tzatziki verrate. Wie bei so vielen Rezepten liegt der Kniff natürlich zunächst bei der Auswahl geeigneter Zutaten. Beim Tzatziki ist dies im Speziellen der griechische Joghurt, der insgesamt fester ist und einem Fettanteil von mindestens 10 Prozent hat. Echter griechischer Joghurt ist ein sogenannter Abtropfjoghurt und in den deutschen Supermarktrealen eher selten zu finden. Ein weiterer kritischer Punkt ist die Vorbereitung der Gurke, denn hier liegt das große Geheimnis. Die Salatgurke wird nicht ganz zerkleinert, sondern geschält und gerieben, bis auf den inneren Teil. Dieser kommt nicht in das Tzatziki, denn er würde alles verwässern. Um noch mehr Wasser aus Gurke zu bekommen und den Geschmack zu intensivieren, wird der Gurkenabrieb nun leicht gesalzen und darf etwas ruhen. Wenn sich hierbei Saft abgesetzt hat, wird der Abrieb danach durch ein sauberes Tuch ausgepresst und erst dann in den Joghurt gegeben. Nun nach Geschmack noch Knoblauch einpressen, etwas Essig, Salz, Pfeffer und frische Minze dazugeben. Ganz wichtig für die Griechen: Olivenöl. Hier gilt das Motto: Viel hilft viel. Guten Appetit.



DAS ORAKEL VON DELPHI

Seine große Bekanntheit erhielt das antike Delphi nicht etwa durch sein Platz am Nabel der Welt, sondern durch das berühmte Orakel von Delphi. Aus ganz Griechenland und darüber hinaus pilgerten in der Antike die Menschen zum Orakel, um dieses um Rat und Weissagung zu bitten. Ganz praktisch war dies eine Priesterin, die sogenannte „Pythia“, deren Bewusstsein wohl durch Gase aus einer Erdspalte benebelt wurde und die auf die Fragen der Hilfesuchenden mit unverständlichen Sätzen antwortete. Der Interpretationsspielraum war hier natürlich sehr groß, daher übersetzten Priester die Prophezeiungen des Orakels. Inwieweit diese hierbei Einfluss nahmen, ist umstritten. Vor wichtigen Entscheidungen ersuchten die Menschen über das Orakel den Rat der Götter, denn die Pythia soll vom Gott Apollon besessen gewesen sein und er durch sie gesprochen haben.



LEICHE WANDERBEKLEIDUNG

Der Hersteller von Outdoor-Bekleidung Jack Wolfskin hat nach Griechenland eingeladen, um dabei nicht nur die spektakuläre Natur und Geschichte erleben zu lassen, sondern auch seine neue Light-Hiking-Kollektion vorzustellen. Das Idsteiner Unternehmen hat eine Kollektion aus extrem leichten und funktionsfähigen Materialien entworfen, die sich besonders für kurze und intensive Touren im trockenen und heißen Klima eignen. Die Kleidungsstücke sind klein packbar und funktionieren auch im Schichtsystem, falls die Temperatur einmal fallen sollte. Wird es heiß, helfen die atmungsaktiven und schnell trocknenden Isolationsmaterialien dabei, einen kühlen Kopf zu bewahren. Die Kleidung wurde am Mittelmeer nicht nur getestet, die silbergrünen Olivenhaine dienten auch als Inspiration für die Farbgebung und den Look der Kollektion. Mehr Informationen dazu unter: jack-wolfskin.de/light-hiking

anziehen



KLEINE BRAUNELLE

lat.

PRUNELLA VULGARIS

MIT 5–25 CM IST SIE EINE EHER KLEINE PFLANZE

Nahrungsquelle für Insekten

Die Kleine Braunelle und andere Wildblumen sind eine wichtige Nahrungsquelle für viele Insektenarten. Besonders Hummeln, aber auch Honigbienen, Wildbienen wie die Stahlblaue Mauerbiene und andere Hautflügler nutzen den Pollen der Blume des Jahres für die Aufzucht ihrer Larven. Mindestens 18 Schmetterlingsarten trinken Nektar aus den blauvioletten Blüten.

Hart im Nehmen

Die Kleine Braunelle ist relativ „hart im Nehmen“. Sie wächst ähnlich wie das Gänseblümchen in regelmäßig gemähtem Rasen und toleriert auch den Fraß und Tritt durch Vieh auf Weiden.

Bewusst gewählt

Trotz häufigen Vorkommens ist diese Pflanzenart in den letzten Jahrzehnten vielerorts zurückgegangen. Um auf den schlechenden Prozess des Artenverlusts in all diesen Lebensräumen aufmerksam zu machen, ist die Wahl zur Blume des Jahres auf diese „Allerweltsart“ gefallen.

Artenreiche Familie

Die Kleine Braunelle ist eine kleine Pflanzenart der großen Familie der Lippenblütler (Lamiaceae), die weltweit ungefähr 7000 Arten in 230 Gattungen umfasst.

Spezifische Wuchsform

Die Wuchsform der Kleinen Braunelle ist mit ihren auf der Bodenoberfläche wachsenden Kriechtrieben und den spatelförmigen Blättern sehr spezifisch.



NAME

Der Name „Braunelle“ bezieht sich auf die braune Farbe der verblühten Kelchblätter, die die blauvioletten Kronblätter umschließen und den Blütenstand wie einen kleinen Tannenzapfen aussehen lassen.

Heilsam ...

In der europäischen Volksmedizin finden die Blätter aufgrund ihrer ätherischen Öle und Gerbstoffe eine vielseitige Anwendung, ob als Gurgelwässer, bei Augenentzündungen, Lungenleiden, Magen- und Darmerkrankungen oder auch als Wundheilmittel.

MICROADVENTURE

Das „Gold Camp UL“ ist perfekt für Microadventures und eines der absoluten Highlights von Big Agnes für dieses Jahr. Das Innere ist geräumig und bequem. Ab 280 Euro (ohne Innenzelt und Boden). Das Zelt ist als 3- und 5-Personen-Variante erhältlich.

bigagnes.com



AUF INS GRÜNE!

Die „Xplorer“-Microfleecejacke aus der Freizeit-Linie von Husqvarna ist das ganze Jahr über ein perfekter, wärmender Begleiter. Sie kann als Zwischenschicht oder als bequeme Außenjacke getragen werden. Für eine optimale Passform ist die Jacke in Damen- und Herrengrößen erhältlich.

husqvarna.com/de



LIEBLINGS- PRODUKTE

DEIN BEGLEITER

Der leichte Wanderrucksack „New Track 23L“ von Kohla eignet sich perfekt für Berg und Freizeit. Der Track ist ein echtes Platzwunder mit komfortablem Rückensystem und zahlreichen technischen Ausstattungsmerkmalen.

kohla.at

SICHERHEIT GEHT VOR

Der „Reactive GTX“ von AKU ist ein moderner Midcut-Trekingschuh für Tagetouren in gemischem Gelände. Er verfügt über TPU-Komponenten, um eine optimale Passform zu garantieren. Mit dem TENUTA-GRIP-Profil bietet der Schuh Komfort und Stabilität auf jedem Untergrund.

aku.it/de



STYLISHE OUTDOOR-JACKE

Die „Hike-Air Stretch 2.5L Waterproof jacket“ von Berghaus (Sommerkollektion 2024) ist nicht nur äußerst atmungsaktiv, sondern auch komplett wind- und wasserdicht. Praktische Detaillösungen, aus 100 % recyceltem Polyester plus PU-Membran.

de.berghaus.com



NATUR IM BLICK

Die beiden hochwertigen Modelle der „fahlux APO“-Serie von Eschenbach zeichnen sich durch die perfekte Kombination ihrer Komponenten aus und vereinen eine großartige Abbildungsqualität mit einem extra breiten Sehfeld sowie einer hohen Lichttransmission zu einem außergewöhnlichen Seherlebnis.

eschenbach-sportoptics.com



WASSERDICHTES LEICHTGEWICHT

Die „Minimus Lite“ von Montane ist eine sehr atmungsaktive und wasserdichte Schicht für Wanderer und Bergsportler. Mit ihrem 20 Denier starken Pertex-Shield-Gewebe mit vollständig versiegelten Nähten ist die Jacke 100 % wasserdicht. Die minimalistische Ausstattung sorgt für ein geringes Gewicht von 200 Gramm. UVP: 210 Euro.

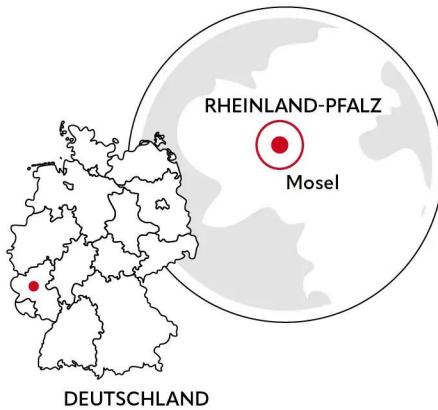
de.montane.com



MULTITOOL!

Nordic Pocket Saw hat mit seinem „Multitool“ jetzt ein kompaktes Werkzeug entwickelt, das 13 Funktionen für die unterschiedlichsten Anwendungsbereiche besitzt. Der perfekte Outdoor-Begleiter.

scandic.de



Seit nunmehr zehn Jahren
verwandelt das Projekt
„Lebendige Moselweinberge“ die
Steillagen zwischen Trier und
Koblenz in ein wahres
Paradies für Tiere und Pflanzen.
Zu Besuch in einer einmaligen
Kulturlandschaft, die in jeder
Hinsicht begeistert.

mosel





Illustration: Shutterstock / Dear Lady-Deer



oben Tierische Mitarbeiter: In den Weinbergen des hübschen Moselörtchens Graach helfen Ziegen, Brachflächen frei zu halten.

links Von den Steillagen aus bietet sich ein wundervoller Blick auf den Winzerort Senheim mit seiner markanten Pfarrkirche St. Katharina.

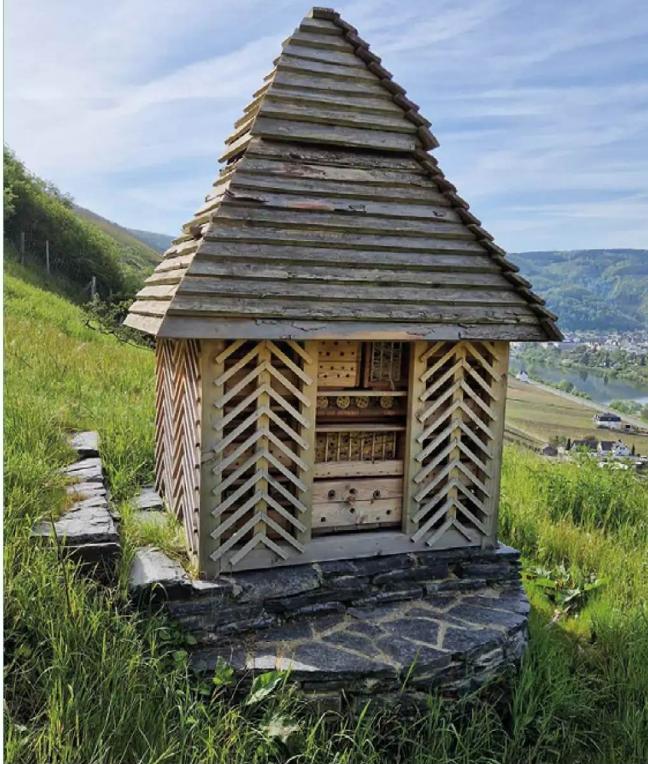
TEXT & FOTOS
ALEXA CHRIST

„Am Anfang waren die Ziegen ein wenig überfordert“, gibt Carsten Neß zu. Der Blick des Landespflegers wandert steil nach oben – geradewegs ins Graacher Himmelreich. Gibt es einen schöneren Namen für eine Weinlage? Das malerische kleine Graach an der Mittelmosel liegt unterhalb des längsten zusammenhängenden Rebensteilhangs Deutschlands. Bis zu 65 Grad Hangneigung inklusive. Wer hier Weinbau betreibt, weiß, was schufteten bedeutet. In einen Hektar Steillagenweinbau wandern pro Jahr circa 1000 Arbeitsstunden. „Mit der Zeit wurden immer mehr Rebflächen aufgegeben – insbesondere in den Steillagen. Um die Jahrtausendwende hatten wir hier 25 Prozent Brachflächen“, berichtet Neß und dabei furcht sich seine Stirn. „So schnell, wie diese Flächen verbuschen, können Sie gar nicht gucken.“ Das Problem: Unter Brombeerhecken wächst und gedeiht nichts mehr, von Artenvielfalt keine Spur. Neß, der beim Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum (DLR) Mosel für die Abteilung Landentwicklung zuständig ist, beschreibt, wie deshalb im Jahr 2013 das Projekt „Lebendige Moselweinberge“ aus der Taufe gehoben wurde. Im Rahmen der Flurbereinigung wollte man bereits zugewachsene Brachflächen wieder öffnen – am besten ohne schweres Gerät. So kamen die eingangs erwähnten Ziegen ins Spiel: Eine Herde aus 28 Tieren nahm den Kampf auf gegen Hecken und Co. Ein Jahr lang mühten sich Bunte Deutsche, Tauernscheck-, Buren- und Edelziege ab, doch die Verbuschung war zu stark. „Daraufhin haben wir ihnen eine maschinelle Starthilfe gegeben“, berichtet Neß, „und seitdem läuft es super!“ Einen sogenann-

ten Rutschhang gleich neben den Flächen, auf denen feinster Riesling wächst, halten die Ziegen seitdem offen. Die Blühmischungen, die man dort ausgesät hat, sorgen dafür, dass es den Tieren an abwechslungsreicher Nahrung nicht mangelt. Doch wo stecken die „Mitarbeiter des Monats“ eigentlich grade? „Brrrrrrrrrrrrr, kommt her, Ziegen!“, ruft ihr Halter Harald Simon, während er den Weinberg höher hinauf wandert. Schon bald erklingt ein vielstimmiges „Mäh!“ als Antwort und die Tiere laufen neugierig herbei. Ob die Vierbeiner den traumhaften Blick, der sich von ihrem Einsatzgebiet hinunter ins Moseltal entfaltet, wahrnehmen? Über ihren Arbeitsplatz lässt sich jedenfalls nicht meckern. Hier oben blüht, summt und brummt es.

EIN MIKROKLIMA WIE AM MITTELMEER

Gerade die vom Menschen geschaffene Kulturlandschaft ist es, die eine reiche Artenvielfalt erst möglich macht. Wärme liebende Tiere und Pflanzen benötigen das besondere Mikroklima der offenen, sonnenverwöhnten Steilhänge, in denen das Schiefergestein zusätzlich Hitze abstrahlt. Zehn Jahre nach Start des Projekts „Lebendige Moselweinberge“ hat sich viel getan – Eidechsen nehmen auf den Trockenmauern ein ausgiebiges Sonnenbad, prächtige Falter umflattern Fetthenne, Färberwaid und Habichtskraut, Wildbienen sammeln Nektar auf Natternkopf und Lichtnelke, Wanderfalken starten von den Felsen zum lautlosen Flug. Doch nicht nur das. Auch die Einstellung der Winzer hat sich in großen Teilen dramatisch verändert. „Früher wäre die >



links Luxushotel für Bienen, Eidechsen, Insekten, Nattern und Co: Einer der über 100 Lebenstürme, die in den letzten Jahren entstanden.

unten Landespflieger Carsten Neß macht sich für die Artenvielfalt in den Weinbergen stark.

„Landschaft um diese Zeit herum noch total braun gewesen“, sagt Florian Blesius, dessen Familienweingut in Graach bereits seit 1750 besteht. „Da wurde alles weggespritzt. Jetzt ist es grün, weil wir Kräuter und Wildblumen zwischen den Reben wachsen lassen.“ Eine Praxis, die auch Winzerin Stefanie Vornhecke aus Senheim mit ihrem kontrolliert umweltschonenden Weinbau umsetzt. In ihren Weinbergen sprüht es teilweise so üppig, dass man die Reben erst auf den zweiten Blick entdeckt. „Es ist so schön, bei der Arbeit auch mal zu beobachten wie viel Leben sich beispielsweise auf einer einzelnen Blütendolde der Wilden Möhre tummelt“, sagt sie. „Außerdem hilft die Begrünung, die ich ausgesät habe, den Boden in Zeiten der zunehmenden Klimaerwärmung kühl zu halten.“ Sollte es zwischendurch zu hoch wuchern, setzt sie ihre Herde aus bretonischen Quesant-Schafen ein. Die kleinwüchsige Rasse ist für ihre Belange ideal geeignet – zum einen, weil man sich ein 20-Kilo-Schaf zur Not auch „unter den Arm klemmen oder in den Kofferraum des Autos stecken kann“, zum anderen, weil die Tiere im Spätburgunder-Hang auch mal entblättern können. Vornhecke liebt es, Gäste durch ihre bunten Weinberge zu führen und allerlei Wissenswertes zu Flora, Fauna und Geologie zu vermitteln.



NATURERLEBNISBEGLEITER FÜHREN DURCH DIE WEINBERGE

Ein umfangreicher Zertifikatslehrgang des DLR, der 2014 erstmalig angeboten wurde, hat nicht nur Vornhecke sondern bislang fast 200 Winzer, Weingutsmitarbeiter

und interessierte Laien zu sogenannten Naturerlebnisbegleitern ausgebildet. Eine der kreativsten unter ihnen ist Sibylle von Schuckmann-Karp. Im Ruhrgebiet geboren, heiratete sie vor 30 Jahren in ein Weingut in Brauneberg ein, das mittlerweile von ihrem Sohn Jobst-Julius als Bio-Betrieb geführt wird – den Grundstein dafür legten freilich schon die Eltern, die das Projekt „Lebendige Moselweinberge“ begeistert unterstützen. So verschönert Mutter Sibylle die Weinberge der Mittelmosel mit Kunstobjekten, die nur auf den ersten Blick rein dekorativen Zwecken dienen. Schaut man genauer hin, erkennt man schnell, dass die ausgestalteten Bauten – egal ob süditalienischer Trulli oder steinerne „Riesenwelle“ – etlichen Tieren eine Art Vier-Sterne-Hotel bieten. „Wichtig ist, was die Tiere hinter dem Einstieg vorfinden“, erklärt von Schuckmann-Karp. „Erdbienen- und hummeln brauchen Lehrtunnel, in die sie kriechen können, und für die Eidechsen muss es in den tieferen Etagen ganz weit runter gehen.“ Auch witterungsbeständige Stelen oder die aus Schiefer und Holz errichteten Lebenstürme, von denen es mittlerweile mehr als hundert an der Mosel gibt, bepflanzt die engagierte Naturschützerin mit einem nährreichen Mix aus verschiedenen Laucharten, Fettähnensorten und vor allem Weißem Mauerpfeffer, der sich in der Sonne so schön rot färbt. Ein wahres Paradies für Insekten – und wo es viele Insekten gibt, tummeln sich auch Vögel. Die recht unscheinbare, kleine Zippammer etwa ist eigentlich im Mittelmeerraum heimisch, fühlt sich aber auch in der klassischen Schiefer-Steillage Wolfer Goldgrube an einer der schönsten Moselschleifen wohl. Hier kann man mit Marion Sausen vom Weingut Louis Klein auf Zippammer-Tour gehen. „Dieses Frühjahr habe ich sie schon ein paar Mal gesehen“, berichtet Sausen, die ebenfalls ausgebildete Natur-

„In unseren Moselweinbergen wurden knapp 60 verschiedene Tagfalterarten gezählt und fast 180 Wildbienenarten.“

erlebnisbegleiterin ist. „Oft hört man sie auch nur – und zwar erkennt man ihren Gesang an dem charakteristischen ‚Zipp‘, das zuerst ertönt.“

QUERTERRASSEN SCHAFFEN ARTENVIELFALT

In Wolf wurden in den vergangenen Jahren circa achteinhalb Hektar Brachflächen wieder nutzbar gemacht. „Schuld“ daran ist ein Schweizer. Der Graubündener Daniel Vollenweider, eigentlich gelernter Vermessungstechniker, gründete als Quereinsteiger ein eigenes Weingut in Traben-Trarbach und erkannte schnell, dass die steilen Rebzeilen, die traditionell in Falllinie angelegt sind, nicht wirtschaftlich zu betreiben sind. Das Problem: Befindet sich oberhalb der Weinberge kein Weg, so wie in der Wölfer Goldgrube, müssen alle Gerätschaften von unten in den Berg gebracht werden. „Mühsame Handarbeit ist die

Folge“, sagt Winzer Markus Boor, der sich wie viele andere ortsansässige Kollegen von Vollenweider überzeugen ließ, stattdessen Querterrassen anzulegen, die im Steilhang schmale Fahrspuren erlauben. Der wunderbare Nebeneffekt für die Natur: An den Terrassen entstehen grüne Böschungen, die ein wahres Eldorado der Artenvielfalt bergen. „Es gab ein intensives Monitoring, dessen Ergebnisse beeindruckend sind“, berichtet Landespflieger Neß. „In unseren Moselweinbergen wurden knapp 60 verschiedene Tagfalterarten gezählt und fast 180 Wildbienenarten. Etliche davon stehen auf der Roten Liste der gefährdeten Arten – die Biodiversität bei uns ist gigantisch, und auf Querterrassen ist sie noch mal doppelt so hoch wie auf Rebflächen ohne begrünte Böschungen.“ Ausgedehnte Mauerlandschaften sichern die Terrassen. Damit die Winzer die jahrhundertealte Kunst des Trockenmauerbaus nicht verlernen, bietet Walter Oeffling vom >

#wiesensteig



#teufelskanzelsteig



#schwarzwaldsteig



#himmelssteig



Bad Peterstal-Griesbach

Genusswandern

auf den Wegen der

#wandersinfonie



Kur und Tourismus GmbH
Wilhelmstraße 2 | 77740 Bad Peterstal-Griesbach
Telefon +49 7806 91000
www.bad-peterstal-griesbach.de





oben Trockenmauern und Wildkräuter sowie -blumen bieten etlichen Tierarten Rückzugsmöglichkeiten und Nahrung.

unten Winzer Florian Blesius produziert im Moselort Graach charaktervolle Riesling-Weine.

DLR Kurse an. An die 50 Winzer und Gemeindeforgerbeiter hat er bereits ausgebildet. „Zu Beginn machen die Leute eigentlich alles falsch, was man falsch machen kann“, sagt der gelernte Landschaftsgärtner. So müsse ein Stein, der beim Trockenmauerbau ja ohne Mörtel verlegt wird, stets drei Auflagepunkte haben. Der größte Fehler sei, nach vorne eine schöne Ansichtsfläche zu bauen, aber dahinter nur noch wild aufzuschütten. „Dann wird die Mauer nach 50 Jahren instabil“, prophezeite Oeffling. „Wenn von hinten aber kein Druck kommt, weil sauber und ordentlich gebaut wurde, dann hält so eine Trockenmauer 200 Jahre.“ Der an der Mosel weit verbreitete Schiefer wird gern für den Bau genutzt, doch noch besser geeignet ist die Grauwacke, da der Stein sehr fest ist. Seit 2003 sind alle Trockenmauern in Weinbergen gesetzlich geschützt. Zwischen Oktober und März darf an den Mauern aber nicht gearbeitet werden, weil die darin lebenden Tiere dann Winterruhe halten. Erst wenn Eidechse, Schlingnatter, Maus, Hummel, Spinne und Co. wieder aus ihrem Wohnzimmer hervorlugen, können die Winzer ans Reparieren gehen. Das steht alle paar Jahre an. „Wartet man zu lange, rutscht zu viel Erde ab und beschädigt die nächste Mauer, die dicht dran steht“, erklärt Paul Boendgen. Stolz blickt der Winzer aus Neef über seine besten Lagen am 253 Meter hoch gelegenen Petersberg, der nicht nur als kleine Schwester des berühmten Bremmer Calmonts gilt, sondern auch als „Leuchtpunkt der Artenvielfalt“ ausgezeichnet wurde. „Im vergangenen Jahr habe ich hier in unserem Weinberg zum ersten Mal eine Gottesanbeterin gesehen – das war ein echtes Highlight“, schwärmt Boendgen. „Man muss der Natur ihren Raum lassen.“ In den lebendigen Moselweinbergen gelingt das wunderbar. //



kultur

wandern

THEMENWEGE

Der Themenweg „**Zippammers Welt**“ beleuchtet den Lebensraum einer seltenen Mittelmeer-Vogelart, die an der Mosel einige Brutgebiete hat. Über 8,6 km führt der Weg durch die Weinberge zwischen den Moselorten Wolf und Traben-Trarbach.

Der **Wehlener InsektenArtWeg** vermittelt auf 3,4 Kilometern allerlei Wissenswertes zu unseren heimischen Insekten. Das **Graacher Eselspfädchen** ist zwar nur 2,5 Kilometer lang, führt aber zum hoch gelegenen Graacher Ortsteil Schäferei direkt durch das Ziegenfreigehege und bietet einen traumhaften Blick auf das Moseltal. Der seltene Apollofalter ist der Star des 7,5 Kilometer langen **Apollowegs in Valwig**. Informationen zu allen Themenwegen auf: www.visitmosel.de/wandern/themenwege

2000 JAHRE WEINKULTUR

Schon in der Antike kelterten an der Mosel Winzer ihre Trauben. Sie waren im Gefolge der römischen Legionen gekommen, die Teile der germanischen Gebiete erobert hatten. Noch heute kann man hier Reste römischer Kelteranlagen bestaunen. Nach dem Ende des Römischen Reiches übernahmen die Klöster als größte Landbesitzer die Hauptrolle in der Weiterentwicklung des Weinbaus. Der Moselwein erlebte Ende des 19. Jahrhunderts eine einzigartige Blütezeit. Damals waren die Steillagen-Rieslinge von der Mosel die teuersten und begehrtesten Weißweine der Welt. Man trank sie an den Höfen der Monarchen von London bis St. Petersburg und in den Spitzenrestaurants von Berlin bis Paris. Und heute? Produziert eine neue Winzergeneration wieder international gefragte und unverwechselbare Weine.

wanderlust

special

A photograph of a woman with long brown hair, wearing a blue jacket, sitting on a grassy slope. She is looking towards a large, reddish-brown dog sitting next to her. They are both looking out over a vast, snow-capped mountain range under a clear sky. The foreground is a mix of green grass and some fallen leaves.

AUF VIER PFOTEN

Wandern mit Hund Die schönsten Touren
Produkte Das richtige Equipment · **Tipps** Gut vorbereitet
Naturgenuss Wandern mit Experten





Foto: Shutterstock / Zivica Kerkez; Special-Titel: Shutterstock / dezy

inhalt

70 Top 10 Hundewanderwege

Die schönsten Touren für Vier- und Zweibeiner. Outdoor-Genuss von der See bis in die Berge.

74 Richtig vorbereitet

Hundetrainerin Charlotte Wessel gibt Tipps für die richtige Vorbereitung vor der Wanderung.

76 Auf der Spur im Wald

So gelingt die entspannte Waldwanderung. Unterwegs mit einem Hundetrainer-Team.

80 Top-Produkte

Geschirr, Tracker, Trockenfutter oder Hunderrucksack: Das beste Equipment für die Tour.

82 Das schweißt zusammen!

Mit ihrer Hündin Lotte ist unsere Autorin Astrid Schlüchter drei Tage durchs Allgäu gewandert.

top 10 wanderungen mit hund



1 TEUTOBURGER WALD / NRW

auf den spuren der cherusker

Start/Ziel: Leopoldstal / Velmerstot

Länge: 17,23 km

Gehzeit: 6 Stunden

Die Etappe 9 des Hermanns-Weges ist besonders abwechslungsreich. Dafür sorgen das Hermanns-Denkmal, die Heidelandschaft der Senne, die sagenumwobenen Externsteine und der Silberbach. Proviant und Getränke (Wasser für den Vierbeiner) unbedingt mitnehmen.

hermannshoehen.teutoburgerwald.de

HUNDETISSP: Für fitte Hunde ideal. Der Weg variiert von flach über hügelig bis zu steilen Aufstiegen. Für Erfrischung sorgt der Silberbach.



2 ODENWALD / HESSEN

der drachenweg „triumphalis“

Start/Ziel: Hüttenthal / Mossautalhalle

Routenlänge: 16 km

Gehzeit: 5 Stunden

Ein Vogellehrpfad und das letzte Moor – das Rote Moor ist heute ein Naturschutzgebiet – sind die ersten Höhepunkte. Später der Siegfriedbrunnen. Siegfried aus der Nibelungensage ist als Drachentöter bekannt. Daher heißt die Wanderroute Drachenweg. Innere Einkehr an mehreren Quellen.
bergstrasse-odenwald.de

HUNDETISSP: Weicher Waldboden, dichtes Laub in den Baumkronen, viele kleine Quellen und Bächlein sowie eine weite Wiesenlandschaft erfreuen das Hundeherz.



3 SAARBRÜCKEN / SAARLAND
durch unberührte waldgebiete

Start/Ziel: Forsthaus Neuhaus, Saarbrücken
Routenlänge: 8,3 km
Gehzeit: 3,15 Stunden

Der Rundweg „Urwald-Tour“ führt durch ein außergewöhnliches Waldgebiet. Eine Landschaft, die sich seit zehn Jahren ohne menschlichen Einfluss entwickelt. Eine Oase in einer intensiv genutzten Umwelt vor den Toren Saarbrückens.

urlaub.saarland.de

HUNDETISSP: Hunde genießen diesen Weg besonders in der warmen Jahreszeit, weil er durch den schattigen Wald führt. Außerdem bietet er immer wieder Klettermöglichkeiten.

4 MAASHOLM / SCHLESWIG-HOLSTEIN

wandern an der schlei-mündung

Start/Ziel: Wanderparkplatz Naturerlebniszentrums bei Maasholm.
Routenlänge: 11 km
Gehzeit: 2,5 Stunden

Wasser, Backsteinbauten und die gediegene Atmosphäre der Landschaft prägen den Rundweg. Für den Hunger unterwegs bietet das Gut Oehe leckeren Labskaus ebenso an wie Dinkelwaffeln und Apfelkuchen.

ostseefjordschlei.de

HUNDETISSP: Badefreudige Hunde haben die Chance, ins kühle Nass zu springen.

5 MÜNSTERLAND / NRW

der zöllnerpfad „kommiesenpatt“

Start/Ziel: Stadtlohn (Grenzstein St. Vitus) / Kloster Burlo
Routenlänge: 18 km.
Gehzeit: 6 Stunden.

Kleine Wäldchen und Bäche markieren den Grenzweg, der an alten Höfen und backsteinernen Klosterkirchen vorbei und durch die Hochmoorlandschaft Burlo-Vardingholter Venn führt.

suedlohn.de

HUNDETISSP: Hier fühlen sich alle Hunde wohl. An den kleinen Bächen am Wegesrand können der Durst gestillt und die Pfoten geköhlt werden.

6 ALTENBRAK / SACHSEN-ANHALT

„grand canyon“ des harzes

Start/Ziel: Altenbrak / Thale
Routenlänge: 14,2 km
Gehzeit: 4 Stunden

Etappe 5 des Harzer-Hexen-Stiegs führt durch die Schlucht der Bode. Breite Wege, enge Pfade und hohe Granitfelsen wechseln sich ab.

harzinfo.de

HUNDETISSP: Die schattigen Waldwege laden zum Schnüffeln ein. Planschen in der Bode bringt Abwechslung und Spaß.





7 LÜNEBURGER HEIDE / NIEDERSACHSEN

durch weite heidelandschaft

Start/Ziel: Parkplatz Scharlbarg
oder Fischbeker Heidehaus

Routenlänge: 7,3 km

Gehzeit: ca. 2 Stunden

Auf der Heideschleife Fischbeker Heide wartet weite Heidelandschaft vor den Toren Hamburgs. Blühendes Heidekraut und gelber Besenginster sind typisch für diese Heideschleife. Neben Weitblicken ins Fischbektal warten noch ein paar überraschende Fernblicke bis in das Elbtal.
lueneburger-heide.de

HUNDETIPP: Ein echtes Kleinod für Mensch und Tier. Beachten: In den Schutzgebieten besteht eine ganzjährige Anleinverpflichtung.

10 ALTMÜHLTAL / BAYERN

auf dem mühlentweg

Start/Ziel: Arnsberg, Parkplatz Altmühlbrücke

Routenlänge: 26 km

Gehzeit: 10 Stunden

Schmale Pfade und Stiegen machen den Weg interessant. Mühlen, Streuobstwiesen, Kapellen und Felsenwände sorgen für Abwechslung. Viele Einkehrmöglichkeiten in Kipfenberg, Grösberg, Arnsberg, Schambach.

naturpark-altmuehltal.de

HUNDETIPP: Für wasserliebende Hunde sind der Mühlentweg und das Altmühlthal ideal. Die Altmühl fließt so sanft dahin, dass auch weniger mutige Hunde hier gern ins Wasser springen.

8 UCKERMARK / MECKLENBURG-VORPOMMERN

eiszeitliche findlinge

Start/Ziel: Kastanienallee in Wolletz/
Berliner Straße in Angermünde

Routenlänge: 9,4 km

Gehzeit: 2,5 Stunden

Etappe 6 des Märkischen Landwegs führt eine ganze Weile am Wolletzsee entlang.

Die Route bietet viele urige Erlenbruchwälder. Gesteinsskulpturen schmücken die Mündeseepromenade in Angermünde.

tourismus-uckermark.de

HUNDETIPP: Die Uckermark ist dünn besiedelt. Entlang der Wanderroute laden endlose Felder und Wälder zum Toben ein.

9 JENA / THÜRINGEN

teufel und alte höhlen

Start/Ziel: Jena (Haltestelle Jenertal)/
Jena (Haltestelle Wogau/Jenaprießnitz)

Routenlänge: 13,4 km

Gehzeit: 4 Stunden

Etappe 2 des Weges SaaleHorizontale führt durch Wald und über Wiesen hin zu den Teufelslöchern, die zu den ältesten Höhlen Deutschlands zählen.

saalehorizontale.de

HUNDETIPP: Die Wiesen und Buchenwälder sind ein wahres Schnupperparadies. Es ist abschnittsweise sehr steil, aber mit vielen Pausen ist der Weg auch für weniger fitte Hunde geeignet.



einpacken

NICHT VERGESSEN

Wasser, Trinknapf, Leckerli und Trockenfutter als Snack für zwischendurch, Kot-Tüten und Erste-Hilfe-Set sowie Pfotenschuhe (vor allem bei längeren Wanderungen und Bergwanderungen).

GUTE VORBEREITUNG

Ob Strand oder Berge: Mit dem Hund kann man überall wandern. Wichtig ist die gute Vorbereitung der Tour. Die Streckenlänge sollte man auf die Kondition des Hundes abstimmen, und bei längeren Strecken sollten Pausen miteingeplant werden. Dann kann es losgehen – natürlich mit dem richtigen Equipment.



übernachten

DREI BESONDERE HUNDEHOTELS:

PHARISÄERHOF

Auf der Halbinsel Nordstrand (bei Husum) findet der Gast auch gleich für seinen Hund ein Bettchen im Zimmer vor. Im „Dog-Spa“ stehen Wanne, Brause und Fön bereit.

pharisaerhof.de

HAUS WALDECK

Das Haus Waldeck im Bayerischen Wald bietet ein komplettes Programm mit Hundetrainerin vor Ort an, neben Hundebadeteich, eingezäunter Auslaufwiese und Hunde-Indoor-Halle.

haus-waldeck-koch.de

BLICKNER ALM

Auf der Blickner Alm steht das Wohlbefinden des Hundes im Mittelpunkt. Das drückt auch schon deren Internetadresse aus. Umgeben von Wiesen und Wäldern liegt das Haus in sonniger Hanglage. Mit Agility-Parcours und Badeteich wird der Hund besonders verwöhnt.

unserurlaubmithund.de

*Wandern
mit Hund!*

INDIVIDUELLE WANDERREISEN
IN GANZ EUROPA.

- Genussvolles Wandern auf den schönsten Routen für Zwei- und Vierbeiner
- Hundefreundliche Unterkünfte zum Wohlfühlen
- Verlässlicher Gepäcktransfer

EUROHIKE
WANDERREISEN

Jetzt Katalog bestellen!

Gratis-Infoline: 0800 070 6333
www.eurohike.at

die richtige Vorbereitung



Worauf ist zu achten?

Die beste Voraussetzung für ein genussvolles Wandern ist natürlich die richtige Route. Eine Route, die der Gesundheit und Fitness des Hundes entspricht. Junge Hunde sollten ihre Wachstumsphase abgeschlossen haben, da eine lange Wanderung eine zu hohe Belastung für die im Wachstum befindlichen Knochen und Gelenke darstellen kann. Auch sind bei (erwachsenen) Hunden steile An- und Abstiege ungeeignet, wenn der Vierbeiner Gelenk- oder Herz-Kreislauf-Probleme hat. Wir haben bei Hundetrainerin Charlotte Wessel nachgefragt, welche wichtigen Punkte für eine entspannte gemeinsame Wanderung beachtet werden sollen.

SICHERHEIT UND KONDITION

Sieben Tipps von Charlotte Wessel: **1.** Sichere deinen Hund mit einem gut sitzenden Brustgeschirr ab. Besonders solche Geschirre, die einen zusätzlichen Haltegriff am Rücken haben, bieten sich in kletterreichen Gebieten an. So kannst du deinem Hund an Felsen Sicherheit geben und schwierige Passagen gemeinsam meistern. Übrigens stärkt das gleichzeitig eure Beziehung und Bindung zueinander! **2.** Bei warmen Temperaturen achte auf ausreichende Pausen im Schatten und biete deinem Hund regelmäßig Wasser an. Starte schon morgens in eure Wanderung, so dass ihr nicht in der prallen Mittagshitze unterwegs seid. **3.** Bereite deinen Hund konditionell auf eure Wanderung vor. **4.** Achte unbedingt auf den Gesundheitszustand deines Hundes, sowohl den allgemeinen als auch den am Tag der Wanderung. Passe deine Wanderung an das Fitnesslevel deines Hundes an. Stelle deinen Hund gegebenenfalls vorab beim Tierarzt zum Check-up vor. **5.** Achte darauf, dass dein Hund sich zu Beginn der Wanderung nicht übernimmt. Lass ihn gegebenenfalls die erste Zeit an einer kürzeren Leine, sodass du seine Aktivität ein bisschen lenken kannst. Denn im Gegensatz zu deinem Hund weißt du, wie lange ihr unterwegs sein werdet. **6.** Arbeitet mit deinem Hund vorab an einer soliden Grund erziehung, sodass ihr die Wanderung entspannt gemeinsam genießen könnt. Lasse deinen Hund aus Rücksicht vor Mitwanderern, Wildtieren et cetera an der Leine, wenn er nicht sicher orientiert und abrufbar ist. **7.** Leine beim Passieren von Viehweiden/Almen deinen Hund unbedingt an und achte auf ausreichend Abstand zum Weidevieh.

Fotos: Charlotte Wessel

ABER WAS, WENN?

Was aber, wenn es dem Vierbeiner während der Wanderung nicht gut geht oder Verletzungen auftreten? Hier haben wir noch mal beim Tierarzt Infos eingeholt: **Leichte Schnittwunden** können mit einem Pfoten- oder Druckverband schnell selbst versorgt werden. **Leichte Schürfwunden** können mit einer Jodlösung ausgespült werden. Am besten ist es, wenn man die Wunde anschließend an der Luft trocknen lassen kann, und man sollte unbedingt darauf achten, dass der Hund nicht an der Wunde leckt. **Tiefe Schnittwunden** müssen vom Tierarzt genäht werden. Hundeschuhe funktionieren nur, wenn das Tier daran gewöhnt ist.

Im Sommer laufen Hunde schnell Gefahr, einen **Hitzschlag** zu erleiden. Hunde sind sehr wärmeempfindlich, denn sie können nicht wie wir Menschen über Schwitzen den Körper abkühlen. Wird es ihnen zu warm, dann versuchen sie mit Hecheln und durch eine weit heraushängende Zunge gegenzusteuren. Mit Pausen an schattigen Plätzen und ausreichend Wasser lässt sich die Gefahr eines Hitzschlags gut minimieren.

Diese Dinge gehören in ein Notfall-Set

Mullbinden (für den Druckverband), sterile Kompressen, Rollenpflaster, Schere, Zeckenzange, Jodlösung, Rescue-Tropfen, Maulkorb (verletzte Hunde können unberechenbar oder aggressiv reagieren), Pfotenschuhe und eine Rolle Klebeband. //

Charlotte Wessel
ist zertifizierte Hundetrainerin. Sie kommt gebürtig aus Aachen und wohnt mittlerweile in Niederkassel im Rhein-Sieg-Kreis. Ihre Vision: Menschen und ihre Hunde wieder zusammenzubringen, gegenseitiges Verständnis zu schaffen und Probleme aus dem Weg zu räumen.

hundetraining-charlottewessel.de





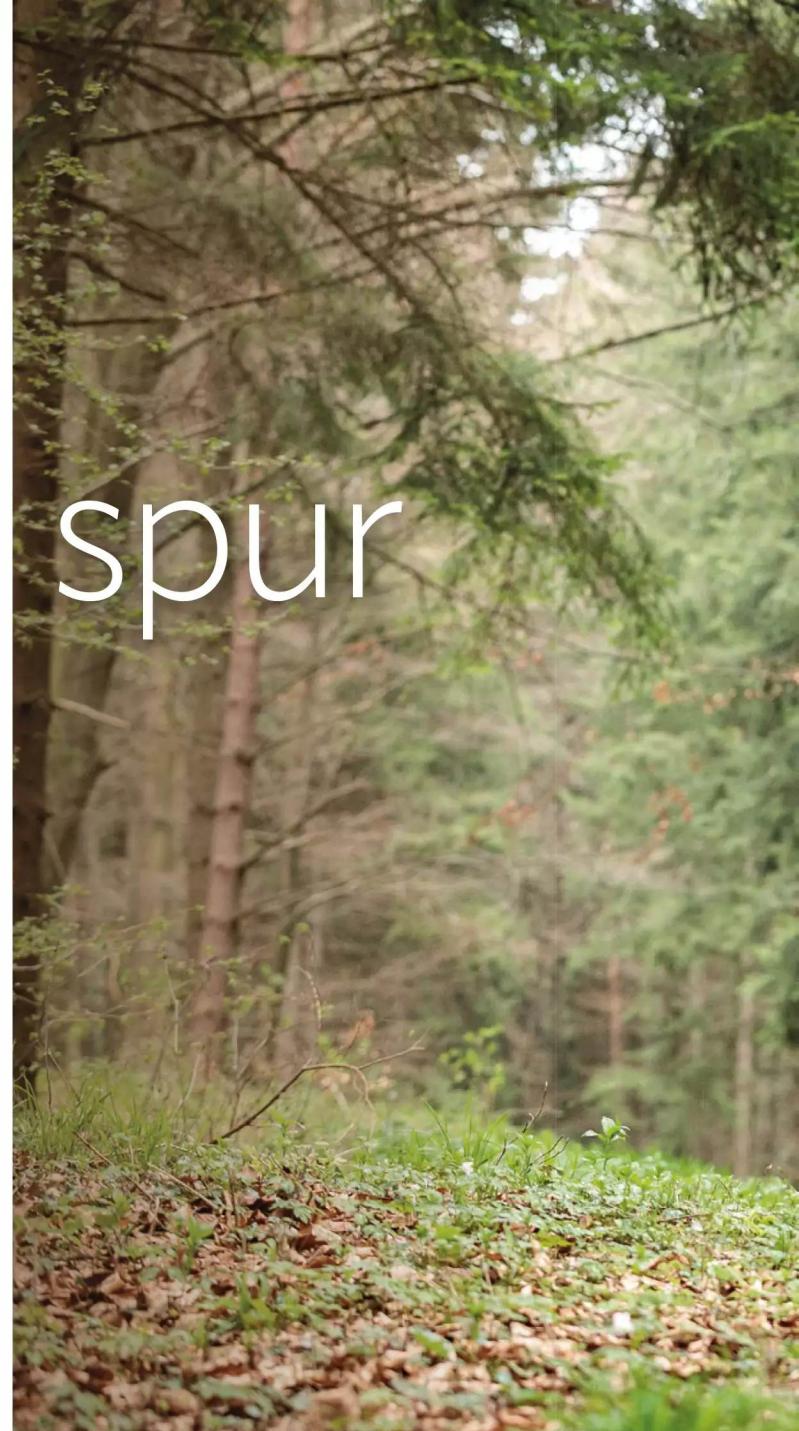
auf der spur

Mit einem Hund entspannt im Wald, auf Feld und Wiesen wandern – eine Anleitung für das Naturvergnügen.



TEXT EDDA NEITZ
FOTOS DANIEL ELKE

Endlich mal wieder raus! Die Tage davor hat es fast nur geregnet, heute schaffen es aber ein paar Sonnenstrahlen durch die dicke Wolkendecke. Und das an einem Sonntagnachmittag. Kein Wunder, dass der Parkplatz an der Waldschänke in Breinig bei Stolberg ziemlich voll ist und viele mit ihrem Hund kommen. Sie alle wollen in den Wald. Auch wir. Dazu zählen heute auch Brigitte Scheins und Andreas Grossek mit Fräulein Smilla und Fritz. 2010 gründeten Brigitte Scheins und Andreas Grossek ihre Hundeschule „Öcher Möppé“. Der Name sollte etwas regional klingen, die Aachener sollten sich angesprochen fühlen, deshalb dieser Name, der übersetzt „Aachener Hund“ bedeutet. Die beiden Trainer haben zwei Berufe,



aber wahrscheinlich eine große Leidenschaft. Während Brigitte Scheins im elterlichen Handwerksunternehmen arbeitet, kümmert sich Andreas Grossek in seiner Kanzlei um Strafdelikte. Ihr Hobby – den anderen Beruf – führen sie mit so viel Engagement und Herzblut aus, dass man es schon fast Berufung nennen kann. „Bei uns stand von Anfang an das Weitergeben von klaren Signalen bei der Kommunikation zwischen Mensch und Hund im Vordergrund“, sagt Brigitte Scheins.

Als die Trainer auf den Parkplatz fahren und die Heckklappe des Autos öffnen, springt Fritz leichtfüßig die Rampe herunter, Fräulein Smilla wird vorsichtig auf den Arm genommen und am Boden abgesetzt. Mit 16 Jahren



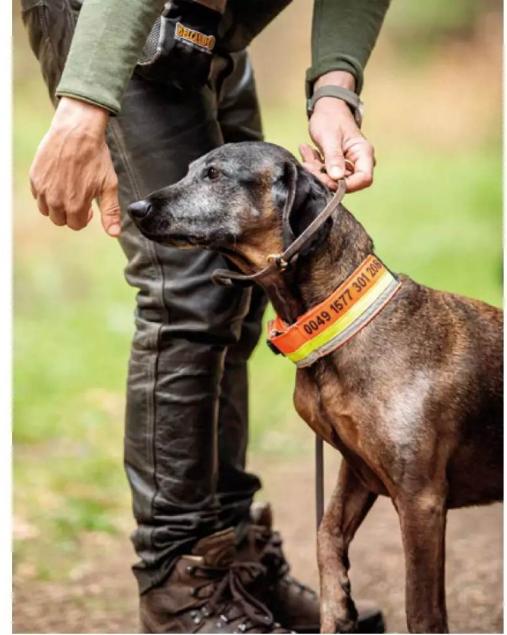
ist sie schon ein älteres Fräulein, außerdem hat sie Arthrose. „Da versuchen wir, so gut wie möglich ihre Gelenke zu schonen“, sagt Brigitte Scheins. Der 11-jährige Fritz hat solche Beschwerden noch nicht. Beide sind Bayerische Gebirgsschweifhunde.

Eine Wanderung in der Natur – egal ob im Wald oder über Feld und Wiese – ist für Hundebesitzer und ihren Vierbeiner gleichermaßen ein Vergnügen. Nunja, manchmal ist die gemeinsame Wanderung auch anstrengend. Man wünscht sich, dass der Hund besser ansprechbar ist und seltener im Alleingang einer Spur nachgeht, ohne auf uns als Halter zu achten. Überhaupt ist oft der Freilauf beziehungsweise der sichere Rückruf eine Baustelle.

Ein Dilemma, für das Brigitte Scheins und Andreas Grossek sofort eine Antwort parat haben. „Wenn die Kommunikation zwischen Mensch und Hund stimmt, dann gibt es das Problem nicht“, sagen sie. Mit einem Hund holt man sich einen Freund ins Haus, der uns aber schnell durchschaut und seine eigenen Wege geht, wenn wir es versäumen, einen guten Kontakt zu ihm zu halten.

Bevor die kurze Waldwanderung im Breiniger Wald beginnt, überqueren wir eine große Wiese. Um uns herum ist viel Gewimmel. Kinder rufen, Hunde bellen, und was sich auf der Wiese noch so alles bewegt und kriecht, kann ich gar nicht erfassen. Hund Fritz dagegen schon. Er schnuppert mit seiner Nase am Boden und trappelt >

Eingespielt und erfolgreich – das Hundetrainerteam Andreas Grossek und Brigitte Scheins mit Fritz und Fräulein Smilla



ein Stück weg von uns. Dann schnalzt Andreas Grossek mit der Zunge, Hund Fritz kommt sofort (Betonung liegt auf „sofort“) und schaut sein Herrchen erwartungsvoll an.

GEMEINSAMER CODE – DIE KÖRPERSPRACHE

Andreas Grossek streckt den Arm nach oben, Fritz setzt sich auf seine Pobacken und bekommt eine Belohnung. Dann dreht Andres Grossek seinen Körper und setzt einen Fuß vor den anderen. Hundehalter Grossek und Hund Fritz brechen auf – zur gemeinsamen Wanderung in den Wald. Deutlich wie ein Schauspieler hat Trainer Grossek mit seinem ganzen Körper viele Signale gesetzt, die alle sofort verstehen können – und eben auch Hunde.

Kontakt aufnehmen ist hier ein wichtiges Stichwort. Bevor wir uns also der großen Sache zuwenden, müssen wir erst mal eine Verbindung zu unserem Hund aufnehmen. „Stellen Sie sich vor, ich treffe Sie und begrüße Sie mit hallo“, sagt Andreas Grossek. „Ja, hallo“, könnte ich antworten. Wenn danach aber keine weitere Aktion folgt, gehe ich einfach weiter. Nicht viel anders versteht es der Hund. „Der Hund interessiert sich für uns Menschen. Er freut sich, wenn wir uns mit ihm beschäftigen“, betont der Trainer. „Aber das müssen wir ihm auch zeigen. Da ist ein klares Signal für ein zuverlässiges Heranrufen mit Kontaktaufnahme ganz wichtig.“ Auch kommt es auf den Blickkontakt an. „Da können wir auch wieder einen Vergleich ziehen“, unterstreicht die Trainerin. Wenn wir eine Person ansprechen und von dieser eine Antwort möchten, erwarten wir doch auch, dass sie uns anblickt und nicht gelangweilt woanders hinschaut. „Bei dem Moment, wo der Hund auf die Ansprache reagiert und uns in die Augen schaut, wird die beste Voraussetzung für eine gute, gegenseitige Verständigung und Kooperation geschaffen“, so die Trainerin.

Leinenlos laufen Fräulein Smilla und Fritz auf dem Waldweg, mal neben, mal hinter ihren Frauchen und Herrchen. Die bayerischen Gebirgsschweißhunde sind für ihre Jagdpassion bekannt und sind auch beliebt, weil sie ein ruhiges, sanftmütiges und selbstbewusstes Wesen haben. Die beiden Hunde können ihrer Leidenschaft frönen, Wildfahrten aufzuspüren und ihnen zu folgen, da ihre

Hundehalter auch Jäger sind, aber auch in ihrer Hundeschule ein Fährtentraining anbieten und die Familienmitglieder Fräulein Smilla und Fritz regelmäßig dabei sind. „Wir sind erst über den Hund zur Jagd gekommen“, gibt Andreas Grossek schmunzelnd zu. Als Lena – Fräulein Smillas Mutter – zu ihnen kam, erwarben beide den Jagdschein, und als sie später ihre Hundeschule gründeten, nahmen sie auch die Ausbildung von Jagdhunden in ihr Programm auf. „Es muss aber nicht jeder, der einen Jagdhund hat, auch Jäger sein“, fügt Andreas Grossek hinzu. Nicht jeder Jagdhund muss jagen. Hauptsache, er wird gut geführt. Und damit sind wir wieder bei der Leine.

DIE MENTALE LEINE

Warum laufen also die beiden Jagdhunde so einwandfrei im Nahbereich und lassen sich nicht durch die waldtypischen Duftmoleküle ins Gebüsch locken? Andreas Grossek nennt es „leise Leinenführigkeit“ und meint damit das geistige Band, das Hundehalter und Hund verbindet. Die Basis dazu ist wieder die Kontaktaufnahme und das Kontaktthalten, verbunden mit einem Signal. „Ich muss mich mit dem Hund vernetzen“, betont Andreas Grossek, „und jede meiner Handlungen mit einem Signal verknüpfen“. Dazu gehören viel Körpersprache und immer eine Bestätigung mit Futter und freundlichen Worten. Dabei ist die Tonlage unserer Sprache wichtig, nicht die einzelnen Wörter. Und wieder zeigen Andreas Grossek und Fritz, wie reibungslos es ablaufen kann. Wir sind inzwischen auf einem Waldweg, Fritz läuft ein Stück voraus, aber als der Trainer sein Signal gibt und schnalzt, dazu fast abrupt seine Gehrichtung ändert, folgt auch Jagdhund Fritz. „Der Hund muss lernen, auf seinen Hundehalter, also mich, zu achten, denn nur so kann er meinem Tempo und meiner Richtungsänderung folgen, ohne dass die Leine eingesetzt wird“, sagt er. Entscheidend für diese Freiheiten sind Klarheit und Harmonie, mit denen ein Kontakt hergestellt wird. Und dies führen uns der Hundetrainer und Fritz vor. Ohne Leine durch die Natur zu gehen ist für viele Hundehalter (nur) ein Traum. „Das liegt aber auch daran, dass die Leine oftmals negativ besetzt ist. Beim Hundehalter und dann auch beim Hund“,

hebt Trainerin Scheins hervor. Der Hundebesitzer mag es nicht, wenn sein Vierbeiner an der Leine zerrt, und das gilt auch umgekehrt. „Dabei kann die Leine auch als ein Mittel zur Signalübertragung gut eingesetzt werden“, sagt sie. „Ist der Hund angeleint und die Leine liegt am Boden, steht dies in unserer Hundeschule für eine Phase der Ruhe.“ Stellt man dann noch den Fuß auf die Leine, ist das Signal eindeutig. Der Hund kann dann entscheiden, ob er stehen bleibt oder am Boden ein kurzes Nickerchen hält. „Und Sie können mit Ihrer Wandergruppe über den weiteren Wegverlauf sprechen“, wendet sich Brigitte Scheins lächelnd an mich.

Heute habe ich keine Wegbesprechung zu klären, vielmehr ist unser Waldausflug fast am Ende. Fritz und Fräulein Smilla laufen – wie kann es anders sein – ganz entspannt hintereinander den Waldweg entlang. Ein Stück vor dem Parkplatz nimmt Andreas Grossek das Hundehalsband in die eine und Leckerchen in die andere Hand. Fritz und Fräulein Smilla strecken ihre Köpfe vor, schlüpfen wie von selbst in das Hundeband, das sich ganz locker um den Hals schmiegt, und holen sich ihre Belohnung. Da kann ich nur wieder über das bedingungslose Einverständnis staunen. Wer mit diesem Viererteam unterwegs ist, erlebt nicht nur ausgewogene Vierbeiner, die Ablenkungen links liegen lassen und wissen, wo ihr Platz ist, sondern erkennt auch deutlich, was Körper- und Lautsprache für einen gelungenen Freilauf von Hunden bewirken können. Auf die Frage, wie ich selbst mit meinem Hund eine so zwanglose Waldwanderung gestalten kann, antwortet Brigitte Scheins: „Wenn ich mit meinem Hund Spaß haben möchte, muss ich permanent an der Kommunikation arbeiten.“ //

informationen



GUMMIERTES HALSBAND

Fritz und Fräulein Smilla tragen im Wald ein circa 50 mm breites Halsband mit Gummizug. Das weiche, griffige Material liegt angenehm am Hals. Die Signalfarbe mit reflektierender Schrift beziehungsweise Handynummer bürgt für mehr Sicherheit. Diese Halsbänder eignen sich auch gut für einen GPS-Melder, da im Halsband eine kleine Tasche integriert ist.

ÜBUNGEN:

SIGNALWIRKUNGEN MIT DER LEINE

Die Trainingsprinzipien der Hundeschule Öcher Möppe basieren auf dem Ausbildungskonzept von Anton Fichtlmeier. So kann zum Beispiel über den passiven Einsatz der Leine, die bei verschiedenen „Bleib“-Übungen eingesetzt wird, eine positive Erwartungshaltung beim Hund hervorgerufen werden.

Bleib 1: Der Hund ist ohne Leine. Durch ein Lautsignal wie zum Beispiel Schnalzen wird er auf seinen Menschen aufmerksam gemacht. Durch ein körpersprachliches Sichtzeichen wird der Hund veranlasst, in einer bestimmten Position (Sitzposition) zu bleiben, bis er gerufen wird.

Bleib 2: Der nicht angeleinte Hund ist bereits in Sitzposition. Die Leine liegt neben ihm auf dem Boden. Dies ist für ihn ein Signal, dass gleich etwas Spannendes passiert. Von diesem Punkt aus startet er zum Apportieren oder Suchen.

Bleib 3: Neben dem angeleinten Hund liegen persönliche Dinge seines Menschen wie Hut, Jacke oder Tasche. Der Hund weiß, dass er nun eine Weile alleine ist, und wartet an dieser Stelle auf sein Frauchen oder Herrchen. Es ist keine Übung, die Gehorsamkeit abverlangen soll. Im Gegenteil: Der Hund soll ein angenehmes Gefühl der Sicherheit und des Wohlbehagens empfinden. Er darf sitzen, liegen oder stehen.

Übung: Erste Schritte zum Freilauf

Die wichtigsten Voraussetzungen sind immer: Kontaktaufnahme und Kontakt halten. Diese beiden Voraussetzungen sind erfüllt, wenn der Hund Interesse am Verhalten seines Hundehalters hat. Wenn dieser ihm spannende Aufgaben stellt und auch auf die Kontaktangebote seines Hundes reagiert, dann wird der Hund seinen „Lieblingsmenschen“ nicht aus den Augen lassen. Das Motto ist: Kommen dürfen und nicht kommen müssen (Zitat von Anton Fichtlmeier).



links Hundetrainerin Scheins zeigt, wie guter Blickkontakt funktioniert. Auch Anleinen wird geübt.

rechts Fräulein Smilla und Fritz schauen genau auf ihren Chef. Sie wissen, was nach dem Signal kommt – die Belohnung.

TRÄGST DU MICH?

Der „MountainRock Backpack“ von Tarigs ist der perfekte Rucksack für kleine und mittelgroße Hunde. Hoher Tragekomfort, leichtes, robustes und wasserabweisendes Material. Belüftung an drei Seiten für Mensch und Hund. Viele Extras.

tarigs.com/de



Alles für den Hund

80



HUNDEZELT

Das „K9 80 AIR“ von Dometic zeichnet sich durch leichtes, strapazierfähiges Gewebe aus und bietet Komfort und Sicherheit für Ihren Hund. Geeignet für Tagesausflüge und Urlaube in der Natur. Kompakt packbar. UVP: 340 Euro.

dometic.com

Wer sich mit dem geliebten Vierbeiner ins Outdoor-Abenteuer stürzt, sollte auf Sicherheit und Komfort achten. Mit unseren Lieblingsprodukten steht der gemeinsamen Wanderung nichts mehr im Weg.

WASSERSCHUTZ

Die Hurtta-Schwimmweste in der „ECO“-Variante hüllt den Körper des Hundes in ein noch weicheres Material, das aus recycelten Stoffen besteht, und bietet eine verbesserte Verstellbarkeit sowie einen ausgewogenen Auftrieb für alle Rassen.

hurtta.com/de



FOLGE DEINEM LIEBLING

Mit diesem GPS-Tracker für Hunde lassen sich die Fellnasen über jede Distanz weltweit orten. Mit Positionsverlauf und Weglaufalarm. 100 % wasserfest und stoßfest, bis zu ein Monat Akkulaufzeit. Geeignet für Hunde ab 18 Kilogramm (es gibt auch eine Variante für kleinere Hunde).

tractive.com/de



AUF INS ABENTEUER

Das „Front Range“-Geschirr ist ein gepolstertes Hundegeschirr für den täglichen Gebrauch, das leicht anzulegen und für Hunde bequem zu tragen ist. Ein wichtiges Zubehör für alle Vierbeiner, die ihre Besitzer bei Abenteuern begleiten.

UVP: 49,90 Euro

ruffwear.de



ZUM WOHLFÜHLEN

Die „Travelmat Monaco“ ist ein orthopädisches Kissen, das sich der Körperform des Tieres ideal anpasst und überallhin mitgenommen werden kann. Perfekt auch bei steinigem Untergrund. Das Material ist sehr pflegeleicht und ganz einfach wieder zu reinigen. Waschbar bei 30 °C.

petlando.de



HAU REIN!

Mit dem „Almmüslì“ bietet der Hersteller Paul & Paulina Trockenbarf an, das sich perfekt für Wanderungen mit Hund eignet. Es besteht aus 75 % Fleisch, 25 % Hirse, Obst, Gemüse und Kräutern. Keine Lock-, Farb- oder Konservierungsstoffe.

paul-paulina.com

BEI WIND UND WETTER

Von Hunter gibt es den neuen Hund-Regenmantel „Milford“ (UVP: 22,99 Euro). Leicht und wasserfest mit Halskragen, geschlossener Bauchseite und elastischen Schlaufen für die Hinterläufe. Außerdem neu: das angenehm weiche Halstuch „Nola“ (UVP: 9,99 Euro).

wirliebenhunter.de





auf sechs beinen durchs allgäu

Drei Tage. Knapp 60 Kilometer. 2300 Höhenmeter. 10 Kilogramm Gepäck auf dem Rücken mit jeder

Menge Hundefutter. Ende Mai führte der Fjällräven Classic zum zweiten Mal durch die idyllische

Berglandschaft der Allgäuer Alpen. Ein Abenteuer, das man auch mit Hund bestreiten kann.

Es regnet. Nicht nur ein bisschen, schon Tage vor Beginn des beliebten Wanderevents sorgt ein Tief für ordentlich Niederschlag. Dass es jedoch zum Start am Mittwochmorgen trüb und nass ist, hätte sich wohl keiner gewünscht. Für mich ist es das zweite Mal, dass ich den Rucksack mit wichtigen Utensilien wie Zelt, Schlafsack, Isomatte, Kocher oder Wechselbekleidung packe. Denn die Wander-Eventreihe des Fjällräven Classic durfte ich 2008 kurz dem nach Start der Serie im Jahr 2006 bereits in Schweden miterleben. Damals ging es an fünf Tagen rund 120 Kilometer durch die wilde Landschaft des beliebten Kungsleden. Im Allgäu startet die Trekkingtour 2023 zum zweiten Mal, insgesamt mit 200 Teilnehmern.

Für meine zweijährige Pudelhündin Lotte ist es jedoch eine Premiere, denn für sie geht es erstmals auf ein mehrtägiges Outdoor-Abenteuer. Was dagegen die Berge angeht, ist Lotte kein Neuling, denn als verkannte „Bergziege“ fühlt sie sich



TEXT & FOTOS
ASTRID SCHLÜCHTER



Pure Freude und auch ein wenig Stolz beim Zieleinlauf in Immenstadt: Knapp 60 Kilometer liegen hinter mir und Lotte, und das ganz ohne körperliche Blessuren.

nirgendwo so zu Hause wie im bayerischen Voralpenland. Blockige Felsspassagen, mittelschwere Steige bis hin zu blühenden Almwiesen – für Lotte der perfekte Spielplatz. Dabei sind Strecken von 20 Kilometern und 1200 Höhenmetern am Tag keine Seltenheit. Mit dem einzigen Unterschied, dass ich im Normalfall kein Gepäck tragen muss und wir zwei uns entweder im Campingbus oder zu Hause ausruhen.

Für Einsteiger, die ein wenig „Trekkingluft“ schnuppern wollen, bietet der Fjällräven Classic den perfekten Start, denn die Teilnehmer tragen ihre Ausrüstung selbst, schlagen ihre Zelte selbst auf, kochen ihr Essen selbst und wandern in ihrem eigenen Tempo, um die Natur so zu erleben, wie sie es möchten. Mit einer klitzekleinen Besonderheit: Entlang der sorgfältig markierten Strecke gibt es zahlreiche Kontrollpunkte, an denen die Wanderer Ansporn und Unterstützung erhalten, von Verpflegungsstationen bis hin zum ambulan-

ten Blasen-Versorgungsdienst. Wer den Classic mit Hund bestreiten möchte, sollte im Vorfeld das Lauftraining mit dem Vierbeiner erhöhen und sich darüber bewusst sein, dass der treue Gefährte um die 20 Kilometer pro Tag zurücklegen muss. Für Lotte und mich kein Problem; trotzdem sind wir zwei, als der Startschuss zur deutschen Classic-Variante fällt, dann doch ein wenig aufgeregt.

VIEL FUTTER UND REICHLICH WASSER

Das Gute zuerst: Der Rucksack ist gepackt und trotz der Hundutensilien wie Futter, Leckerli, Schlafmatte und Regenjacke zwar schwer, aber noch tragbar. Man sollte unbedingt darauf achten, dass der Hund genug Futter und Wasser während der Tour zur Verfügung hat – für Lotte, die kaum Fett auf den Rippen hat, plane ich deswegen die doppelte Menge ein. Los geht's bei Regen am Startpunkt in Immenstadt. Schon bald stoßen wir auf die ersten Höhenmeter auf asphaltierter Straße, weiter führt uns der Weg ab ins Gelände in Richtung Naturfreundehaus.

Auf schmalen Waldpfaden geht es bergauf über Wurzelpassagen und weiter über Almwiesen, teils aufgeweicht vom Dauerregen der Tage zuvor. Lotte meistert die ersten Höhenmeter problemlos, der Regen macht jedoch auch ihr zu schaffen. Gut, dass ich zuvor ihre Regenjacke noch eingesteckt habe. In Oberstaufen an der Hochgratbahn schlagen wir schließlich für die erste Nacht unser Zelt auf – Lotte fällt nach knapp 23 Kilometern und 1200 Höhenmetern bis zum nächsten Morgen in ihren wohlverdienten, komatösen Tiefschlaf. Ich stärke mich noch mit Kaiserschmarrn, der von den Volontären im Camp zubereitet wird, und freue mich tatsächlich auf etwas Ruhe im Zelt, bis es am nächsten Morgen weiter Richtung Kalzhofen geht.

Der zweite Tag begrüßt uns beide mit strahlendem Sonnenschein – dementsprechend motiviert schnüre ich meine Wanderstiefel. Lotte ist ausgeruht und freut sich auf ihre ausgedehnte Gassirunde. Doch wir treffen auch auf Vierbeiner, die nicht ganz so motiviert in den Tag starten. Ein Schäferhund aus Schweden hat sich den Magen verdorben, Mischlingshündin Stella musste die Nacht über frieren und die kleine Tinka hatte sich an der Pfote verletzt – umso stolzer bin ich auf Lotte, die fröhlich und unvoreingenommen auf neue Abenteuer wartet. Wir genießen Highlights wie die Buchenegger Wasserfälle bei Oberstaufen, ein kleines Juwel im Naturpark der Nagelfluhkette. Der Weg führt uns steil bergauf über hohe Stufen und enge Wurzelteppiche, bis uns der Anblick saftiger Almwiesen die vorherigen Strapazen vergessen lässt. Auf der Sennalpe Oberhündle stärken wir uns mit Käse aus der hauseigenen Sennerei, den sich auch Lotte nach knapp 10 Kilometer Wegstrecke redlich verdient hat. >



Durchschnaufen, bevor es weiter in Richtung nächster Checkpoint geht: Kurze Pause für Lotte und meinen geplagten Rücken.

Höhenmeter zurückgelegt. Jetzt heißt es Endspurt! Und auch wenn es gleich zu Beginn steil bergauf geht, freuen sich alle gemeinsam auf den bevorstehenden Zieleinlauf in Immenstadt. Dementsprechend motiviert geht es auf die letzten Kilometer, dementsprechend saftig wirken die Wiesen und Wälder, dementsprechend energieladen schlägt Lotte einen Purzelbaum nach dem anderen in den grünen satten, gut duftenden Blumenwiesen. Es bleibt auch noch genügend Zeit für kleine Schnüffel- und Suchspiele.

Lotte und ich blicken auf ein wundervolles Abenteuer zurück. Eine Trekkingtour, die dank der idyllischen Landschaft des Allgäus – zwischen saftig grünen Wiesen und historischen Bauten bis hin zu beeindruckenden Berggipfeln und klarren Seen – unvergesslich bleiben wird. Ich habe tolle Menschen kennengelernt und wieder einmal erkannt, wie wichtig mir die Zeit draußen in der Natur ist. Doch vor allem war das Wandern mit Lotte über weite Distanzen ein intensives Erlebnis, das uns beide noch enger zusammengeschweißt hat und das ich unbedingt wiederholen möchte. Denn dabei geht es nicht alleine um Ausdauer, sondern vor allem um die Bindung und das Vertrauen zwischen Mensch und Hund. //

TIPPS ZUR VORBEREITUNG

Erst einmal vorweg: Jede Hunderasse ist für das Wandern geeignet. Jedoch sollte das Team (Mensch und Hund) über eine gute Kondition verfügen. Der Hund sollte mindestens ein Jahr alt sein. Überbelastungen des Hundes können sich in der Wachstumsphase negativ auf die Entwicklung der Gelenke und Knochen auswirken. Hund und Mensch sollten gleichermaßen fit und gesund sein. Für unterwegs eignen sich entweder Trockenfutter oder Trockenbarf, das man mit Wasser aufgießen muss. Zudem sollten Kommandos wie Rückrufen, Bleib, Sitz und Stopp kein Neuland sein. Wer sich wegen der Route unsicher ist, sollte seinen Hund von einem Tierarzt durchchecken und sich beraten lassen, wie lange er wandern darf.

PACKLISTE ASTRID

- Zelt
- Schlafsack
- Isomatte
- Kocher
- Handtuch
- Sonnencreme
- Mückenschutz
- Wasser / Snacks
- Stirnlampe
- Wechselbekleidung
- Waschzeug
- Powerbank fürs Handy

PACKLISTE LOTTE

- Regenjacke
- Schlafunterlage (am besten eine, die Kälte und Nässe abhält)
- Wasser / Futter / Leckerli
- Hundegeschirr und Leine, eventuell Bauchgurt (wenn's durch ein Naturschutzgebiet geht, muss der Hund angeleint werden)
- Je nach Terrain Hundeschuhe, um die Pfoten zu schützen (bei felsigem, steinigem Untergrund)
- Erste-Hilfe-Set (für Mensch und Hund)
- Beleuchtung, die am Hundegeschirr befestigt werden kann
- Kotbeutelchen
- Zeckenzange
- Pfötchencreme
- Handtuch

GET INSPIRED BY EUROPE'S BIGGEST GUITAR-SHOW

GUITAR SUMMIT

2023

22 - 24 SEPTEMBER • MANNHEIM, ROSENGARTEN

AL DI MEOLA • DOUG ALDRICH • BILL KELLIHER • GREG KOCH • PLINI
LAURA COX • LARI BASILIO • MARTIN MILLER • JOSCHO STEPHAN
DOUG WIMBISH • YVETTE YOUNG • MATEUS ASATO • KEITH MERROW
MATTEO MANCUSO • MANUEL GARDNER-FERNANDES • DAVID LEVY
ALEXANDR MISKO • VINCEN GARCIA • FUNKY TIMES • ANDREA VALERI
MARIUSZ GOLI • THOMAS BLUG • SOPHIE CHASSÉE • GREGOR MEYLE
JACQUES STOTZEM • ANNIKA TEUBNER ➤ and many more...



» Große AUSSTELLUNG auf 4 Etagen mit über 550 MARKEN aus der Gitarren- und Basswelt

» Über 100 WORKSHOPS auf 7 Bühnen und exklusive MASTERCLASSES

» Friday & Saturday Night in CONCERT

» SOUND & RECORDING STAGE
Alles über Band- & Homerecording
• STUDIOSOFA Live-Podcast

» RECORD YOUR BAND
3-Tages Masterclass mit
MAX POWER & WALDEMAR VOGEL
So erzielst du einen Top-Sound bei Recordings
im Proberaum und im Homestudio!



► TUBE- & BASS-AMPFINITY

► GROSSE PEDALJAGD

► FLOHMARKT

► FOODTRUCKS

► FAMILIEN-SPECIAL

AM SONNTAG

» INSTRUMENTENKARUSSEL,
KINDERSCHMINKEN,
große DINO-RALLYE
und vieles mehr...

» HEAVYSAURUS
Prähistorischer Rock'n'Rarr
mit absolutem Kultfaktor!



JETZT
TICKETS
SICHERN!



EINE
VERSTEHEN
MUSIK

IM SOUND

NEXT MANNHEIM

STADTMARKETING MANNHEIM

guitarsummit.com

[GUITARSUMMIT.DE](#)

@GUITARSUMMIT

GUITARSUMMIT

GUITARSUMMIT



weltnaturerbe buchenwald

Das Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin ist eine der urwüchsigsten Landschaften im Osten Deutschlands. Ein beeindruckendes Naturerlebnis zwischen Buchenwald Grumsin und Wolletzsee.

Grasgrün und giftgrün, smaragdgrün, apfelgrün und jadegrün: Die Sonnenstrahlen, die am frühen Morgen durch die Baumkronen blitzen, bringen jede erdenklische Farbnuance in der Natur zum Leuchten: in den jungen Farnblättern, die sich noch nicht ganz entrollt haben, den Brennesseln, die hier fast mannshoch wachsen, und natürlich dem jungen Laub der Rotbuchen, die einen mächtigen Hallenwald gebildet haben.

Die Wurzeln umgestürzter Baumriesen liegen wie Skulpturen im Laub, hin und wieder hüpfen kleine Frösche aus einem Wasserloch über den Weg. Die Ränder des schilfgesäumten Buckowsees sind weiß von Pollen, und über dem Wasser kreisen zwei Seeadler auf der Suche nach Beute. Die Bucheckern des letzten Herbstes knir-



TEXT & FOTOS
OLIVER GERHARD



Naturführer und Förster Roland Schulz führt Exkursionen in den Buchenwald des Grumsin. Nördlich dieses Weltnaturerbes erinnert die Wildnis rund um den Wolletzsee an kanadische Landschaften.

schen laut unter den Füßen. Aus der Ferne schallen immer wieder heisere Rufe: Kraniche. „Vor 30 Jahren habe ich den ersten beobachtet – heute brüten die Kraniche regelmäßig im Grumsin“, sagt Roland Schulz. Der Förster, Journalist, Buchautor und Naturführer verliebte sich nach der Wende in die Region westlich von Angermünde, aus der seine Eltern vor dem Mauerbau wegzogen. „Ich streifte immer viel durch den Wald, schon seit ich ein Junge war. Kein Wunder, dass ich später Förster wurde.“

ENERGIELEISTUNG DER BUCHEN

87

Der Buchenwald Grumsin ist sein Lieblingsort im Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin, einem der am dünnsten besiedelten Gebiete in Deutschland. Seit 2011 zählt dieser zum Weltnaturerbe – zusammen mit weiteren europäischen Buchenwäldern. „An manchen Stellen ist der Wald bis zu 200 Jahre alt“, sagt der Guide und zeigt auf einen Baumriesen, der von riesigen Zunderschwämmen besetzt ist.

Seit dem Mauerfall hat niemand mehr Hand an die sechs Quadratkilometer große Schutzzone gelegt. Und auch vorher stand der Wald unter besonderem Schutz: Weil Mitglieder des DDR-Politbüros dort gerne zur Jagd gingen, blieben Sümpfe und Moore als Rückzugsgebiete für das Wild erhalten. Beim Wandern durch den „Urwald im Werden“ wechseln sich steile Hügel mit schwarzen Mooren und Tümpeln voller Entengräute – falls es genug geregnet hat.

Unterwegs stößt man auf Spuren langjähriger Bewirtschaftung: die Reste bronzezeitlicher Hügelgräber, überwachsene Dorfverbindungen auf ausgeschlagenen Pflasterstraßen und dunklen Hohlwegen. Roland Schulz zeigt auf bearbeitete Felsbrocken: Relikte der Steinschläger, die über Jahrhunderte in nahe gelegenen Gruben Steine für Kirchen, Gehöfte – und das Berliner Straßenpflaster – abbauten.

Unterwegs erklärt der Guide, wie Bäume mit Duftstoffen untereinander kommunizieren. Er berichtet von der Symbiose zwischen Pilzen und Bäumen und von der ungeheuren Energieleistung, mit der die Buchen im Frühjahr innerhalb kurzer Zeit Hunderttausende von Blättern produzieren. Und fügt bescheiden hinzu: „Ich lerne >



links Der Wechsel von kaum berührter Natur und meist nachhaltiger Landwirtschaft prägt den Charakter des Biosphärenreservats Schorfheide-Chorin.

unten Kleine Buchten, Strände mit winzigen Muscheln und umgestürzte Bäume machen den Charme des Wolletzsees aus.

rechts Datschen und Bootshäuser in bunten Farben ziehen sich am östlichen Ufer des Wolletzsees entlang.

immer wieder Neues – und bin doch noch weit davon entfernt, wirklich etwas davon zu verstehen.“

Sein Wissen möchte Schulz teilen, um zu sensibilisieren: „Wir müssen den Menschen die Schönheit zeigen – sie hatten früher viel mehr Bezug zum Wald“, sagt der Mittsechziger. Umso mehr, weil er hautnah erlebt, wie die Natur leidet: Die Trockenheit der vergangenen Jahre hat dem Grumsin merklich zugesetzt – Bäume erkranken, Moore trocknen aus, die Wasserstände der Seen sinken.

Schon die Anfahrt in die Region gerät zu einer Zeitreise: Am Waldrand verengt sich die Landstraße, taucht als Rüttelpiste in den Wald ein und zwingt zur Entschleunigung. Dann ist bald Altkünkendorf erreicht, mit kleiner Backsteinkirche, von deren Turm man übers Land schauen kann: auf Streuobstwiesen, blühende Gärten und Buckelpflasterstraßen unter schattigen Eichen und Kastanien.

EIN GENUSS FÜR ALLE SINNE

Ein Gasthaus oder eine Bäckerei sucht man in dem verschlafenen Ort vergeblich – nur im nahe gelegenen Weiler Luisenhof kann man in der Scheune eines Künstlerpaars einkehren, das an den Wochenenden mit Kaffee und Kuchen bewirtet. Oder man stattet der Grumsiner Brennerei einen Besuch ab, die schon von Weitem an ihrem historischen Getreidespeicher aus leuchtend roten Backsteinen zu erkennen ist.

„Seit Beginn des 19. Jahrhunderts befand sich hier eine große Hofstelle mit eigener Gärtnerei und Stellmacherei“, sagt Thomas Blätterlein, der die Anlage vor gut zehn Jahren kaufte, beim Rundgang über das Gelände. „Wir wollten die Tradition der Branntweinherstellung in Bran-

denburg wieder aufgreifen und gleichzeitig regionale Produkte verarbeiten“, erklärt er sein Konzept.

Champagnerroggen, preußischer Erdweizen, Marienroggen und Imperialgerste heißen einige der historischen Getreidesorten, die der Brenner in Bio-Qualität bei Landwirten der Region bestellt und zu Hochprozentigem verarbeitet, ebenso wie Früchte von Streuobstwiesen. Seine Spezialität sind Whisky-Sorten, die in vorbelegten Fässern reifen: Rumfässer aus der Karibik, Bourbonfässer aus den USA, Sherryfässer aus Spanien.

Wer gerne mit einem Guide wandern geht, kann die geführte Tour durch den Buchenwald gleich in Kombination mit einem Brennereibesuch buchen, inklusive Vesper mit Brot aus dem Holzbackofen. Wer lieber alleine unterwegs ist, wählt eine der markierten Wanderrouten zwischen fünf und 25 Kilometer Länge. Sogar ein eigener Genusswanderweg mit gastronomischen Angeboten ist ausgewiesen.

Ein besonderes Highlight ist eine Wanderung mit Käse-Fondue: In Angermünde nehmen wir dafür einen fertig gepackten Wanderrucksack in Empfang: mit Gas Kocher und Kochtopf, Emaille-Tellern, Bechern und Besteck sowie Dosen mit Käse, Brot, Wurst und Gemüse – alles aus regionaler Herstellung. Im Sommer gibt es dazu Kaltgetränke, in kälteren Zeiten heißen Tee und Glühwein. Gleich hinter Altkünkendorf tauchen wir auf einer Kastanienallee in die Natur, in der Ferne schimmert bereits die Fläche des rund fünf Kilometer langen Wolletzsees, der von dem kleinen Fluss Welse gespeist wird. Immer wieder führen Pfade an sein Ufer, wo die Boote der Einheimischen unter dem Dach der Erlen im Wasser dämpeln. Draußen auf dem See halten Männer ihre Angel vom Boot aus ins Wasser. An einer kleinen Holzhüt-



te lädt ein schmaler Strand zum Baden ein, den man selbst am Wochenende meist mit niemandem teilen muss. Teppiche aus kleinen weißen Muscheln bedecken den Seeboden und die Kinder haben schnell eine Hand voll Wasserschnecken gesammelt, die sie nur schweren Herzens wieder freilassen. Kurz darauf taucht der Weg in den dichten Wald ein.

Eine Welt der Kontraste öffnet sich: In einem Moment riecht es nach trockenem Holz und altem Laub, im nächsten trägt eine Brise vom See einen beinahe maritimen Duft heran. Auf der einen Seite wuchert üppige Vegetation, auf der anderen liegen tote Bäume dahingestreckt im Wasser, die kahlen Stämme eingehüllt vom frischen Grün junger Seerosen. Kleine Haufen von Mu-

schelschalen zeigen, wo Vögel von den Seetieren genascht haben. Dann ist die Adlerquelle erreicht, von der ein eisenrot gefärbtes Rinnal in den See tröpfelt. Am gegenüberliegenden Ufer verbreiten rote, blaue, türkise, gelbe Bootshäuser einen Hauch von Kanada. Mit diesem Blick vor Augen packen wir unser ungewöhnliches Picknick aus, bald schmaucht der Kocher und der Käse blubbert im Topf. Umrühren, Brot eintauchen, genießen – das ist der Rhythmus der nächsten Stunde.

Am östlichen Ende des Sees lockt ein weiterer Sprung ins Wasser – das Strandbad Wolletzsee bietet Sprungturm, Wasserrutsche und Bootsverleih. Wer mag, kann von hier aus mit dem Bus zurückfahren. Doch dann würde man den zweiten Teil der Runde um den Wolletz- >





links Picknick für Käsefans: Den Wanderrucksack mit allen Zutaten für ein Fondue kann man an der Adlerquelle auspacken.

rundes Bild Thomas Blätterlein produziert Whisky aus alten Getreidesorten.

see verpassen: Wir wandern am Steilufer entlang von Bucht zu Bucht und durch das wilde Feuchtgebiet der Welse.

Unterwegs entdecken wir immer wieder die Spuren der Biber, die seit vielen Jahren in der Region heimisch sind: ihre Pfade ins Wasser, angenagte Stämme, komplett gefällte Bäume. „Das wird immer dann zum Problem, wenn sie im Wirtschaftswald aktiv sind“, erklärt später Jan Hesse in der Blumberger Mühle.

„An einem natürlichen See hält er den Baumbestand im natürlichen Gleichgewicht – er will sich ja selbst nicht schaden.“ Hesse führt Besucher durch das Naturerlebniszentrums, in dem man viel über das Ökosystem im Biosphärenreservat erfährt. Doch während die Ausstellung schon etwas in die Jahre gekommen ist, erlebt man im weitläufigen Außengelände eine Uckermarkische Bilderbuchlandschaft: Je weiter man sich vom Gebäude entfernt, desto spärlicher sind die Eingriffe des Menschen erkennbar.

Zunächst durchqueren wir eine Kulturlandschaft aus Wiesenwegen, Streuobstwiesen und blühenden Gärten – mit vielen Nisthilfen für Insekten, Fledermäuse und Vögel. Überall blüht, zwitschert und duftet es. Eine Gruppe von Birdern liegt mit Spektiven auf der Lauer, um die Beutelmeisen zu beobachten, deren Nester in den Bäumen baumeln. Die Männchen führen ein Doppel Leben, erklärt der Guide: „Sie bauen gleich mehrere Nester für die Weibchen – wir können deshalb nur schwer sagen, wie viele Brutpaare wir haben.“

In einem Freigehege beobachten wir die Sumpfschildkröten, die ihre Eier in einer Sanddüne ablegen können – im Sommer sonnen sich meist einige auf einem alten Ast. Später geht es auf einem Bohlenweg durch eine Moorlandschaft, aus dem meterhohen Schilf dringen die düsteren Klänge der Rotbauchunken. „Sie brauchen kleine, krautige Wiesen und Feldteiche zum Überleben“, sagt Hesse.

Nach dem Rundgang lassen wir uns in eine der Hängematten fallen, die in der Streuobstwiese baumeln. Sie sollen dazu einladen, sich mit dem Gesicht nach unten hineinzulegen, um das Leben in der Wiese zu beobachten. Doch man kann sich auch einfach von der langen Wanderung erholen und den Wolken hinterherblicken – am weiten Himmel über der Uckermark. //



erleben schmecken

WALDWANDERN

Naturführer Roland Schulz führt individuelle Touren im Buchenwald Grumsin, auf Wunsch mit Bio-Picknick (Infos und Buchung unter zeitenschreiber.de). Die Grumsiner Brennerei bietet eine Waldtour mit anschließender Verkostung jeden ersten Samstag im Monat (grumsiner.de). Beim Tourismusverein Angermünde kann man den Wanderrucksack mit Fondue bestellen (Tel. 03331/297660, angermuende-tourismus.de). Ausgewiesen sind mehrere Strecken, die mit Eichenblättern markiert sind. Ein Highlight ist der 16 Kilometer lange Rundwanderweg um den Wolletzsee, den man in Angermünde, Altkünkendorf oder Wolletz beginnen kann.



EINKEHR IM DDR-KONSUM

Vierzig Jahre lang erhielten die Bewohner von Wolletz in ihrem „Konsum“ Waren des täglichen Bedarfs – der kleine Flachbau in dem Dorf an der Nordseite des Sees war gleichzeitig Treffpunkt und Nachrichtenbörse. 2009 musste er schließen – und erwachte drei Jahre später als Café Konsum zu neuem Leben. Heute kann man hier unter schattigen Bäumen zu Burger und frischem Kuchen einkehren. Sommer Di.–So. 11–18 Uhr, Zur Welse 4, 16278 Wolletz, Tel. 033337/519090
www.kaffee-konsum.de



FERIENLAND
COCHEM

SUPERLATIVEN ERWANDERN

*Schönster Wanderweg
Deutschlands und steilster
Weinberg Europas.*

Wer an die Moselregion zwischen Eifel und Hunsrück denkt, dem kommen abwechslungsreiche Landschaften, romantische Weinorte, ein beeindruckendes Flusstal und die Kraterseen der Eifel in den Sinn. Bei einem Urlaub im Ferienland Cochem kann man diese Urlaubsvielfalt hautnah erleben. Im Zentrum des Ferienlandes befindet sich die Stadt Cochem mit der über 1000 Jahre alten Reichsburg.

Eine Reise ins Ferienland Cochem ist immer eine Reise voller Erlebnisse, immer wieder neu und immer wieder überraschend. Ganz gleich ob man Ruhe, Kultur, Natur oder den aktiven Urlaub sucht, das Ferienland Cochem hat viele Gesichter und es lohnt sich, mit offenen Augen durch die Region zu reisen. Im Ferienland Cochem können Wanderer auf fünf unterschiedlich geprägten Moselsteig-Etappen die Natur und typische Weinorte entlang des Weges erkunden. Der Qualitätsweg Cochemer Ritterrunde bietet fantastische Ausblicke und ein wunderbares Naturerlebnis. Dieser vom deutschen Wanderinstitut zertifizierte Premiumweg verbindet kulturhistorisch bedeutsame Aspekte wie die Ruine Winneburg, die Reichsburg sowie weitere städtische Elemente zu einem stimmigen

Wandervergnügen. Der 16 Kilometer lange Weg lässt sich durch seine zwei Schläufen bequem in zwei Wanderungen zu je 8 Kilometer unterteilen. Insgesamt hat der Weg 745 Meter Höhenunterschied; wer möchte, kann einen Teil davon mit dem Sessellift überwinden.

Auf seine Superlativen ist das Ferienland besonders stolz: Es besitzt mit dem Tal der Wilden Endert etwa den schönsten Wanderweg Deutschlands, und am Calmont, einem über der Mosel ragenden Höhenzug, befindet sich die steilste Weinlage Europas mit einer Hangneigung von teilweise über 65 Grad.

DIE SCHÖNE WILDE

Auf der Messe Tour Natur wurde das Tal der Wilden Endert zum schönsten Wanderweg Deutschlands 2019 gewählt. Das

wildromantische Tal ist gut 20 Kilometer lang und führt durch eine Schlucht an einem Bach entlang vom Ausgangspunkt im Eifeldorf Ulmen hinab nach Cochem.

GRANDIOSER AUSBLICK VOM CALMONT

Der Gipfel des Calmont wiederum, ein über der Mosel ragender Höhenzug, zählt zu den bekanntesten Aussichtspunkten an der Mosel. Hier ist die steilste Weinlage Europas mit einer Hangneigung von teilweise über 65 Grad.

Weitere Infos zum Wandern sowie einen kostenlosen Reiseführer gibt es hier:




INFO

TOURIST-INFORMATION
FERIENLAND COCHEM
Endertplatz 1, 56812 Cochem
T 02671/60040
F 02671/6004-44
ferienland-cochem.de
info@ferienland-cochem.de



KÄRNTEN

„MAGISCHE MOMENTE“ IN ATEMBERAUBENDER NATUR ERLEBEN

In Kärnten, an der Südseite der Alpen, die Natur, die Freiheit und das Abenteuer genießen! In atemberaubender Landschaft mit glitzernden Badesseen, mit majestätischen Bergen und malerischen Tälern.

Die „Magischen Momente“ führen NaturliebhaberInnen in elf ausgewählte Kärntner Schutzgebiete, wo die BesucherInnen geleitet von fachkundigen Guides in eine Welt des Staunens eintauchen kön-

nen. Die Touren erfolgen unter besonderer Rücksichtnahme der schützenswerten Fauna und Flora und garantieren, dass alle Erlebnisse im Einklang mit der Natur stehen und auch auf deren Erhalt ausgerichtet sind.

BLICKE ZUM VERLIEBEN
Ruhig liegt der Zollnersee am Karnischen Höhenweg eingebettet in die Hügellandschaft.

INFO

URLAUBSINFORMATION
KÄRNTEN

T: +43 463 / 3000
www.berglust.at



PURE BERGLUST ERLEBEN
Raus aus dem Alltag, rein in die Natur: Bei der Sonnenaufgangswanderung in Kärnten scheint die Welt stillzustehen. Jetzt einfach einatmen, ausatmen und genießen.

ATEMERAUBEND: SONNENAUFGANGSWANDERUNG AM FALKERT

Auf dem Gipfel eines Berges stehen, wenn die Sonne die umliegende Bergwelt in ein golden schimmerndes Licht taucht und ihre ersten wärmenden Strahlen in die weitläufige Gebirgslandschaft aussendet. Die Welt rundherum erwacht. Vögel stimmen ihren Morgen Gesang an, das scheue Rotwild zieht sich in den schützenden Wald zurück. Mit etwas Glück zeigt sich ein Murmeltier. Von dieser Stimmung lässt sich jeder Wanderer verzaubern. Eine wunderbare Möglichkeit, diesen „Magischen Moment“ zu erleben, gibt es am Gipfel des Falkert in den sanft hügeligen Nockbergen. Hier geht es gemeinsam mit einem Biosphärenpark-Ranger dem Sonnenaufgang entgegen. Die stimmige Verlängerung dieser unvergesslichen Erfahrung wartet in der Almhütte am glitzernden Falkertsee. Das Sennerfrühstück mit Kärntner Frigga und Kärntner Reindling sorgt für eine willkommene Stärkung.

12. Juli – 6. September 2023

NATURPARK WEISSENSEE: LEBENSRAUM VON LUCHS, BÄR UND MEHR ALS 20 FISCHARTEN

Es ist der Startschuss für einen unvergesslichen Tag, wenn es frühmorgens mit einem Floß über den glitzernden Weissensee geht. Ist erst das gegenüberliegende Ufer erreicht, begieben sich die NaturliebhaberInnen gemeinsam mit Diplom-Zoologin Manuela Siller auf eine Entdeckungstour, bei der die heimische Tier- und Pflanzenwelt unter die Lupe genommen wird. Die TeilnehmerInnen wandern entlang des Ufers und erhalten dabei einen Einblick in diesen besonderen Lebensraum, wo einst auch Luchs und Bär beheimatet waren. Wissenswertes erfahren die ZuhörerInnen unter anderem über Spuren- und Fährtenkunde oder über den ausgeprägten Wintersinn der Tiere. Zurück am Wasser wartet bereits das „Genussfloß“, wo während der gemütlichen Rückfahrt mit herrlichem Ausblick auf die nahezu unberührte grüne Landschaft die mit Liebe zubereiteten und veredelten Fische aus dem Weissensee verkostet werden.

5. Mai – 20. Oktober 2023

SEELENBALSAM
Die einmalig schönen Berge-Seen-Landschaften prägen das Bild Kärntens. Die Naturidylle am fjordähnlichen Weissensee inmitten der Gailtaler Alpen erleben.



INFO

LESETIPP:

Ursprüngliche Landschaften, intensive Erlebnisse – ausgewählte „Magische Momente“ unter berglust.at



AUF DEN GESCHMACK GEKOMMEN

Eine kulinarische Entdeckungsreise durch das naturbelassene Lesachtal mit wunderbaren Ausblicken, genussvollen Eindrücken und kostbaren Erinnerungen.

WANDERN MIT GAUMENFREUDEN IN DER WELTWEIT ERSTEN SLOW-FOOD-TRAVEL-REGION

Mit herrlichem Blick in die Bergwelt der Karnischen Alpen und der Lienzer Dolomiten beginnt die kulinarische Rundwanderung am Brot- und Morendenweg. Der Genuss ist vorprogrammiert: Das Wort Morende kommt aus dem Italienischen und bedeutet so viel wie Jause. Gemeinsam mit einem Bergwanderführer geht es vorbei an malerischen Almen und sprudelnden Bächen. Am Weg werden typisch regionale Köstlichkeiten des Lesachtals verkostet, die bis heute nach alter Tradition hergestellt werden. Insgesamt fünf Morenden warten an den kulinarischen Stopps und Hofschenken. Ob Lesachtaler Brot, Bio-Heumilchkäse, Schlipfkrapfen oder die süße Besonderheit Stockblattn – alle Produkte, die verkostet werden, sind hausgemacht und wurden vor Ort hergestellt. Neben einem herrlichen Ausblick auf unberührte Naturlandschaften erhalten die Wanderer auch Einblick in die erste Slow-Food-Travel-Region weltweit. Die Kombination aus Wandern und Wissen ist kaum irgendwo so genussvoll wie im Lesachtal.

3. Juli – 23. Oktober 2023

WILDNISTOUR: WILDTIERBEOBACHTUNG IM NATIONALPARK HOHE TAUERN

Schon mal eine Gämse oder einen Steinbock in deren natürlichem Lebensraum beobachtet? Das ist ein Erlebnis, an das man sich noch lange und voller Faszination zurückinnert. BesucherInnen des Nationalparks Hohe Tauern bekommen die Gelegenheit dazu. Mit dafür ausgebildeten Nationalpark-RangerInnen geht es zu ausgewählten Plätzen, wo tierische Überraschungen und eine wildromantische Landschaft mit glitzernden Wasserfällen und mächtigen Felswänden warten. Die Wildtierbeobachtung beginnt frühmorgens. Gemütlich geht's mit der Bergbahn auf 2600 Meter Seehöhe, wo die Wanderung entlang des Tauernhöhenweges startet. Hier erstreckt sich eine unberührte Wildnis und zugleich der perfekte Lebensraum für Gämse, Steinbock und Murmeltier. Mit etwas Glück lässt sich sogar der König der Lüfte im Nationalpark Hohe Tauern, der Bartgeier, beobachten. Im Hannoverhaus, mit vielen Eindrücken im Gepäck, findet der Tag mit einer gehörigen Portion Kärntner Kulinarik seinen krönenden Abschluss.

13. Juli – 28. Oktober 2023



DEN BLICK WANDERN LASSEN

Dem Ruf der Wildnis im Nationalpark Hohe Tauern folgen – eine Arche Noah für zahlreiche Pflanzen und Tiere, eine Quelle der Erholung, ein Ort unzähliger Entdeckungen und des aktiven Naturerlebnisses.

IN DEN TIEFEN DER PETZEN: KANUFAHRT IM BERGWERK

Das Abenteuer beginnt gleich hinter der Grenze zu Slowenien im alten Bergwerk von Mezica. Nachdem Helm, Grubenlampe und Knappenmantel ausgeteilt wurden, bringt der alte Knappenzug mit mehreren kleinen Waggons die TeilnehmerInnen mit lautem Getöse in die Tiefen des Petzen-Berges. Gemeinsam mit einem Guide wird durch kristallklares Wasser vorbei an faszinierenden Steinmonumenten und durch unterirdische Höhlen gepaddelt. Die Stille wird nur vom Eintauchen des Paddels ins Wasser unterbrochen. Was für ein unvergessliches Erlebnis! Spannend ist nicht nur, zu erfahren, wie die Welt der Bergwerksleute einst ausgesehen hat, sondern auch, wie eng die Geschichten in dieser heutigen Grenzregion von Kärnten und Slowenien miteinander verwoben sind. Mit einer originalen Knappenjause findet der Tag einen gemütlichen Ausklang.

4. Mai – 23. November 2023



DIE STILLE IM BERG

Im Einklang mit der Natur seinen eigenen Rhythmus finden bei einem einzigartigen Abenteuer tief im Berg.

VORFREUDE: MAGISCHE MOMENTE GIBT ES AUCH IM WINTER

Kärnten gilt ganzjährig als Paradies für Naturliebhaber. Und so werden die geführten Tages Touren „Magische Momente“ auch im Winter angeboten. Sie warten zwischen verschneiten Bergspitzen und unberührten Winterlandschaften im Tal. Einzigartige Wildtierbeobachtungen, kulinarische Schneeschuh Touren und nächtliche Winterwanderungen locken als Erlebnis für alle Sinne.

Alle „Magischen Momente“ in Kärnten erfolgen unter besonderer Rücksichtnahme der schützenswerten Fauna und Flora und werden von einer eigenen Fachkommission zertifiziert. Das garantiert, dass alle Erlebnisse im Einklang mit der Natur stehen und auch auf deren Erhalt ausgerichtet sind.

INFO

NACHHALTIG UND DENNOCH BEQUEM REISEN

Wer autofrei mit Bahn oder Zug nach Kärnten reist, schließt mit dem kärntenweiten Bahnhofsshuttle „die letzte Meile“. Die Shuttles bringen die Urlauber nach vorheriger Buchung von nahezu allen Bahnhöfen in Kärnten zu mehr als 6000 Unterkünften und rund 300 Ausflugszielen.
bahnhofsshuttlekaernten.at



20 JAHRE
HARZER-
HEXEN-STIEG

WANDERN IM NAMEN DER HEXEN

Was 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 unbeschwerter 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 Stempelsammeln mit dem Begleitheft Harzer Wandernadel oder Kunstinstallatoren entlang der Strecke – sogenannte Erlebnisinselfn, die nicht nur schön anzusehen sind, sondern auch Wissenswertes über den Lebensraum Wald/Harz vermitteln. Für Erfrischung sorgte einige Jahre nach der Eröffnung die wegeigene Kräuterlimonade „Harzer Kräuterhexe“. Digital wurde es im Jahr 2021, seitdem unterstützt der Multimedia-Guide Wandernde: Über einen QR-Code lassen sich an 27 Stationen Tex-

te, 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 Borkenwälder kahlgefallene ehemalige Waldflächen immer noch mit ihren grünen Misch- und Nadelwäldern, Hochmooren, felsigen Schluchten und Klippen eine Wanderumgebung zaubert, in die man geradezu versinken mag? Oder sind es die mittelalterlichen Städtschen oder die Zeugnisse der 1000-jährigen Bergbaugeschichte der Region, die den Weg besonders machen? Klar ist: Es ist die Mischung aus



TEUFLISCH SCHÖN Auf dem Harzer-Hexen-Stieg präsentiert sich der Harz von einer ganz besonderen märchenhaften und mystischen Seite.



FREIHEIT SPÜREN Der spannende Fernwanderweg erstreckt sich über den gesamten Harz und durchquert den Nationalpark Harz.

allem. So vereint der Harzer-Hexen-Stieg, der sich über den gesamten Harz zieht und den Nationalpark Harz durchquert, Geologie, Geschichte, Sagen und Mythen sowie Kultur mit Naturgenuss. Dabei ist der Fernwanderweg mit all seinen Varianten circa 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

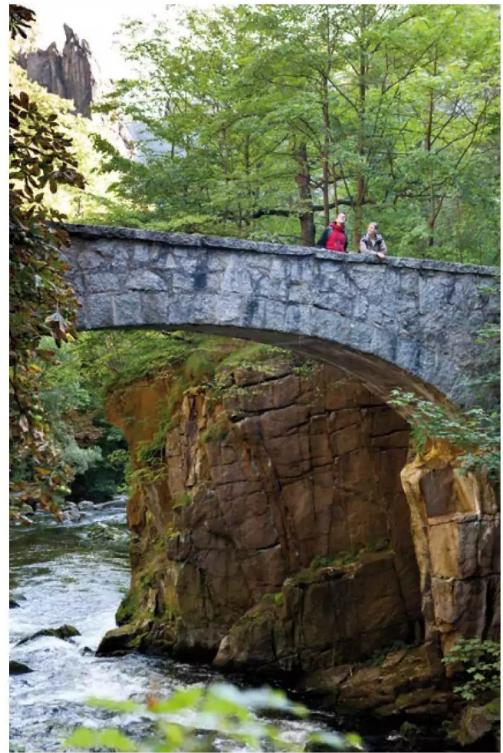
Der Harzer-Hexen-Stieg lässt sich als Mehrtagestour oder in einzelnen Tagesetappen begehen. Start des Fernwanderwegs ist in Osterode. Hier beginnt die erste Etappe, die auf etwa 11 km bis Buntenbock führt. Neben einem Bummel durch das Fachwerkstädtchen Osterode begeistern unterwegs der Aussichtspunkt Marienblick sowie der Bärenbrucher Teich. In Buntenbock angekommen, schließt 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 circa 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 1141 m hohen Berg, übrigens der höchste im Harz und 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, Auenwälder und die Rappbode-Staumauer. Ist Altenbrak erst einmal erreicht, beginnt schließlich die fünfte und letzte Etappe, die auf 14 km nach Thale führt. Unterwegs

INFO

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

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.



NATURGENUSS An einer der engsten Stellen des Bodetals führt die 1863 erbaute Teufelsbrücke über die rauschende Bode.



Klettern mit kids

98

Dicht über donnerndem Wasser in den Seilen hängen. Da, wo kein Platz für einen Weg ist. Durch die Röbischlucht im höchsten Dorf des Montafons turnt ein Klettersteig. Dort können sich Eltern sogar gemeinsam mit dem Nachwuchs in die Wand wagen.



WANDERLUST

TEXT & FOTOS: BEATE WAND

Er stopft die wollene Schiebermütze in den Rucksack, holt dafür Helm und ein langes, orangefarbenes Seil heraus. Es gleitet durch seine Hände, bis Jonny Marinac es sich perfekt aufgewickelt über die Schulter wirft. „Wahrscheinlich brauchen wir das Seil nicht, aber wir nehmen's besser mit“, sagt der Bergführer. Dann guckt er nach seinen Schützlingen: prüft, ob der Helm richtig sitzt, zeigt, wie man drücken muss, damit die Karabiner am Ende der beiden Lastarme vom Klettersteigset öffnen. Dieser Sturzbremse werden gleich alle ihr Leben anvertrauen.

An den Schlaufen von Jonnys Klettergurt klimpern die vielen bunten Haken, als die Gruppe zu steigt. Vom Parkplatz der Bergbahn geht es zunächst rechts des Suggadinbachs über ein Stück Via Valtellina. Auf dem früheren Saumweg kam einst Wein aus dem Veltlin an den Bodensee. Über Gargellen, dem höchstgelegenen Seitental des Montafons, baut sich die Madrisa mit ihren 2770 Metern eindrucksvoll auf. Doch so hoch hinaus wollen wir nicht. Jonny steigt mit uns durch die Röbischlucht. Auf einem Klettersteig. In der Hauptaison bringen er und seine Kollegen Urlaubsgäste drei Mal pro Woche sicher durch dieses familientaugliche Abenteuer.

„Die Röbischlucht fängt unten ganz leicht an, A-A-B“, sagt Marinac, „A ist eigentlich Gehgelände. B ist mittel, C wär schwer.“ Er betont, wie wichtig es ist, am Vortag zu planen, sich über Schwierigkeitsgrad, Lage, Tücken eines Klettersteigs genau zu informieren. Zu prüfen: Passt das zu meinen Fähigkeiten? Jonny ruft mit seinem Handy die Röbischlucht im Portal bergsteigen.com auf. Sie ist als B/C eingestuft, meist aber deutlich leichter.

Die Montafoner Bergführer haben den Steig extra mit vielen Fixpunkten in kurzem Abstand zueinander gebaut. So schaffen ihn auch sportliche Kinder, je nach Konstitution ab etwa zehn Jahren. Die zugehörige Topo weist auf Gefahren hin und zeigt, wo es wie schwer wird. „Dann kommen die Stellen in der Wand mit B, das ist lässig, also imposant“, beschreibt der Bergführer, was auf die Gruppe zukommt. „Oben gibt's dann noch die C-Stelle, da helf i euch, dann kommt's da locker drüber.“ >



links Richtig reinhängen: Bevor hinter der Kurve der Röbibach tobt, sollen alle einmal spüren, dass die Konstruktion aus Klettergurt und Klettersteigset hält.

oben Ruhig und besonnen, locker und freundlich: Bergführer Jonny gibt allen ein sicheres Gefühl auf dem Weg durch die Röbischlucht.



MIT SICHERHEIT

Sie tragen viel Verantwortung, die Guides mit dem Abzeichen des IVBV, der Internationalen Vereinigung der Bergführerverbände. Es bürgt für Expertise im Bergsteigen mit all seinen Facetten – von Felsklettern bis Eisklettern. „Lieber sag i, wenn es von der Gefahr her nicht geht, die Tour ab“, sagt Jonny. Etwa wenn Gewitter oder Hochwasser drohen. Der Fels muss trocken sein, daher ist die Ausrichtung zur Sonne eine wichtige Information. Im Winter hängen die Seile zwar, doch niemand begutachtet, wie gefährlich Eiszapfen, Schnee oder Lawinen sind. „Da sollt i auf keinen Fall gehen!“, mahnt Jonny. „Aber heute isch super – passt!“

„Was ist, wenn man im Klettersteig auf Toilette muss?“, fragt das zehnjährige Mädchen in die Runde. „Da muscht halt durch!“, antwortet der Bergführer und lacht. Okay, zur Sicherheit doch noch mal aus dem Gurt samt befestigtem Klettersteigset rauswurscheln und einen Busch suchen, bevor es über Geröll und Felsblöcke zum Einstieg geht. Rechts vom Bachbett bohrt sich ein Eisenbügel in den Fels, fixiert das erste Stahlseil. Darunter erinnert ein Schild, dass dieser Klettersteig nur von unten nach oben bestiegen werden darf, also Einbahnstraße.

Bevor der Bach später zu laut tost, wiederholt Jonny, dass sich zwischen zwei Sicherungspunkten immer nur eine Person bewegen darf. „Wenn es steil wird, zwei Module Abstand. Dass i keinen mitreiß, wenn i stürz“, sagt er. Das passiert aber hoffentlich nicht. Denn ein Abgang kann schwere Folgen haben, die richtige Ausrüstung verhindert nur das Allerschlimmste.

Auf- und zuschnappende Karabiner klicken durch die klare Luft, dazwischen das Schrappen, wenn die Führungshand diese am Drahtseil vorschiebt. Bis zur nächsten Zwischensicherung. Das einfache Gehstück übt: Am Sicherungspunkt klinkt eine Hand – ganz wichtig: nur eine! – den vorderen Karabiner aus und hängt ihn hinter dem Eisenstift wieder ein. Erst dann darf der zweite geöffnet und umgehängt werden. Die einhändige Technik verhindert, für einen Moment nicht gesichert zu sein, weil man in einem unkonzentrierten Moment versehentlich beide gleichzeitig öffnet.

links Auf zum steilen Finale: Links neben dem Wasserfall geht's in die Vertikale.

rechts Check vorab: Bergführer Jonny prüft, ob der Helm richtig sitzt.

Hinter einem Felssockel schlägt sich der Weg über dicke Brocken aufwärts. Die nassen Steine wackeln, wenn die Füße darauf balancieren, um den Röbibach zu queren. Wandertaugliche Schuhe mit stabiler, fester Sohle sind also nicht nur an den Kletterpartien wichtig, sondern auch schon beim Zustieg.

Die Schlucht verengt sich. Das nächste Seil hängt in der linken Wand. Sie formt einen schmalen Sims zum Auftreten, der allmählich ansteigt. Jonny ermuntert, sich mal kurz zurückzulehnen, um den Halt der Sicherung zu spüren. Es kostet etwas Überwindung, doch dann ist es eigentlich ganz gemütlich. Die Hände riechen metallisch. Sie greifen fest um das Geländer aus Drahtseil. Damit hinausstehende Litzen nicht verletzen, schützen Handschuhe. Spezielle für Klettersteige oder auch normale Fahrradhandschuhe.

NOTFALLS NACHSICHERN

Das Wasser schäumt. Drei, vier Meter unter dem Po donnert der Röbibach durch den dunklen Schlund. Ein Sound, gegen den niemand mehr anbrüllen kann. Das Rauschen scheint alle Gedanken aus dem Hirn zu waschen, man ist einfach nur da. Im Hier und Jetzt. Jeder für sich. Ehrfurcht gepaart mit Demut kommt auf, gegenüber dieser Kraft des unermüdlichen Stroms geballter Energie. Ohne die Via Ferrata – auch die Füße setzen jetzt nur noch auf Ei-senkrampen – wäre hier gar kein Platz für uns Menschen. Klammhimmlicher Nahblick in eine verborgene Welt.

Am oberen Ende der Steigbügel-Treppe verkeilen sich Fichtenstämme. Einer davon dient als Brücke, ein gespanntes Seil zum Einklinken und als Handlauf. Darunter läuft das Wasser wie in einem Trichter auf die Engstelle zu, wo es hinunterschießt. Rechts vom Fluss kraxelt der Steig weiter, bis er ihn bei den Gumpen vor einem riesigen Wasserfall ein letztes Mal kreuzt.

Neben dem weißen Schleier kleben zwei Gestalten am senkrechten Fels. Das große Finale. Sie kämpfen sich nach oben. Um dorthin zu gelangen, muss man erst auf rutschigem Grund unter einem Baum durchschlüpfen. In der Wand bleibt Jonny dicht beim Kind, unterstützt die Suche nach dem besten nächsten Felstritt.

Nachdem alle über die Kante der Steilstufe gekrabbelt sind, klingt der Klettersteig mit einem Gehstück über eine Treppe von Fichtenwurzeln aus. Durch ein Waldstück erreicht der Weg die Ronggalpe auf einer Almwiese. Ungewohnt weiter Blick.

Unbenutzt hängt das Sicherungsseil über Jonnys Schulter. „I lass mi auf nix ein, i hab das immer dabei“, sagt der Bergführer. „Wenn jemand ein Problem hat, dann hängt i ihn einfach an.“ Mit seiner Erfahrung merkt er schnell, ob es bei jemand anfängt zu flattern. Dann zieht er stetig nach, das Seil bleibt ganz straff und gibt ein zusätzliches Gefühl von Sicherheit. Jonny sagt: „Oft ist das nur Kopfsache.“ //



WISSEN

MIT BERGFÜHRER

Bei 24 Klettersteigen im Montafon, darunter familienfreundliche Einsteigertouren, passt für jedes Niveau einer. Montafon-Tourismus bietet täglich geführte Touren durch die Montafoner Bergführer an (montafon.at/bergeplus), die man auch individuell buchen kann (montafon-bergfuehrer.at). Gäste von BergePLUS-Partnern nehmen kostenlos teil, die Gästekarte ermäßigt um 20 Prozent.

AUF EIGENE FAUST

Nur wer mit der Technik vertraut ist und seine Fähigkeiten richtig einschätzt, kann auf eigene Faust lossteigen. Zur Ausrüstung gehören Steinschlaghelm, Klettergurt mit Klettersteigset, Handschuhe und Wanderschuhe mit fester, griffiger Profilsohle. Mit Kindern nur A/B gehen, an senkrechten Passagen Kinder mit zusätzlichem Seil nachsichern. PME shop & rent verleiht Klettersteigsets an der Talstation der Gargellner Bergbahnen. Gut für jegliche Tourenbeschreibungen: bergsteigen.com

wandern

OHNE HAKEN

Das BergePLUS-Programm bietet auch geführte Wanderungen und Bergtouren durch das Montafon mit seinen Gebirgsgruppen Verwall, Silvretta und Rätikon. Kinder lieben die Tour zu den Bergpferden, Lama-Trekking und die Rutschen-Gaudi: Unterhalb der Mittelstation Matschwitz saust man durch sieben Edelstahlröhren talwärts, kann den 3 km langen Abstieg nach Latschau sozusagen „auf einer Arschbacke abreißen“.



bad pyrmont

102

TEXT & FOTOS WOLFGANG STELLJES



Bad Pyrmont lockte einst die Großen dieser Welt. Quellen und Quellgas, Moor und Sole - das Niedersächsische Staatsbad ist von der Natur reich beschenkt. Und die Pyrmonter wissen dieses Geschenk zu nutzen.

Umgeben von einem Wassergraben und nur über eine steinerne Brücke zu erreichen: das Schloss Pyrmont, das heute ein Museum und ein Café beherbergt.



103

Nein, den Vorwurf, Bad Pyrmont kleinzureden, kann man Johannes Menze nun wirklich nicht machen. Der Doktor der Mikrobiologie macht Führungen durch das Städtchen im Weserbergland, für ihn ein „Weltbad“ und die Wiege der deutschen Geschichte. Denn der Brodelbrunnen, die älteste der 19 eisen- und salzhaltigen Quellen, „war wahrscheinlich das wichtigste Heiligtum der Germanen“. Jedenfalls kamen sie von weither und opfer-ten bronzenen Gewandnadeln, römische Münzen und ei-ne seltene Schöpfkelle – lauter Funde, die heute im Muse-um im Schloss Bad Pyrmont zu sehen sind. Der unbedar-fte Besucher staunt.

Auch der Kurbetrieb begann früh, sehr früh. 1556/57 lockte eine vermeintlich wundertätige Quelle Menschen aus ganz Europa nach Pyrmont, 10 000 sollen es gewesen sein, dabei war der Ort kaum mehr als Wald und Wiese. Das sollte sich ändern, Kuranlagen und Logierhäuser ent-standen, auch Orte des Glücksspiels. Und wer hat sich

hier nicht alles erholt, Benjamin Franklin zum Beispiel, „der Erfinder des Blitzableiters“ und Unterzeichner der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung. Und Fried-rich Gottlieb Klopstock, „der Erfinder der deutschen Dichtung“. Und Georg Philipp Telemann, „der Erfinder der Lounge-Musik“. Ihre Namen standen in Kurlisten, die öffentlich auslagen.

Der europäische Hochadel gab sich die Klinke in die Hand. Allein 1681 verbrachten 34 gekrönte Häupter aus ganz Europa ihren Sommer in Pyrmont. Zwei Namen fal-len immer wieder: Luise von Preußen und Zar Peter der Große, wobei der, sagt Menze, das Wasser gar nicht ange-rührt hat. „Der wollte einfach nur mit normalen Leuten ganz normal reden.“ Ach ja, Goethe war auch hier. Aber wo war der nicht. Fünf ziemlich verregnete Wochen weilte er im Sommer 1801 in Pyrmont. Ein Abstecher führte ihn ins Franziskaner-Kloster im benachbarten Lüdje, an-geblich, weil es dort gutes Essen gab. Und Bier. >

DER FREILUFTSALON

Man traf sich auf der Hauptallee, 330 Meter lang, 30 Meter breit und bepflanzt mit Linden, vier lange gerade Reihen, „als hätte der König reingebrüllt: Still gestanden!“ Kutschen und Pferde waren hier verboten, deshalb sprechen sie in Bad Pyrmont auch stolz von „der ältesten Fußgängerzone der Welt“. Die Hauptallee war ideal zum „Spatzierengehen“, ja, mit „t“, sagt Menze, denn das Wort kommt vom lateinischen „spatiari“, was soviel bedeutet wie „einherschreiten, lustwandeln“, aber auch „größer werden“. Weil im Gespräch, und sei es über das Rückenleiden, der Geist wächst. Dabei hatten die Spaziergänger meist auch ein Glas mit Heilwasser in der Hand. „Man trinke das Wasser in kleinen Schlucken, während man sich bewegt – das ist das Entscheidende.“ Die Ärzte verordneten durchaus 20, 30 Glä-



ser am Tag – mitunter mit Folgen. Dort, wo heute das Steigenberger Hotel steht, ein Fünfsternehaus, befanden sich damals Hunderte von Toilettenhäuschen. Denn das Heilwasser ist verdauungsfördernd, „das knallt richtig – nicht, dass die Leute hinter die Säule müssen“. Wir sind also vorgewarnt.

UNTER PALMEN

Durch das Brandenburger Tor gelangen wir in den Kurpark. Kurz hinter dem Tor die nächste Allee, immer der gleiche Baum, immer der gleiche Abstand, „stinklangweilig“, sagt Menze. Aber Absicht: Kreativität wird durch Langeweile „getriggert“, neue Gedanken stellen sich ein. Zwischen den Alleen sind Grünflächen, „ein Spielplatz für Erwachsene“. Ebenfalls Absicht: „Nicht an Morgen denken, sondern im Hier und Jetzt sein, wie Kinder im Alter von sieben oder zehn Jahren.“

Das Herzstück des Kurparks ist der Palmengarten, genauer: „die größte Palmenfreianlage nördlich der Alpen“. Sie entstand 1912. „Überall, wo Deutschland damals Kolonien besaß, waren Palmen“, sagt Menze. Wer es sich leisten konnte, stellte Palmen in seinen mit Kohlen beheizten Wintergarten. Für den Pyrmonter Palmengarten fuhr der Direktor des Hofgartens eigens nach Italien und kaufte zwölf Dattelpalmen. Dann kam der Erste Weltkrieg und die Seeblockade der Engländer. „Weil die Kohlen fehlten, um den Wintergarten zu heizen, haben viele Leute ihre Palmen entsorgt“, zur Freude der Pyrmonter, denn ihr Palmengarten wurde nun größer und größer. Unter diesen Palmen erholteten sich auch die „Zitterer“, Soldaten, die auf das Trommelfeuer an der Front mit einem unkontrollierbaren Zittern reagierten, „ein völlig neues Krankheitsbild ohne organischen Befund – den Begriff Trauma gab es damals noch nicht“. Pyrmont, das sich seit 1914 mit dem Zusatz „Bad“ schmücken darf, war sowohl im Ersten als auch im Zweiten Weltkrieg Lazarettstadt und blieb von Bomben verschont.

Lange Jahre war Bad Pyrmont auch ein bevorzugtes Ziel von Frauen aus gutem Haus, bei denen sich der gewünschte Nachwuchs partout nicht einstellen wollte. Ihnen wurde eine Moorkur verordnet. Es konnte natürlich auch am Mann liegen, „aber das konnte man einem Großherzog nicht sagen“, erzählt Menze. Also hat man „Sexualpartner“ aus Hannover kommen lassen, Jungs von der Kavallerie, „die hatten einen Ehrenkodex, es musste ja absolut geheim bleiben“.

MOORPACKUNG UND QUELLTASTING

Und heute? Was für Königin Luise gut war, kann für uns nicht schlecht sein. Also buchen wir eine Moorpackung in der Klinik „Fürstenhof“. Therapeutin Elke Schröder streift die blauen Gummihandschuhe über, greift ein paar Mal in einen Eimer mit Moor, exakt temperiert auf 46 Grad, und verteilt die braune Masse auf Rücken, Schulter und Nacken. Dann werde ich eingewickelt und darf auf einem vorgewärmten Wasserbett 20 Minuten >



links Nur einer von mehreren Themengärten im Kurpark Bad Pyrmont: der Palaisgarten, auch Rosengarten genannt.

rechts Die nördlichste Palmenfreianlage Europas, vom Schloss Pyrmont aus gesehen



pfronten
ALLGÄU

A scenic landscape featuring the Allgäu Alps in the background under a clear blue sky. In the foreground, there's a dense forest of coniferous trees. Overlaid on the image is a large, stylized white magnifying glass graphic. Inside the lens of the magnifying glass, the text "DEIN ERSTER SCHRITT INS ABENTEUER" is written in a bold, sans-serif font. The text "ABENTEUER" is particularly large and prominent. In the bottom right corner of the main image, there is a circular stamp with the text "DEIN URLAUB IN PFRONEN", "ENDLOSE", "OUTDOOR-HIGHLIGHTS", and "EIBENDE ERINNERUNGEN".



Pfronten ist dein Startpunkt in die Allgäuer und Tiroler Bergwelt!

Auf eigene Faust oder bei buchbaren Erlebnissen mit einheimischen Guides die Faszination Outdoor entdecken und unvergessliche Urlaubsmomente genießen: Geführte Wanderungen, Entspannung in der Natur, Yoga am Berg uvm.

Informationen und Buchung unter www.pfronten.de

Erst hat hier ein Landschaftsarchitekt gewirkt, dann ein Hofgartendirektor – der Malerblick im Kurpark Bad Pyrmont.



ruhen. Die wohltuende Wirkung des Moores ist für Therapieleiter André Schubert vor allem eine Folge der „langsamem Wärmeabgabe, durch die das Gewebe an der Oberfläche nicht gefährdet wird.“ Durchblutung und Stoffwechsel werden angeregt, Muskeln und Gelenke entspannt. Moor ist auch gut für die Haut, übrigens aufgrund genau jener Eigenschaften, die schon so manche Moorleiche konserviert haben.

Unsere nächste Station: das „Quellentasting“ in der Wandelhalle. Sechs der 19 Quellen sind für die Trinkkur zugelassen, alle sechs hat Freya Wennermann im Ausschank. „Alle sechs unterliegen der Heilmittelverordnung und dem Arzneimittelgesetz.“ Und alle sechs sind „Säuerlinge“, soll heißen: Sie haben mehr als 250 Milligramm Kohlensäure pro Liter. Ansonsten gibt es feine Unterschiede. Das Wasser aus der Helenenquelle ist gut für den Kreislauf und schmeckt „ein bisschen metallisch“, das aus der Trampelquelle ist „ein hervorragender Durstlöscher“ und das aus der salzhaltigen Wolfgangquelle „wird gern nach einer sportlichen Anstrengung getrunken“. Einer siebten Quelle, der Salinenquelle, entspringt Sole, die ihre gesundheitsfördernde Wirkung in der Hufeland Therme entfaltet, zwei Schwimmbecken werden damit gespeist. Außerdem wird in der Therme zweiprozentige Sole über Schwarzdornsträucher verrieselt. Lauter Gründe, warum Bad Pyrmont sich heute gern auch „Gesundheitsresort“ nennt. //



erleben

DIE DUNSTHÖHLE

Es bisschen unheimlich ist sie schon: die in Europa einmalige Dunsthöhle, die schon Goethe sehr beeindruckte. Dank besonderer geologischer Eigenschaften gelangt hier Kohlendioxid aus einem Magmakern in bis zu 4000 Metern Tiefe durch eine Felsspalte an die Erdoberfläche. Zum Glück ist das Gas schwerer als Luft und bleibt deshalb am Boden. Mit einer Kelle schöpft Hans-Werner Maurer bei einer Führung Kohlendioxid und kippt es über einer Kerze aus – sie erlischt. Dann lässt er Seifenblasen auf der unsichtbaren Oberfläche des Gases tanzen. Der Badearzt Johann Philipp Seip, der die Großen seiner Zeit behandelte, erkannte bereits um 1720 den therapeutischen Nutzen des Gases. Trockengasbäder werden noch heute im Gesundheitszentrum Königin-Luise-Bad angeboten, natürlich unter ärztlicher Aufsicht.

Wandern

TOUR MIT TURMBLICK

Jeden Donnerstag in der Saison startet Stadtführerin Gisela Gromzik mit Gästen zu einer „Abendwanderung“. Eine ihrer Touren führt durch die Bombergallee und über den Philosophenweg hinauf zum Spelunkenturm. Der Höhenunterschied beträgt rund 220 Meter. Vom Turm, der hier 1902 eingeweiht wurde, hat man einen schönen Blick über Bad Pyrmont, das Tal und die umliegenden Berge. Benannt wurde er nach der „Spelunke“, einer „Vereinigung trunkfester, fröhlicher und für ihre Wohltätigkeit bekannter Männer“ (Tafelinschrift), die die 27 Meter hohe Stahlkonstruktion finanziert hatte. Vielleicht sollte man noch erwähnen, dass Gisela Gromzik 82 Jahre alt ist und seit 40 Jahren Gästeführungen macht. Chapeau!



SPORTHOTEL
SILLIAN

OSTTIROLER HOCHPUSTERTAL: SPORTELN MIT DER FAMILIE

Vielfältige Wege auf der Südseite der Hohen Tauern sind ideal für gemeinsame Ausflüge von Groß und Klein. Die Dolomiten Residenz****s Sporthotel Sillian ist dabei der zentrale Ausgangspunkt für eine Vielzahl an sportlichen Aktivitäten.

107

Von leichten Rundwanderwegen über reizvolle Laufwege bis hin zu atemberaubenden Höhenwanderungen im Vorgarten der Dolomiten – das Hochpustertal und die Berge Osttirols lassen die Herzen aller Bergfreunde höherschlagen.

HOCH HINAUF

Dank dem Osttiroler Gipfelticket starten die Familienabenteuer bereits nahe

den Gipfeln. Am besten steigen Naturfreunde direkt gegenüber der Dolomiten Residenz****s Sporthotel Sillian in die Bergbahnen auf den Threntaler ein und genießen den besonderen Start auf 2400 Metern Seehöhe. Egal ob zu Fuß oder mit dem (E-)Bike – Urlaubende erkunden gemeinsam ein von verschiedenen klimatischen Bedingungen geprägtes, varianterreiches Gelände: Über ebene Talböden und weite Kare erheben sich eisgepanzerte, hoch aufragende Gipfel. Zusätzlich beinhaltet das Gipfelticket Fahrten mit den Bergbahnen in Kals-Matrei sowie in St. Jakob im Defereggental – auch hier warten aussichtsreiche Abenteuer für die gesamte Familie.

GEMEINSAM WOHLFÜHLEN

Aber nicht nur am Berg, auch im ersten Osttiroler Familien-Wellness-Hotel fühlen sich alle Generationen wohl. Während die Erwachsenen den großzügigen Spa-Bereich genießen, toben sich die Kids am Kinderpool mit Wasserrutsche aus. Besondere Programmpunkte für die Kleinen gibt es im Häppi Päpi Kinderclub sowie für die etwas Größeren im Teensclub. Gemeinsam freuen sich die Familien dann auf kulinarische Genüsse: Das Komplett Paket Osttirol punktet mit einer Speisekarte voller Köstlichkeiten aus erlesenen, naturbelassenen Zutaten aus der Region.

INFO

EIN HOTEL FÜR ALLE SINNE

Urlaubende jeden Alters fühlen sich in der Dolomiten Residenz****s Sporthotel Sillian einfach wohl und tanken neue Kraft in den Bergen Osttirols.
sporthotel-sillian.at



Entspannung und sportliche Aktivität kombiniert.





LEIDENSCHAFT, DIE VERBINDET

Beim CARAVAN SALON ist die ganze Welt des Caravanings erlebbar. Einmal mehr wird das Düsseldorfer Messegelände für zehn Tage zum wichtigsten Treffpunkt für alle Freunde, Liebhaber und Fans des Caravanings.

Bei der weltweit größten Messe für Reisemobile, Caravans, Campervans und Zubehör präsentieren rund 700 Aussteller eine Fülle von Neuheiten, Premieren und Innovationen. Zu bewundern sind Freizeitfahrzeuge für jedes Budget und jeden Geschmack – vom Mini-Caravan mit Schlafstätte und Kochgelegenheit für den kleinen Geldbeutel bis zum rollenden Luxusreisemobil ist alles dabei, was das Caravaning-Herz begehrte. Bewährte Grundrisse und Fahrzeugklassiker sind ebenso im Angebot wie die brandneuen Modelle für die neue Saison, die erstmals in Düsseldorf präsentiert werden. Daneben finden die Besucher in 16 Hallen und dem Freigelände wie gewohnt auch eine riesige Auswahl rund um Zu-

behör, technisches Equipment, Ausbauteile, Dachzelte, Mobilheime, Caravaning- und Campingzubehör, Outdoor-Bekleidung, Reisedestinationen, Campingplätze sowie Reisemobilstellplätze.

EQUIPMENT & OUTDOOR SOWIE TRAVEL & NATURE

Besonders interessant dürfte auch die Halle 3 sein – hier gibt es unter dem Motto „Travel & Nature“ alles, was das Herz des Outdoor-Fans begehrte. Neben der Ausrüstung mit Klapp-, Falt- und Zeltcaravans, Dachzelten sowie Camping-, Iglu- und Trekkingzelten sind es vor allem die Traumdestinationen in nah und fern,



die dort begeistern. Der Besuch der Halle 3 des CARAVAN SALON Düsseldorf ist dadurch immer auch ein Ausflug in attraktive Urlaubswelten. Er entführt die Caravaning-Fans in zahlreiche Urlaubsziele und lässt sie von der nächsten Tour träumen. Auf der Event-Bühne „Travel & Nature CONNECTED“ rund um Wanderziele, Caravaning-Tourismus, Outdoor-Aktivitäten und Naturerlebnis wird ein buntes Programm gestaltet. Hier können sich Besucher über Neuheiten beim Equipment, Sport und Destinationen vor Ort informieren.

Im Freigelände vor den Hallen 13 und 14 wird erneut das Sonderthema „Abenteuer Selbstausbau“ eine größere Rolle spielen. Mehrere selbst ausgebauten Freizeitfahrzeuge zeigen die vielfältigen Möglichkeiten auf. Verschiedene tägliche Vorträge behandeln unter anderem Themenbereiche wie Moduleinbau, Grundrissplanung, Elektroinstallationen, Leichtbau-materialien, Wasserversorgung, Werkstatt und Materialkunde, Interieur, Kosten und Zeitfaktor.

CARAVAN SALON VOM 25. AUGUST BIS 3. SEPTEMBER 2023

CARAVAN CENTER

Die Leidenschaft für das Caravaning macht nicht hinter den Messehallen halt, sondern führt viele Besucherinnen und Besucher auch in das beliebte Caravan Center auf dem Messegelände P1 (Großparkplatz P1). Der zur Messelaufzeit des CARAVAN SALON größte Stellplatz Europas mit rund 3500 versorgten und unversorgten Stellplätzen bringt Besucher und Aussteller zusammen. Aufgrund der großen Nachfrage sind die Stellplätze schnell ausgebucht und sollten daher frühzeitig im Ticketshop reserviert werden.

109

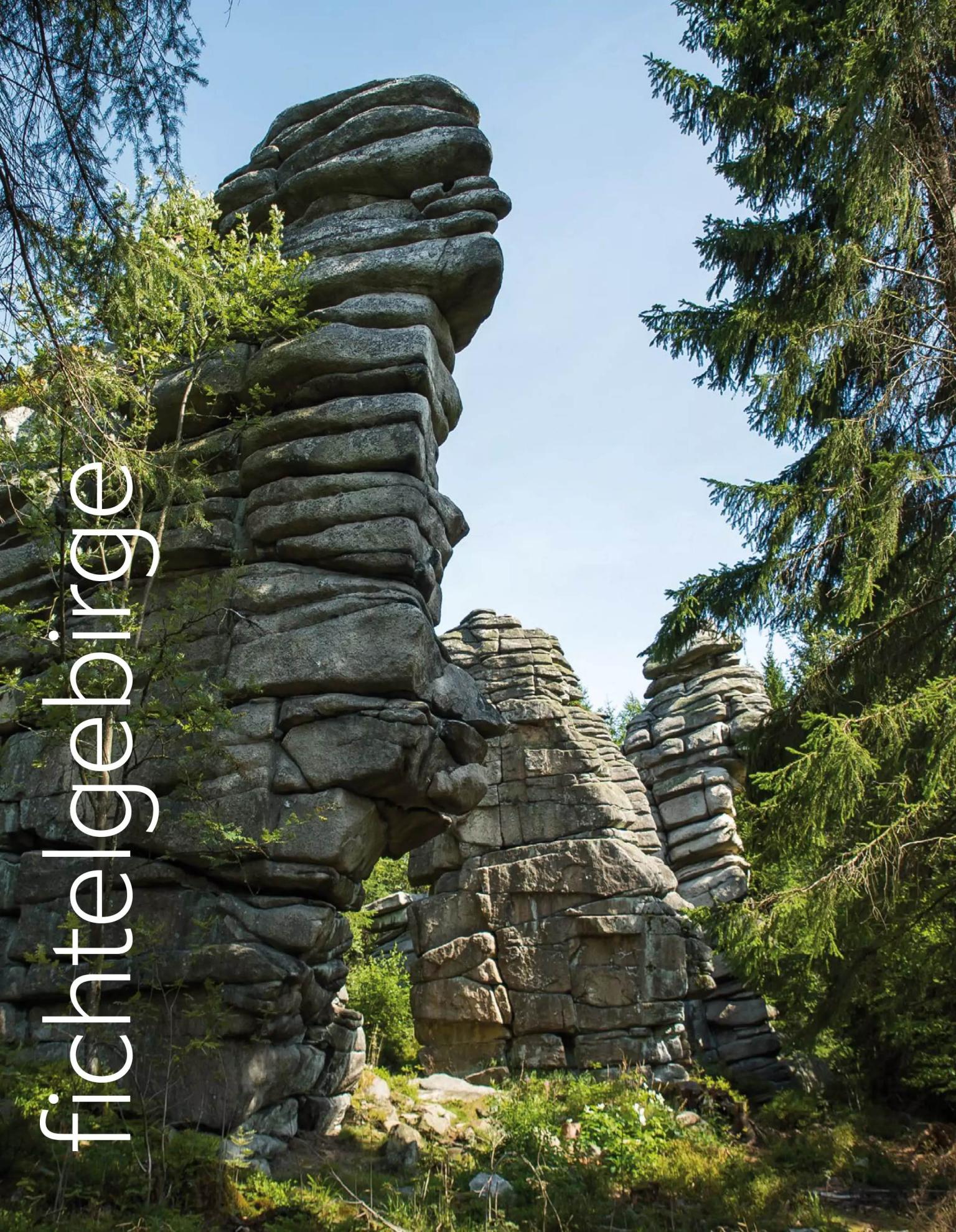
INFO

INFOS & KONTAKT

Die Düsseldorfer Leitmesse CARAVAN SALON zeigt vom **25. August bis 3. September 2023** (Preview Day am 25. August) eine einzigartige Auswahl rund um die mobile Freizeit. Tickets für den CARAVAN SALON gibt es ausschließlich unter www.caravan-salon.de



fichtelgebirge



Relikte aus der Eiszeit, riesige Granitblöcke, Felsentürme und viel Ruhe. Der Höhenweg im Fichtelgebirge besteht aus vier Tagesetappen – mit vielen Highlights auf dem Weg.

TEXT
CLAUDIA STEINER



Vier Tage lang Natur pur, ohne viele Menschen. Begleitet vom Rauschen des Waldes bin ich mit meiner Freundin Ricki den Höhenweg im Fichtelgebirge gelaufen – von Wunsiedel bis nach Schwarzenbach an der Saale. Der gut markierte Weg führt an bizarren Felstürmen, finsternen Höhlen und imposanten Granitblöcken vorbei und bietet weite Rundumblicke.

ETAPPE 1 – VON WUNSIEDEL ZUM KÖSSEINEHAUS, 11,4 KM

Die Wanderung startet am Bahnhof von Wunsiedel, führt durch die Altstadt bis zur Luisenburg, einer Freilichtbühne, auf der im Sommer Musicals, Komödien, Opern und Operetten aufgeführt werden. Die Luisenburg-Festspiele gibt es bereits seit dem Jahr 1890. Jährlich besuchen 140 000 Menschen die Aufführungen.

Gleich daneben befindet sich ein gigantisches Granitsteinmeer. Es ist Europas größtes Felsenlabyrinth. Im Felsenlabyrinth Luisenburg (Eintritt für Erwachsene 4,50 Euro) stapeln sich Felsen, als hätten Riesen mit ihnen ge-

würfelt. Auf den 300 Millionen Jahren alten Granitblöcken wächst Moos in lustigen Puscheln. Wir steigen über in Stein gehauene Treppen nach oben, wandern über felsigen Grund und durch Steinensembles. Immer wieder müssen meine Freundin Ricki und ich den Rucksack abnehmen, uns tief bücken und den Kopf einziehen, um durch die engen Felsschluchten und Tunnel durchzukommen.

Johann Wolfgang von Goethe studierte hier die Verwitterung von Felsen. Königin Luise von Preußen schwärzte 1805 von der Natur, die „wirklich unbegreiflich schön und groß ist ... ein wahres Eden!“ Oben angekommen haben wir den ersten weiten Blick über Wunsiedel. Dann führt der Weg durch den dichten Wald bis zur Großen Kösseine auf 939 Metern. Im Kösseinehaus setzen wir uns am Abend in die gemütliche Wirtsstube, mit dem Rücken zum warmen Kachelofen. Draußen kommt – wie aus dem Nichts – ein kurzer Schneeschauer runter. Wir lassen uns tschechischen Grillkäse und Salat schmecken – die freundlichen Wirtsleute sind aus Tschechien.

ETAPPE 2 – VOM KÖSSEINEHAUS ZUM SEEHAUS, 11 KM

Am zweiten Tag regnet es, doch im dichten Fichtenwald werden wir kaum nass. Dafür bekommen wir eine mystische Natur mit Flechten und Moos geboten, die in unterschiedlichsten Grüntönen leuchten. Blau- und orangefarben schimmernde Baumpilze hängen wie Deko an Stämmen und Totholz. Selbst im Sommer kann es im Fichtelgebirge empfindlich kalt werden. Wir holen Handschuhe und Mütze aus dem Rucksack.

Als sich kurze Zeit später die Wolken verziehen und die ersten Sonnenstrahlen rauskommen, steigt Nebel auf. Regentropfen glitzern in der Sonne. Sofort ist es wieder wärmer, wir ziehen eine Schicht aus und laufen – ohne einem einzigen Menschen zu begegnen – zur Girglhöhle, die ein paar Meter abseits vom Wanderweg liegt. Um 1800 diente sie dem „Schmiedmatzengirgel“ aus dem Ort Nagel als Unterschlupf. Er hatte aus Eifersucht einen vermeintlichen Nebenbuhler erschlagen und versteckte sich jahrelang in der dunklen Felsenhöhle, in die man über eine schmale Stiege hinabsteigen kann. Die Höhle befand sich zu dieser Zeit auf preußischem Gebiet, während Nagel zu Bayern gehörte. Natürlich endet die Geschichte nicht gut: Der >



links Über Jahrtausende bizarre geformt – die Drei-Brüder-Felsen.

rechts Treppen führen zu beeindruckenden Aussichtspunkten. Hier auf den Haberstein.



Atemberaubende Ausblicke über das Fichtelgebirge erwarten Wanderer auf dem Höhenweg.

„Schmiedmatzengirgel“ wurde – als er seinen Heimatort besuchte – verraten, gefasst und getötet. Es geht vorbei an Felsen und Blockmeeren, immer leicht bergab. Im Gasthaus Silberhaus gönnen wir uns selbstgemachten Apfelkuchen bei der neuen Wirtin aus der Ukraine und tanken neue Energie für den letzten Aufstieg zum Seehaus. Früher hieß es Zechenhaus und war eine Unterkunft für Bergarbeiter. Auch Goethe nächtigte einst hier: Er kam im Sommer 1785 bei seiner Wanderung von Wunsiedel zum Ochsenkopf vorbei und beschrieb den Zinnbergbau.

ETAPPE 3 – VOM SEEHAUS ZUM WALDSTEINHAUS, 14 KM

Wir stehen auf der europäischen Hauptwasserscheide. Auf der einen Seite fließt das Wasser in die Nab und die Donau bis ins Schwarze Meer, erklärt uns die österreichische Wirtin des Seehauses. Ein paar Meter weiter fließt das Wasser in Main und Rhein und damit in die Nordsee. Früher wurde das Wasser im Fichtelgebirge sogar umgeleitet. Es wurden Gräben angelegt, um mehr Wasser für die Flößerei zu haben. Doch heute können wir kein abfließendes Wasser beobachten. Der Himmel ist blau, die

Sonne scheint. Begleitet werden wir übrigens – seit dem ersten Tag – von einem beständigen Rauschen. Die mächtigen Fichten wiegen sich im Wind hin und her. Es ist ein beruhigendes Geräusch zusammen mit dem Zwitschern der Vögel. Nach etwa einer halben Stunde erreichen wir den Gipfel des 972 Meter hohen Nußhardt mit mächtigen Felsen, die wir über eine schmale Treppe erklimmen.

Dann geht es zum 1051 Meter hohen Schneeberg mit seinem hölzernen Aussichtsturm, dem Backöfele, und dann wieder in den Wald mit den Drei-Brüder-Felsen. „Schau mal, wie sich da oben die kleinen Bäumchen an den Felsen festkrallen“, sagt Ricken. Der Sage nach handelt es sich bei den Felsen um drei adelige versteinerte Brüder, die auf der Flucht vor Raubrittern von einem bösen Geist versteinert wurden. Ein bisschen unheimlich, finde ich. „Lass uns lieber weitergehen.“ Es geht bergab bis nach Weissenstadt am See. Wir kommen an alten Felsenkellern vorbei. In den immer kühlen Kellern wurden früher Lebensmittel gelagert, aber es wurden auch Bergkristalle gefunden, die zum Teil in der Eremitage in Bayreuth verbaut worden sind. Wir laufen am See des Kurorts mit seinen Heilquellen entlang, setzen uns in ein Café am Ufer und blinzeln in die Sonne. Das letzte Stück der Etappe führt uns der Weg wieder bergauf durch den Wald zum Waldsteinhaus.

ETAPPE 4 – VOM WALDSTEINHAUS NACH SCHWARZENBACH AN DER SAALE, 15 KM

Am letzten Tag verändert sich die Landschaft. Noch ein Stück verläuft der Höhenweg im Wald bis zum kleinen Waldstein. Noch einmal steigen wir über Treppen auf eines der bizarren Felsschlüsse mit der so typischen Wollsackverwitterung und genießen einen letzten Rundumblick. Dann geht es bergab zum schmucken Dorf Hallerstein und über Felder und Wiesen bis nach Schwarzenbach an der Saale. Der Name kommt von der dunklen Tönung des Flussbetts. In dem Ort befindet sich das Erika-Fuchs-Haus, ein Museum für Comic und Sprachkunst. Doch wir haben nur noch kurz Zeit, bevor unser Zug abfährt. Wir entscheiden uns für Kaffee und Kuchen – ebenfalls kein schlechter Ausklang nach vier wunderschönen Tagen auf den ruhigen Wegen durch das Fichtelgebirge. //



unterkommen



DIE STEINREICHE ECKE BAYERNS

Mehr als 80 Prozent aller weltweit vorkommenden Gesteinsarten sind im Fichtelgebirge anzutreffen. Auf allen größeren Gipfeln finden sich Felsgebilde aus Granit. Immer wieder stößt man auch mitten im Wald auf imposante Felsblöcke, die teils wild durcheinander gewürfelt und übereinander geschichtet sind. Über Jahrtausende sind zu dem einzigartige Felstürme entstanden. Beeindruckende Beispiele dafür finden sich zum Beispiel auf dem Rudolfstein, dem Burgstein oder dem Haberstein. Die eigenwillige Form dieser Formationen beschrieb schon Johann Wolfgang von Goethe bei seinen Reisen durch das Fichtelgebirge. Tatsächlich beschrieb Goethe als Erster die Entstehung dieser Felsgebilde. Oft sehen die Steintürme wie gestapelte Wollsäcke aus, daher auch der Name Wollsackverwitterung. Viele der Gesteinsformationen sind geschützte Naturdenkmäler.

DER HÖHENWEG

Auf dem Höhenweg von Wunsiedel nach Schwarzenbach an der Saale gibt es am Endpunkt jeder Etappe eine Übernachtungsmöglichkeit. Je nach Unterkunft sind das Doppel- oder Mehrbettzimmer, teilweise auch Matratzenlager für größere Gruppen. Reservierung empfohlen!

Nach der ersten Etappe

Das Kösseinehaus auf 939 Meter Höhe. Gemütliche Wirtsstube mit Kachelofen und Biergarten. Fränkische, aber auch tschechische Spezialitäten.
das-koesseinehaus.de

Nach der zweiten Etappe

Seehaus Fichtelgebirge auf 933 Meter Höhe. Großer Gastraum mit Kaminfeuer und großer Terrasse mit Blick auf den Ochsenkopf.
fgv-seehaus.de

Nach der dritten Etappe

Das Waldsteinhaus auf 855 Meter Höhe. Beliebtes Ausflugslokal mit Gaststube und Garten. Im Streichelzoo dürfen alte Nutztiere ihren Lebensabend verbringen.
waldsteinhaus.de



Nach der vierten Etappe

Köstliche selbstgemachte Kuchen im „Das kleine Café“. Am Wallgarten 4, 95126 Schwarzenbach an der Saale

infos

AUF DEN WEGEN BLEIBEN

Wanderer werden immer wieder daran erinnert, die Wege nicht zu verlassen. Wer wahllos über Felsen läuft, würde empfindliche Flechten und Moose beschädigen. Viele sogenannte Eiszeitrelikte haben hier überdauert – in anderen Gebieten sind sie längst verschwunden. Außerdem leben im Fichtelgebirge viele schützenswerte Tiere wie Wildkatzen, Luchse, Auerhühner, Kreuzottern oder auch die Haselmaus, die wegen ihrer dunklen Maske um die Augen auch „Zorro“ genannt wird.

naturpark-fichtelgebirge.org/entdecken/tiere

Luisenburg-Festspiele

Die 4-Tages-Tour ist bei der Tourismuszentrale Fichtelgebirge als Pauschale buchbar.
luisenburg-aktuell.de

Tourismuszentrals Fichtelgebirge e. V.:

Gablonzer Str. 11, 95686 Fichtelberg

Tel. 09272/969030

info@fichtelgebirge.bayern

fichtelgebirge.bayern

Erika-Fuchs-Haus, Museum für Comic und Sprachkunst:

erika-fuchs.de



kolumne

ANNETTE BERNJUS

Natur- und Erlebnispädagogin, Meditationslehrerin, Achtsamkeitstrainerin, Waldbadenexpertin und passionierte Lehrerin für Taijiquan.



Bewusst-Sein in der NATUR

114

Wir sind mittendrin im Sommer. Noch sind die Tage lang und wir haben viel Zeit, nach draußen zu gehen, die Natur zu genießen, mit ihr zu interagieren und eine bewusste Verbindung zu ihr aufzubauen. Doch wie kann uns das am besten gelingen?

Das „Bewusst-Sein“ in der Natur beginnt mit dem Aktivieren unserer Sinne. Schlendern Sie gemütlich an der lichten Streuobstwiese entlang, durch den dunkelgrünen Buchenwald oder den nahe gelegenen Stadtpark. Schnuppern Sie an den gerade jetzt in allen Farben leuchtenden Sommerblumen. Spüren Sie den sanften Wind auf Ihrer Haut. Hören Sie dem leisen Säuseln der Blätter zu oder lassen Sie sich den sauren Geschmack des kleinen Sauerklees auf der Zunge zergehen.

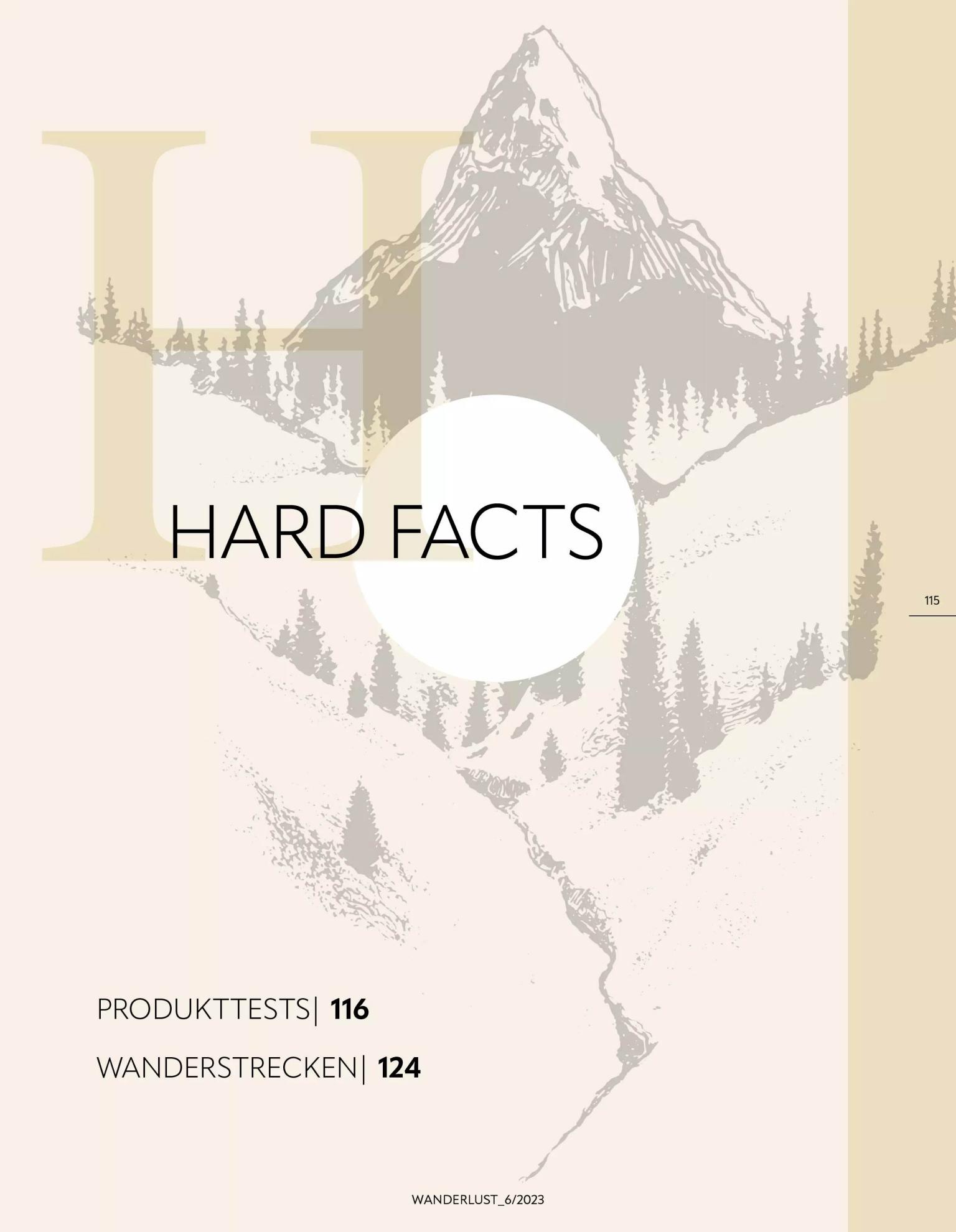
Indem wir wieder einmal all unsere Sinne weit öffnen, können wir die vielfältigen Feinheiten der Natur viel besser erfassen und staunen darüber, was sie uns alles zu bieten hat. Bewusst nehmen wir kleinste Details wahr, wie das irisierende Schimmern des Federkleids der Amsel im Sonnenlicht oder den unvergleichlich frischen Duft der winzigen, knallroten Walderdbeeren am Wegesrand. Wie viel intensiver sie doch riechen als unsere großen Gartenerdbeeren.

Bewusst-Sein heißt im Augenblick sein. Indem wir uns auf das konzentrieren, was wir gerade hören, sehen, fühlen, riechen oder schmecken, können wir uns von unseren alltäglichen Gedanken und Belastungen lösen. In solchen gegenwärtigen Momenten, wo wir uns viel Zeit nehmen, um die Sonne langsam hinter dem Berg verschwinden zu sehen oder dem sanften Trommeln der Regentropfen auf das Blätterdach des Waldes zu lauschen, erfahren wir das Glück, ganz im Augenblick zu leben.

Wir fühlen uns eins mit der Natur und stellen fest, dass wir ein Teil des Ganzen sind. Jedes Lebewesen hat seine Rolle und seinen Platz im Ökosystem der Natur. So bieten die Bäume gerade jetzt in der Sommerhitze einen schattigen Lebensraum für Vögel und Insekten, während die Tiere auf verschiedene Art und Weise bei der Verbreitung der Samen helfen. Ein perfektes Zusammenspiel von gegenseitiger Abhängigkeit und gegenseitigem Nutzen.

Wenn wir das erkennen, beginnen wir unsere eigene Beziehung zur Natur zu vertiefen, ihre Schönheit und ihren Wert intensiver wahrzunehmen und uns noch stärker für ihren Schutz einzusetzen.

Liebe *wanderlust*-Leserinnen und Leser, ich wünsche Ihnen noch viele strahlende Sommertage für (ent-)spannende Wanderungen und unvergessliche Momente im Freien. Nehmen Sie sich immer viel Zeit, die Natur mit allen Sinnen zu genießen, und lassen Sie sich von der Magie der Landschaften, in denen Sie sich gerade befinden, verzaubern. //



HARD FACTS

PRODUKTTESTS | **116**

WANDERSTRECKEN | **124**

PRODUKTTEST WANDERSOCKEN



so haben wir
getestet

Für diesen Test ging es neben dem heimischen Testgebiet im Bergischen Land sowohl nach Südtirol als auch ins Montafon. Die Socken wurden auf Tagestouren im Mittel- und Hochgebirge getestet und in jeweils für das Hochgebirge geeigneten Midcut-Bergschuhen getragen. Um einen fairen Test zu ermöglichen, wurden die Schuhmodelle während der Tests nicht gewechselt. Die Wetterbedingungen waren zum jeweiligen Testzeitpunkt identisch.

**IN DIESEM JAHR WERDEN
FOLGENDE PRODUKTE
GETESTET:**

Zustiegschuhe	1/23
Leichte Wanderschuhe	2/23
Wanderhosen	3/23
Wanderrucksäcke	4/23
Softshell-, Woll- und Fleecejacken	5/23
Wandersocken	6/23
Bergwanderschuhe	7/23

test

TEXT RALF KERKELING

Zu guten Wanderschuhen gehören hochwertige, passende Wandersocken. So einfach dies klingt, so einfach ist es auch. Wer sich im Fachhandel nach einem perfekt passenden Wanderschuh umsieht und sich nach ausführlicher Beratung zum Kauf entschließt, sollte beim Thema Wandersocken nicht an der falschen Stelle sparen. Der Fachverkäufer wird Sie im Zweifelsfall ohnehin auf diesen Umstand hinweisen und Ihnen zum Kauf passender Socken raten. Von der Idee, Tennissocken oder die Bürostrümpfe in Bergschuhen anzuziehen, rate ich Ihnen jedenfalls dringend ab. Blasen sind vorprogrammiert, der geplante Wanderurlaub könnte bei falscher Sockenwahl empfindlich ins Stocken geraten. Und keine Sorge, wem Style auch bei der Wandersocke wichtig ist: Es hat sich sehr viel getan in den letzten Jahren. Vorbei sind die Zeiten, in denen Wandersocken rau und schwer an den Füßen hingen. Moderne Wandersocken erfüllen seit Längerem hochfunktionale Ansprüche. Dabei hat sich beim Material eine Mischung aus Natur- und Synthetikfasern etabliert. Merinowolle steht unter anderem aufgrund der positiven Eigenschaften der Wolle hoch im Kurs. Das Mischverhältnis zwischen Wolle, synthetischen und/oder biobasierten Fasern fällt dabei unterschiedlich aus.

Neue Strickverfahren und biobasierte Faserverbindungen ebnen dabei den Weg in die Zukunft. Die aktuellsten Wandersocken profitieren von den neuen technischen Möglichkeiten. Eingestrickte Luftkanäle sorgen für eine optimale Klimaregulierung der Füße. Feuchtigkeit kann schnell nach außen dringen, die Füße bleiben trocken. Naturwolle trägt als „Traditionshüter“ diese Eigenschaften in sich. Ihr Nachteil: Wolle trocknet langsamer. Dieser Eigenschaft kann in Verbindung mit Synthetikfasern etwas ausgeglichen werden. An den entscheidenden Vorteil von Wolle, nämlich einer mehrtägigen Verwendung, ohne stinkende Füße zu bekommen, reichen Socken mit hohem Synthetikanteil nach wie vor nicht heran – Lüften über Nacht vorausgesetzt. Ein höherer Merinoanteil erhöht diesen Effekt. Bei Socken mit Merinowoll-Anteil sollte jedoch darauf geachtet werden, dass nur mulesingfreie Wolle verwendet wurde.

GENAUE PASSFORM ERHÖHT DEN TRAGECOMFORT

Auf Wanderstrecken eher seltener anzutreffen sind hohe Kompressionssocken an den Beinen der Outdoor-Freunde. Der regenerative Effekt dieser >



THERMIC

Ultracool Crew

Internet: therm-ic.com

Sockenart:

Hohe Wandersocke

Preis: 19,95 Euro

Größe Herren: 35–47

Größe Damen: /

Materialmix:

73 % Polyamid, 23 % Polypropylen,
4 % Elasthan

Kompression: nein

Polsterung: ja

Haptik



Tragekomfort



Sockendicke



Rücktrocknung



Feuchtigkeitsaufnahme



Robustheit



Top-Details:

Ergonomische Seitenränder
Extra-Verstärkung von Ferse
bis Zehenspitze

Fazit:

Wenn es draußen warm wird, entfalten diese Socken ihr Potenzial. Schmal geschnitten, sitzen komfortabel am Fuß. Der Sockensaum ist an der Vorder- und Rückseite erhöht. So lassen sich die Socken leichter anziehen und im Schuh steckend angenehm nachjustieren. Für sportliche Hikingtouren ideal.



GOLDWIN

Trekking Socks Midweight

Internet: goldwin-global.com

Sockenart:

Hohe Wandersocke

Preis: 23,00 Euro

Größe Herren: S–L

Größe Damen: S–L

Materialmix:

Acryl, Polyester, Wolle, Nylon,
Polyurethan

Kompression: nein

Polsterung: ja

Haptik



Tragekomfort



Sockendicke



Rücktrocknung



Feuchtigkeitsaufnahme



Robustheit



Top-Details:

Cross-Taping-Struktur
Verstärkungen an der Achillesferse
und im Zehenbereich

Fazit:

Das kräftig ausfallende Sockenmodell der japanischen Marke, eignet sich für längere Wanderungen und robuste Bergschuhe. Leider ließen sich keine genaueren Angaben zur Materialzusammensetzung recherchieren. Der Wollanteil scheint jedoch recht hoch zu sein. Solide Ausführung, gutes Tragegefühl, auch über mehrere Tage.



UYN

Trekking One Cool

Internet: uynsports.com

Sockenart:

Hohe Kompressionssocke

Preis: 22,90 Euro

Größe Herren: 35–47

Größe Damen: 35–42

Materialmix:

50 % Polyamid,
47 % Lyocell, 3 % Elasthan

Kompression: ja

Polsterung: ja

Haptik



Tragekomfort



Sockendicke



Rücktrocknung



Feuchtigkeitsaufnahme



Robustheit



Top-Details:

Zerocuff
Cool Air Flow
Kompressionsbandage

Fazit:

Überzeugend, auch dank der inneren Werte. Spaß beiseite: Die Socke besteht unter anderem aus Natex, einer 100 % natürlichen Bio-Faser. In Kombination mit anderen Fasern ergibt das eine elastische Socke, die angenehm am Fuß sitzt, schnell trocknet und dank zusätzlicher Lüftungskanäle die Füße angenehm belüftet. Das Ergebnis: Geringe Geruchsbildung.

**BAUERFEIND**

Outdoor Merino Compression Socks

Internet: bauerfeind-sports.com**Sockenart:**

Lange Kompressionssocken

Preis: 49,90 Euro**Größe Herren:** 38–49**Größe Damen:** 35–46**Materialmix:**54 % Polyamid,
37 % Wolle (Merino), 9 % Elasthan**Kompression:** ja**Polsterung:** ja**Haptik****Tragekomfort****Sockendicke****Rücktrocknung****Feuchtigkeitsaufnahme****Robustheit****Top-Details:**Gezielte Kompression
Achillessehnenaussparung
Durchblutungsförderung**Fazit:**

Durch eine „Aussparung“ an der Achillessehne reduziert sich der Druck auf diese Stelle. Bei langen Wanderungen macht sich dies positiv bemerkbar. Merino-Naturfaser hält die Füße schön trocken. Tolle Klimaregulation. Die Kompression wirkt sich angenehm auf die Muskulatur aus. Für lange Wanderungen ideal. Gibt es auch als Mid-Variante.

**FALKE**

TK1 Adventure Wool

Internet: falke.com**Sockenart:**

Hohe Trekkingstrümpfe

Preis: 29,00 Euro**Größe Herren:** 39–48**Größe Damen:** 35–42**Materialmix:**70 % Schurwolle,
30 % Polyamid**Kompression:** nein**Polsterung:** ja**Haptik****Tragekomfort****Sockendicke****Rücktrocknung****Feuchtigkeitsaufnahme****Robustheit****Top-Details:**R/L-Fußbett
3-Lagen-Konstruktion
Wärmeisolation**Fazit:**

Für lange Outdoor-Tage eignen sich die hohen Strümpfe aus deutscher Herstellung perfekt. Bei mehrtägigen Wandertouren im Hochgebirge sowie in Kombination mit robusten Bergschuhen spielen diese ihre Stärken aus. Elastischer, breiter Saum – angenehm zum Anziehen, gleichzeitig weniger Druckstellen. Ordentliche Unterfuß-Polsterungen erhöhen den Komfort.

**DEVOLD**

Merino Medium

Internet: devold.com**Sockenart:**

Hohe Wander- und Skisocke

Preis: 30,00 Euro**Größe Herren:** 35–47**Größe Damen:** Unisex**Materialmix:** 60 % Wolle (Merino),
30 % Polyamid, 8 % Polypropylen,
2 % Elasthan**Kompression:** nein**Polsterung:** ja**Haptik****Tragekomfort****Sockendicke****Rücktrocknung****Feuchtigkeitsaufnahme****Robustheit****Top-Details:**Y-Ferse
Frottierte Sohle und Ferse
R/L-Fußbett**Fazit:**

Gibt es in unterschiedlichen Sockendicken. Die von uns getestete Medium-Variante eignet sich für leichte Bergschuhe und etwas kältere Tage. Für sportliche Tagesausflüge und Mehrtageswanderungen ideal. Dank hohem Wollanteil (mulesingfreie Merinowolle) kaum Geruchsbildung. Das gewählte Strickverfahren ermöglicht eine gute Ventilation.

>

Socken ist unbestritten. Über die positiven Auswirkungen in der aktiven Phase des Sports, in unserem Fall beim Wandern, gibt es unterschiedliche Expertenmeinungen. Um einen Effekt zu spüren und auch um den richtigen Grad der Kompression zu erreichen, ist eine Fachberatung aus meiner Sicht unerlässlich. Wade und Fessel sollten neben der Fußgröße ermittelt werden. Der Grund ist simpel – zu viel Kompression kann einem schlicht die Blutzufuhr erschweren. Schwindel ist die Folge. Dies musste ich am eigenen Leibe erfahren. Die andere Variante, ein zu weiter Strumpf, erzielt hingegen gar keinen Effekt. Persönlich mag ich diese Sockenart und ihre stabilisierende Wirkung. Negative Erfahrung habe ich, bis auf die selbst verschuldete Ausnahme, bislang nicht gemacht. Lassen Sie sich beraten, auch wenn es um die Socke geht. Ihre Wanderungen werden ungleich komfortabler sein.

>



Foto: Bauerfeind



DARN TOUGH
Hiker Micro Crew

Internet: darntough.com

Sockenart:
Hohe Wandersocke

Preis: 33,90 Euro

Größe Herren: S–XXL

Größe Damen: S–L

Materialmix:

61 % Merinowolle, 36 % Nylon,

3 % Lycra (Spandex)

Kompression: nein

Polsterung: Ja

Haptik



Tragekomfort



Sockendicke



Rücktrocknung



Feuchtigkeitsaufnahme



Robustheit



Top-Details:

Achillessehnenpolsterung

Verstärktes Fußbett

Geruchsneutrale Eigenschaften

Fazit:

Wer Socken für eine längere Tour im Mittel- oder Hochgebirge sucht, sollte sich auch mal die US-Marke anschauen. Tolle Verarbeitung. Der hohe Wollanteil wirkt sich positiv auf die Klimaregulierung aus.

Ausgeprägte Polsterungen im Fersen- und Zehenboxbereich. Auch der Mittelfuß darf sich auf einen Extracomfort freuen.



JACK WOLFSKIN
Hike Functional Sock

Internet: jack-wolfskin.de

Sockenart:
Hohe Wandersocke

Preis: 19,95 Euro

Größe Herren: 35–49

Größe Damen: Unisex

Materialmix:

91 % Polyester,

5 % Elasthan, 4 % Polyamid

Kompression: nein

Polsterung: ja

Haptik



Tragekomfort



Sockendicke



Rücktrocknung



Feuchtigkeitsaufnahme



Robustheit



Top-Details:

Belüftungszonen
Anatomisches Fußgewölbe
Geruchshemmend

Fazit:

Der erste Eindruck: Die Socken fühlen sich angenehm an. Das liegt sowohl am Materialmix als auch an der großzügigen Polsterung. Besonders beanspruchte Zonen wie Fußsohlen, Rist, Zehen und Fersen sind weich abgepolstert. Belüftungszonen halten die Füße zusätzlich trocken. Für leichtere Hikingtouren, auch im Hochgebirge, passend.



ICEBREAKER
Hike+ Medium

Internet: icebreaker.com

Sockenart:
Hohe Wandersocke

Preis: 28,95 Euro

Größe Herren: S–XL

Größe Damen: Unisex

Materialmix:

65 % Wolle (23,5),

33 % Nylon, 2 % Lycra

Kompression: nein

Polsterung: ja

Haptik



Tragekomfort



Sockendicke



Rücktrocknung



Feuchtigkeitsaufnahme



Robustheit



Top-Details:

Anatomische Zehenbox (L/R)
Achillesstützzone
Nahtlose Zehenbox

Fazit:

In Kombination mit einem optimal passenden Paar Bergschuhe ein angenehmer Partner für lange Touren im Gebirge. Der hohe Wollanteil (mulesingfrei) fördert die Temperaturregulierung. Die Oberseite der Socke ist für genügend Atmungsaktivität dünner gehalten. Verstärkungen und Polsterungen im Unterfußbereich erhöhen den Komfort.



LOWA
Trekking

Internet: lowa.de

Sockenart:
Hohe Wandersocke

Preis: 22,50 Euro

Größe Herren: 35–47

Größe Damen: Unisex

Materialmix: 47 % Polyamid,

29 % Polypropylen,

22 % Wolle (Merino), 2 % Elasthan

Kompression: nein

Polsterung: ja

Haptik



Tragekomfort



Sockendicke



Rücktrocknung



Feuchtigkeitsaufnahme



Robustheit



Top-Details:

R/L-Fußbett
Mittelfußbandage
Komfortbund

Fazit:

Die Socken liegen gut am Fuß. Angenehme Belüftung. Dank des elastischen Komfortbundes ist ein leichter Einstieg möglich, Druckstellen werden vermieden. Ideal für lange Trekkingtouren. Weitere Modelle für unterschiedliche Wandertouren sind erhältlich.



CEP
Max Cushion Compression

Internet: cepsports.com

Sockenart:
Lange Kompressionssocke

Preis: 59,95 Euro
Größe Herren: II bis V
Größe Damen: II bis IV
Materialmix:
25 % Merino,
65 % Polyamid, 10 % Elasthan
Kompression: ja
Polsterung: ja

Haptik	● ● ● ●
Tragekomfort	● ● ● ●
Sockendicke	● ● ○ ○
Rücktrocknung	● ● ● ○
Feuchtigkeitsaufnahme	● ● ○ ○
Robustheit	● ● ○ ○

Top-Details:
Polsterung im Fußrückenbereich
Mesh-Einsatz
Airflow-Channels

Fazit:
Komfortabel zu tragende Kompressionssocken. Ebenfalls angenehm: die Wirkung der Kompression. Diese würden wir als leicht bis mittel beschreiben. Extra Verstärkungen und Polsterungen im Achilles- und Knöchelbereich sowie im Unterfuß. Größeneinteilungen bei CEP basieren auf passgenauen Messverfahren. Der Fachhandel kann hier helfen.



ORTOVOX
All Mountain Mid

Internet: ortovox.com

Sockenart:
Mittelhohe Wandersocke

Preis: 30,00 Euro
Größe Herren: 39–47
Größe Damen: 35–44
Materialmix: 42 % Polyamid,
41 % Schurwolle (Merino),
15 % Polyamid (recycelt), 2 % Elasthan
Kompression: nein
Polsterung: ja

Haptik	● ● ● ●
Tragekomfort	● ● ● ○
Sockendicke	● ● ○ ○
Rücktrocknung	● ● ● ○
Feuchtigkeitsaufnahme	● ● ○ ○
Robustheit	● ● ○ ○

Top-Details:
360° Netzsystem
Flache Zehennaht
Knöchelstabilisierungszone

Fazit:
Komfortable Verarbeitung: Besonders feine Merinowolle mit einer Stärke von 21,5 Mikron macht sich angenehm auf der Haut bemerkbar. Der Materialmix hält die recht dünnen Socken elastisch und stabil. Leichte Polsterung im Fersen- und Zehenboxbereich. Ideal für lange Berg- und Hochtouren.



PAC
TR 4.1 Merino Compression Pro

Internet: pac-original.de

Sockenart:
Hohe Wandersocke

Preis: 19,95 Euro
Größe Herren: 35–47
Größe Damen: Unisex
Materialmix:
39 % Polypropylen, 35 % Polyamid,
19 % Wolle (Merino), 7 % Elasthan
Kompression: ja
Polsterung: ja

Haptik	● ● ● ●
Tragekomfort	● ● ● ○
Sockendicke	● ● ○ ○
Rücktrocknung	● ● ● ○
Feuchtigkeitsaufnahme	● ● ○ ○
Robustheit	● ● ○ ○

Top-Details:
Verstärkung exponierter Stellen
Leichte Mittelfußkompression
R/L-Fußbett

Fazit:
Angenehme Haptik und schönes Design. Der Saum ist elastisch, hinterlässt jedoch bei ausgeprägten Waden Druckstellen. Eine minimale Kompressionswirkung wirkt sich auf den Mittelfuß aus. Wandersocken für kurze Wanderstrecken. Laut Hersteller soll die Socke eine Anti-Zecken-Wirkung haben.



X-BIONIC

Trek Merino 4.0

Internet: x-bionic.com

Sockenart:

Hohe Wandersocke

Preis: 37,90 Euro

Größe Herren: 35–47

Größe Damen: 35–42

Materialmix: 56 % Polyamid,
32 % Wolle (Merino),
10 % Polypropylen, 2 % Elasthan

Kompression: nein

Polsterung: ja

Haptik



Tragekomfort



Sockendicke



Rücktrocknung



Feuchtigkeitsaufnahme



Robustheit



Top-Details:

Suppronations-Bandage

Belüftungssystem

Isolationskammern am Rist

Fazit:

Hightech für die Füße. Moderne Faserverbindungen und Strickverfahren geben den Socken ordentlich Komfort mit auf den Weg. Polsterungen an exponierten Stellen wirken sich auf langen Wanderungen positiv aus. Ein ausgeklügeltes Belüftungssystem sorgt für angenehm trockene Füße.



INFOS

MULESING

Merinoschafe besitzen durch Züchtung sehr viele Hautfalten. Dies ermöglicht viel Wollwachstum bei dieser Schafart. Der Nachteil: Aufgrund von hoher Feuchtigkeit an diesen Stellen können sich Maden einnisten. Um diesem Fliegenmadenbefall vorzubeugen, werden jungen Schafen ohne Betäubung Hautfalten rund um das Hinterteil abgeschnitten. Dies nennt sich Mulesing. Diese Methode kommt bei rund 90 Prozent der Schafe in Australien vor.

Mulesingfreie Wolle lässt sich im Fachhandel an Siegeln erkennen. So kennzeichnet der Responsible Wool Standard (RWS) Kleidung, in der Wolle aus artgerechter Haltung verarbeitet wurde. Das Siegel konzentriert sich dabei auf Tierschutz in der Wollproduktion entlang der gesamten Wertschöpfungskette. Ein weiteres Siegel für mulesingfreie Wolle ist der Global Organic Textile Standard (GOTS).

OPTIMALE PFLEGE

Wandersocken bestehen oftmals aus Wolle. Daher werden wir bei den Waschtipps den Fokus auf dieses Material legen. Hochwertige Wolle ist äußerst strapazierfähig und hat eine lange Haltbarkeit. Um die Haltbarkeit der Wollkleidung nach Möglichkeit noch zu verlängern, ist es nützlich zu wissen, wie Wolle behandelt werden sollte. Auf Besonderheiten werden wir nachfolgend eingehen.

TIPP 1: Zum Lüften aufhängen

Weil Wolle keinen Nährboden für Bakterien bildet und von Natur aus selbstreinigend ist, riecht sie auch nicht so stark nach Schweiß wie synthetische Materialien. Nach Verwendung sollte die Wolle jedoch zum Lüften aufgehängt werden, statt sie mit der übrigen gebrauchten Wäsche zusammenzulegen. Wolle kann viele Male wiederverwendet werden, ohne dass sie gewaschen werden muss. Das vermeidet unnötige Wäschchen, schont die Umwelt und verlängert die Lebensdauer Ihrer Wollkleidung.

TIPP 2: Schonwaschmittel verwenden

Am besten ein Schonprogramm wählen. Zudem ein Waschmittel verwenden, das speziell für Wolle entwickelt wurde. Gewöhnliche Waschmittel sollten gemieden werden, da sie Enzyme und Bleichmittel enthalten, die die Wollfasern schädigen können.

TIPP 3: Waschmaschine statt Handwäsche

Wollprogramme in modernen Waschmaschinen waschen die Wolle besser und schonender als bei einer Handwäsche. Deshalb empfiehlt es sich, Wollkleidung lieber mit dem Wollprogramm bei 30 Grad zu waschen.

TIPP 4: Ruhen lassen

Verwenden Sie nicht viele Tage hintereinander dieselbe Wollkleidung. Lassen Sie die Wolle einige Zeit ruhen und sich erholen, nachdem sie verwendet wurde.

TIPP 5: Waschen bei Fußpilz

Im Falle eines Fußpilzes helfen spezielle medizinische oder fungizide Waschmittel. Bei 60 Grad waschen. Bitte die Herstellerangaben unbedingt beachten. //



W

WANDERSTRECKEN

- Rheingau | **125**
- Forststeig | **127**
- Griechenland | **129**



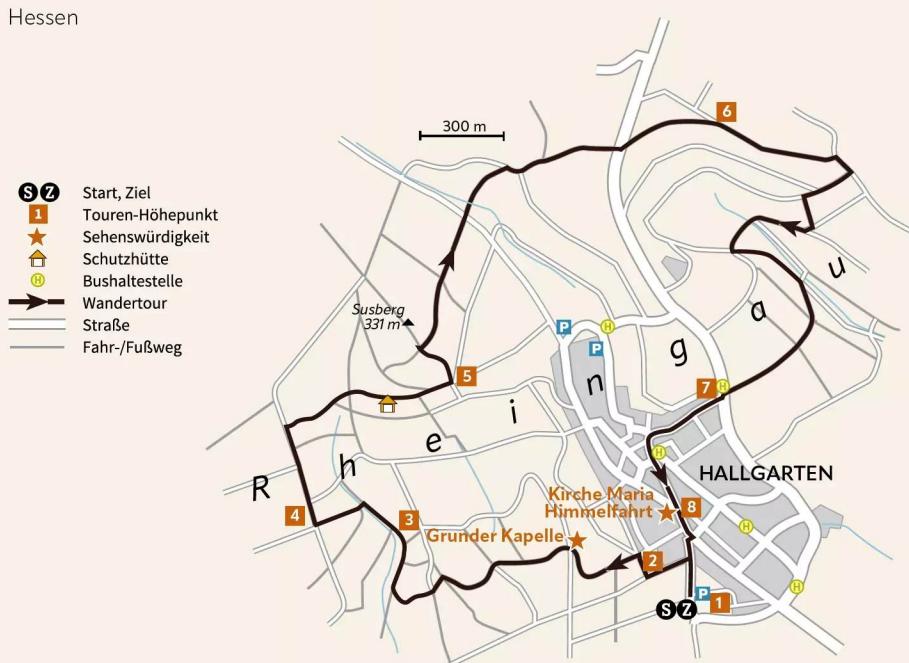
TYP: Rundwanderung
LÄNGE: 7,3 km
DAUER: 2 Stunden
SCHWIERIGKEITSGRAD:
 leicht
STEIGUNG/GEFÄLLE:
 ca. 260 Meter rauf/runter
HÖCHSTER PUNKT:
 320 Meter
MARKIERUNG:
 Logo Riesling Schleifen
BESTE WANDERZEIT:
 ganzjährig
START/ZIEL: Friedhof,
 65375 Hallgarten
WEQEQUALITÄT:
 breite, einfach zu
 begehende Wege auf
 recht festem Grund

HALLGARTER SONNENRUNDE

DEUTSCHLAND

RHEINGAUER RIESLING SCHLEIFE

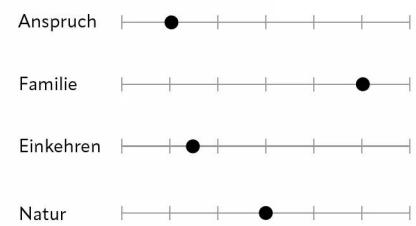
Hessen



ETAPPENPROFIL



NIEDRIG HOCH





ANREISE UND ORIENTIEREN

Mit Bus und Bahn:

Zwischen Frankfurt Hbf und Neuwied fährt die Rheingaulinie RB 10 stündlich am Rhein entlang und verbindet die Weinorte. Vom Bahnhof Hattenheim oder Oestrich-Winkel schließt Buslinie 181 nach Hallgarten an, HS Eberbacher Straße (bahn.de, rmv.de).

Mit dem Pkw:

Der Rhein-Main-Schnellweg A66 geht (nach Umfahrung Salzbachtalbrücke in Wiesbaden) in die B42 über, die rechtsrheinisch durchs Mittelrheintal führt. Hinter Hattenheim rechts auf B42A, im Kreisverkehr erste Ausfahrt nehmen und die erste Straße links hinauf nach Hallgarten fahren. Am Ortsrand links über den Sterzelpfad zum Parkplatz Friedhof Hallgarten.

Orientieren:

„Wandern: Die schönsten Wege für Genießer“, Broschüre mit allen 14 Rieslingschleifen: Kartenausschnitt, Profil, grobe Wegbeschreibung, Tipps & Infos, Hg.: Rheingau-Taunus Kultur und Tourismus GmbH: rheingau.com Auch als PDF-Download: rheingau.com/rieslingschleifen

Informieren:

rheingau.com



SCHÖN AUF DEM WANDERWEG

1 Friedhof: „Müde von den Jugendkämpfen Deutscher Freiheit ruhet hier ein muthig Herz“ steht auf Johann Adam von Itzsteins Grab. Der Initiator des „Hallgartenkreises“ war ein Vorkämpfer für Meinungsfreiheit und Bürgerrechte.

2 Revoluzzer Gartenhaus: Wo Adam von Itzstein und Hoffmann von Fallersleben einst mit Gleichgesinnten darüber diskutierten, wie sich mehr Demokratie verwirklichen ließe, schenkt heute das Weingut Bibo Runge aus (Mai und September, für Gruppen auf Anfrage).

3 Jüdischer Friedhof Oestrich-Winkel: Unter Bäumen verteilen sich die Gräber des ältesten jüdischen Friedhofs im Rheingau. Den Schlüssel gibt es bei der Gemeinde Oestrich-Winkel.

4 Hochzeitswald: Ehepaaren, die in Oestrich-Winkel heiraten, schenkt die Stadt einen Obstbaum. Diese werden zum sogenannten Hallgartener Hochzeitswald gepflanzt.

5 Susberg: Bevor es in den Wald geht, bitte umdrehen und Aussicht genießen! Gut für einen kleinen Snack!

6 Hendelberg: Das schönste Panorama an der Hallgarter Sonnenrunde lädt ein, eine Weile zu blieben und zu genießen.

7 Weinprobierstand: An dem schattigen Plätzchen mit Aussicht beim Hallgarter Ortsrand stellen wöchentlich wechselnde Winzer ihre Weine vor. Freitag- und Montagabends sowie am Wochenende.
weinprobierstand-hallgarten.de

8 Hallgartener Schrötermadonna: In der Pfarrkirche grüßt die Schutzheilige der Weinschröter, eine gotische Madonna von 1417. Vor der gefährlichen Arbeit der Schröter, die tonnenschwere Fässer aus den Kellern hievten, läutete die Schröterglocke und die Männer beteten zu ihrer Patronin.



INFOS ZUR REGION

Basislager

Oestrich-Winkel und **Eltville** bieten sich an, um von einem Ort aus gleich mehrere Riesling Schleifen zu erkunden.

In **Winkel**, unterhalb der Hallgarter Sonnenrunde, gucken die Gäste von der Balkon-Terrasse in **Nägler's Fine Lounge Hotel** zu, wie hinter der Baumreihe im Wasser Pölle über den Rhein ziehen:
naeglers-hotel.de

Um **Eltville** gruppieren sich die Riesling Schleifen von Walluf, Martinthal, Rauenthal, Kiedrich und Erbach/Hattenheim. Etwa einen Kilometer vom Altstadt-Rheinufer mit der Kurfürstlichen Burg Eltville liegt das **Parkhotel Sonnenberg**:
parkhotel-sonnenberg.com

Winzer vom Wegesrand:

Hallgarten: Klaus Molitor vom Weingut Karl-Johann Molitor: molitor-wein.de
Markus Bonsels vom Weingut Bibo Runge: bibo-runje-wein.de
Winkel: Weingut Schloss Vollrads: schlossvollrads.de
Johannisberg: Weingut Schloss Johannisberg: schloss-johannisberg.de
Geisenheim: Weingut Sohns: weingut-sohns.com

Tipps:

Zwischen den Riesling Schleifen Kiedrich und Hallgarten versteckt sich in einem Walddtal **Kloster Eberbach**. Unweit des ehemaligen Eiskellers liegt die Schatzkammer der hessischen Staatsweingüter. Sie führen die 800-jährige **Weinbaukultur** des Klosters fort:
kloster-eberbach.de

Seit 2020 steht die drei Meter hohe, stilisierte Weintraube aus Cortenstahl hoch über Lorch. Die Schleifen **Geisenheim**, **Kiedrich** und **Lorch** führen zu den „Schönsten Weinsichten“.



DER FORSTSTEIG

DEUTSCHLAND FORSTSTEIG

SÄCHSISCHE SCHWEIZ/SACHSEN



TYP: Streckenweitwanderung

LÄNGE: 105 km

DAUER: 6 bis 8 Tage

(auch Abschnitte möglich!)

SCHWIERIGKEITSGRAD:

mittel bis schwierig

STEIGUNG/GEFÄLLE:

gut 2900 Meter rauf/unter

HÖCHSTER PUNKT: 723 Meter

NIEDRIGSTER PUNKT: 120 Meter

MARKIERUNG: gelber senkrechter Strich (in Tschechien anders!)

BESTE WANDERZEIT:

April bis Oktober

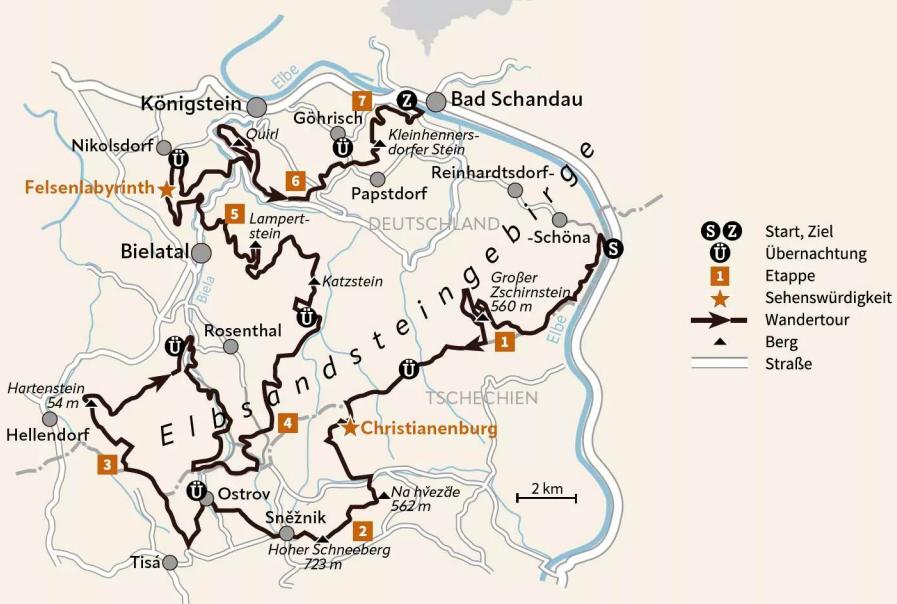
START: Bahnhof Schöna

ZIEL: Nationalparkbahnhof

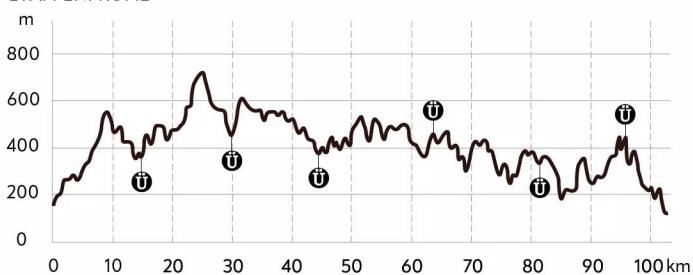
Bad Schandau

WEGEQUALITÄT:

meist Waldwege und Pfade, aber auch felsige Partien mit Leitern



ETAPPENPROFIL



NIEDRIG

HOCH

Anspruch



Familie



Einkehren



Natur





ANREISE UND ORIENTIEREN

Mit Bahn und Bus:

Da der Steig am Bahnhof beginnt und endet, ist die Anreise mit der Bahn am einfachsten: Der EC nach Prag hält in Bad Schandau, von dort oder vom Hbf Dresden verbinden S1 oder eine RB regelmäßig mit dem Bahnhof Schöna. bahn.de

Mit dem Pkw:

Von Dresden A17 Richtung tschechische Grenze bis AS 6 Pirna. B172 a nach Pirna, B172 nach Bad Schandau. Am recht einsam gelegenen Bahnhof gibt es einen P+R Parkplatz. Die S-Bahn fährt regelmäßig zum Start in Schöna.

Vor Ort: Links der Elbe verbinden die RVSOE-Wanderbusse Bielatal-Linie 242, Steine-Linie 244 und Tisá-Linie 217 die Wanderregion rund um den Forststeig mit den Städten Pirna, Königstein und Bad Schandau. Die Fahrzeiten dieser Linienbusse sind auf die S-Bahn S1 abgestimmt.
rvsoe.de

Orientieren:

Ausführliche Infos zu Trekkingtickets, Waldübernachtung und Etappenplanung liefert:
forststeig.de

Auf der Übersichtskarte Nationalparkregion Sächsisch-Böhmisches Schweiz, M. 1:33.000, und drei witterfesten Detailkarten Nr. 10, 91 und 95, M. 1:15.000, zeigt Sachsenkartographie den Forststeig: sachsen-kartographie.de

Auch in einigen der M.-1:10.000-Karten des Wanderkartenverlags Rolf Böhm ist der Forststeig verzeichnet: boehmwanderkarten.de

Forststeigführer, Trekking in der Sächsisch-Böhmischem Schweiz, Beschreibung, Fotos und detaillierte Karten für acht Etappen des Bergverlag Rölke:
bergverlag-roelke.de



FORSTSTEIG IN ETAPPEN

1 Schöna bis Grenzbaude: Dem Elbhang folgt der Forststeig nach Süden, bis er mit dem Gelobtbach wegbiegt. Zur ersten großen Aussicht steigt er auf den Großen Zschirnstein. Dahinter geht es auf und ab durch stillen Wald zum Abzweig Grenzbaude. **15 km**, gut 600 m hinauf, 350 m hinab.

2 Grenzbaude bis Ostrov: Von der Grenzbaude wechselt der Forststeig bald in tschechische Wälder. Über das zwei Kilometer breite Plateau des Hohen Schneebergs, mit 723 Metern höchster Tafelberg im Elbsandsteingebirge, erreicht er den Zeltplatz in Ostrov. **15 km**, gut 380 m hinauf, gut 320 m hinab.

3 Ostrov bis Kamphütte: Zwischen hohen Gräsern und Farnen schlägt sich der Weg einsam über Felskuppen, kurvt durch kleine Schluchten. Leitern erklimmen steinerne Türme, am Ende schnellt ein schnurgerader Waldweg zur Hütte. **14 km**, knapp 190 hinauf, gut 220 m hinab.

4 Kamphütte bis Rotsteinhütte: Der Forststeig betritt die bizarre Felswelt beiderseits des Bielatals, dessen südliches Ende er oben auf der Gelände-Kante umläuft und auf Waldwegen die Rotsteinhütte erreicht. **20 km**, ca. 550 m hinauf und hinab.

5 Rotsteinhütte bis Nikolsdorf: Drei Highlights spicken diesen Abschnitt: der Schneebergblick am Katzstein, der Panoramablick vom Lampertsstein und das Nikolsdorfer Felsenlabyrinth. **20 km**, ca. 470 m hinauf, 550 m hinab.

6 Nikolsdorf bis Gohrisch: Vom Tal der Biela zieht der Weg auf das Plateau des Quirl bis zum Fuß des Gohrischsteins. **12 km**, ca. 350 m hinauf und hinab.

7 Gohrisch bis Bad Schandau: Über die Gipfel von Gohrisch, Papststein und Kleinhennersdorfer Stein erreicht der Forststeig den Bahnhof Bad Schandau. **9 km**, ca. 250 m hinauf, 450 m hinab.



INFOS ZUR REGION

ÜBERNACHTEN IM WALD

Schlafen

Entlang des Forststeigs öffnet Sachsenforst von April bis Oktober **fünf Forsthütten** sowie **sechs Biwakplätze** mit Platz für fünf Zweier-Zelte und Schutzhütte, die sich teils auch zum Schlafen eignet. Komposttoiletten und Sitzgelegenheiten sind vorhanden, in den Hütten sogar ein Holzofen und Feuerholz, jedoch keine Matratzen.

Im tschechischen Teil liegt der öffentliche **Campingplatz** Autokemp pod Cisarem am Forststeig: podcisarem.cz

Private touristische Partner ergänzen das Freiluft-Angebot von Sachsenforst mit Unterkünften. Am Startort **Schöna** das Zirkelstein Resort (zirkelsteinresort.de), im **Bielatal** Ferienwohnungen (schleifersberg.de, felswelten.de), Gasthof und Herberge Ottomühle (ottomuehle.de) sowie die Bielatal Hütte des Sächsischen Bergsteigerbunds (bergsteigerbund.de), im Bereich **Königstein/Gohrisch** der Alte Gutshof Papstdorf (altergutshof-papstdorf.de), die Alte Gärtnerei (urlaub-gohrisch.de), Natürlich Wolf (natuerlich-wolf.de) und FeWo Königstein (buchung@koenigstein.rocks)

Trekkingtickets:

Jede Nacht am Forststeig kostet ein Trekkingticket. Der Kauf garantiert aber keinen festen Platz. Die Tickets gelten zwei Kalenderjahre und kosten zehn Euro für Erwachsene, einen für Kinder. Darauf trägt jede Person das Datum ein und wirft einen Abschnitt in die Box vor Ort, der andere bleibt zur Kontrolle am Rucksack.

Die Bestellung über das Online-Formular auf forststeig.de dauert etwa zwei Wochen. In Forststeignähe verkaufen Tourist-Infos, RVSOE-Servicestudios an Busbahnhöfen und im Bad Schandauer Bahnhof sowie der Campingplatz in Ostrov Trekkingtickets.





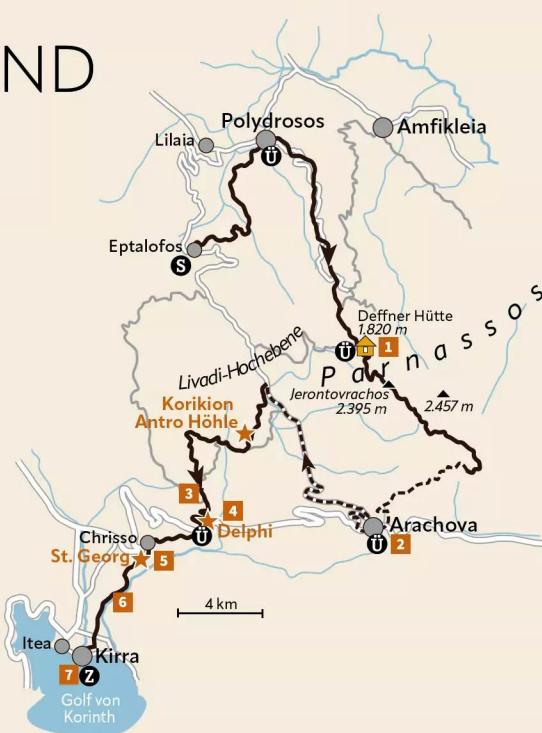
WOLFTRAIL

WOLFTRAIL GRIECHENLAND

Parnassos (Delphi) / Mittelgriechenland



- Start, Ziel
- Übernachtung
- Touren-Höhepunkt
- Sehenswürdigkeit
- Hütte
- Berg
- Wandertour
- Bustransfer
- Straße
- Fahrweg

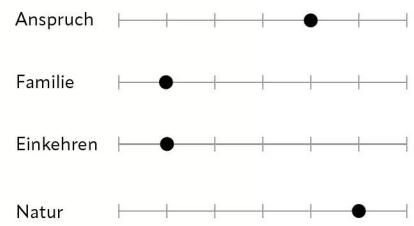


- TYP:**
Streckenwanderung
LÄNGE:
62,2 km
DAUER:
5 Tourentage
STEIGUNG/GEFÄLLE:
2610 Meter rauf/runter
HÖCHSTER PUNKT:
2395 Meter
(Jerontovrachos-Gipfel)
MARKIERUNG:
Erst Nationalweg 22,
später E4
BESTE WANDERZEIT:
Frühjahr und Herbst
START/ZIEL:
Eptalofos, Nordseite des
Parnassos/Kirra, antiker
Hafen und Strand
WEGBELAG:
Geschotterte und steinige
Pfade, Waldwege und
asphaltierte Wirtschafts-
wege

ETAPPENPROFIL



NIEDRIG HOCH





ANREISE UND ORIENTIEREN

Mit dem Flugzeug:

Das erste Reiseziel für Flugreisende ist natürlich der internationale Flughafen Athen-Eleftherios Venizelos (ATH). Das griechische Luftfahrt-Drehkreuz wird von den meisten Airlines und Flughäfen in ganz Europa angesteuert und bietet viele Möglichkeiten zur direkten Weiterreise nach Mittelgriechenland und dem Parnassos.

Anreise zum Parnassos:

Auch wenn Delphi von Athen aus per Bus zu erreichen ist, sind die Bergstädte wie Arachova und die umliegenden Dörfer mit öffentlichen Verkehrsmitteln nur schwer zu erreichen. Die Anreise ab Flughafen Athen empfiehlt sich mit dem Mietwagen, der Autobahn 6/E94 und 1/E75 folgend und dann weiter auf der Landstraße 48 bis Arachova. Die Fahrt dauert gute zwei Stunden. Zum Parnassos ist es eine weitere Stunde über die Landstraße von Arachova in Richtung Eptalofos.

Reise Buchen:

Wer selbst den Wolftrail und den Nabel der Welt erleben möchte, kann die Reise über den Anbieter ASI Reisen buchen. Sieben Tage lang wird von Unterkunft zu Unterkunft gewandert, und dank des Gepäcktransports muss das Reisegepäck nicht selbst getragen werden.

asi-reisen.de/r/2grath001

Geführte Touren:

Für individuell Reisende, die nicht alleine durch die griechische Bergwelt wandern möchten und unterwegs etwas über die Geschichte und Natur der Region lernen möchten, gibt es die Möglichkeit, Wanderführer bei Trekking Hellas für Touren um den Parnassos zu buchen.

trekking.gr/en



SCHÖN AUF DEM WANDERWEG

1 Arachova: Das Bergstädtchen ist das ideale Basislager für alle Unternehmungen in der Region. Fernab vom Massentourismus finden hier regelmäßig Volksfeste statt, in die alle Besucher gern eingebunden werden.

2 Defner Hütte: In Gipfelnähe des Parnassos und seiner zahlreicher Skigebiete liegt die Defner Berghütte. Neben der Hüttenwirtschaft, die griechische Spezialitäten auf den Tisch bringt, gibt es hier auch einen Schlafsaal, in dem Wandergruppen unterkommen können.

3 Antiker Pfad: Dieser schmale Pfad oberhalb von Delphi dürfte einer der ältesten noch genutzten Wege der Welt sein. Heute ist er ein Teil des europäischen Fernwanderwegs E4, der von Portugal bis nach Zypern führt. Spektakuläre Ausblicke auf den Golf von Korinth.

4 Delphi: Die Ausgrabungen und das Museum rund um die antike Kultstätte sind das kulturelle und touristische Highlight der Region. Das heutige Städtchen liegt neben den Tempelanlagen und hat sich ganz auf den Tourismus rund um das Weltkulturerbe eingerichtet, ohne dabei sein kleinstädtisches Flair zu verlieren.

5 Ausblick bei der Kapelle Sankt Georg: Auf dem Weg über den Hügel südlich von Chrisso lohnt es sich, im Schatten der kleinen Kapelle Sankt Georg einen Stopp einzulegen. Kleine Trampelpfade links vom Weg führen zu versteckten Aussichtspunkten über die Olivenplantagen.

6 Meer der Oliven: Das Oliven-Anbaugebiet zwischen Amfissa und Delphi ist eines der ältesten der Menschheit. Einige Bäume wurden auf 3000 Jahre datiert. Vorsicht: Wenig Schatzenspender in den Plantagen.

7 Hafen von Kirra: Zwischen Meer und der Tempelanlage entstand der Pfad, auf dem der heutige Wanderweg führt. Neben dem Pier liegen noch Überreste des antiken Anlegers.



INFOS ZUR REGION

Schlummern und schlennen:

Hotel – Paeonia Guesthouse: gemütliches und zugleich stilvolles Hotel mit einer großartigen Bar. Ein Muss beim Frühstücksbuffet: der Kuchen.
paeonia-arachova.business.site/

Hotel – Amalia Hotel Delphi: Großes 4-Sterne-Hotel mit Restaurant, Bar, und Pool direkt in Delphi und in relativer Nähe zur Tempelanlage.
amaliashotels.com/delphi/hotel/

Restaurant – Phterolakka: Ein kleines, aber sehr gemütliches und familiäres Restaurant mit köstlichen lokalen Gerichten. Eine Spezialität der Region ist Zimt. Das Gewürz wird hier auch in Saucen für Fleischgerichte verwendet. Probieren lohnt sich. Zu finden ist das Restaurant auf der Hauptstraße in Arachova, zwischen dem Museum und Hauptplatz.

Eiscafé – Archontikon Arte di Gelato e caffè: Ein Eis geht immer, besonders am Strand. In Itea, nahe dem Ziel des Wolftrails in Kirra, kann der Tag auf der Promenade ausklingen. Probierfreudige können hier das in Griechenland typische Mastix-Eis kosten. Adresse: 28is Oktovriou 75, Itea

Archäologisches Museum Delphi: Neben einem Besuch der weitläufigen Ausgrabungsstätte und den Ruinen der Tempelanlage kann im Museum die erlebte Geschichte eingeordnet und vertieft werden. Die wichtigsten Fundstücke werden hier präsentiert und die Geschichte und Sage rund um das Orakel von Delphi erklärt.
delphi.culture.gr

Volkmuseum Arachova: Wer sich für die traditionelle Webkunst der Bergregion und deren Geschichte interessiert, für den lohnt sich ein Besuch des Volkmuseums im Zentrum von Arachova.
arachovamuseum.gr



“

In den kleinsten Dingen
zeigt die Natur
die allergrößten Wunder.

”

CARL
VON LINNÉ

BIS BALD ...

Die nächste
Ausgabe
erscheint am
06.10.2023



Foto: Shutterstock/stifos

NORDIRLAND

Unendliche Weiten entdecken

DER HEXEN-STIEG

Auf mystischen Pfaden durch den Harz

AMRUM

Vom Traumstrand zum Leuchtturm

IM TEST

Die besten Bergwanderschuhe

... UND VIELES MEHR

impressum

wanderlust ist ein Titel der Ebner Media Group und erscheint siebenmal jährlich.

Ebner Media Group GmbH & Co. KG
Büro München, Bayerstraße 16a, 80335 München
USt-IdNr: DE147 041 097

PERSONLICH HAFTENDE GESELLSCHAFTERIN
Ebner Ulm MGV GmbH, Karlstraße 3, 89073 Ulm
Sitz und Registergericht: Ulm, HRB 5/76

ABONNEMENTBESTELLUNG UND LIEFERUNGSREKLAMATIONEN

wanderlust Abservice
Ebner Media Group GmbH & Co. KG, Kundenservice,
Bayerstraße 16a, 80335 München
E-Mail: kundenservice@ebnermedia.de
Tel.: +49 731 88005-8205 (Mo. – Do. 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr, Fr. 9:00 bis 15:00 Uhr)
Jahresabo Deutschland 47,00 €, Österreich 51,00 €
Schweiz 58,00 CHF, Italien 51,00 €, Luxemburg 51,00 €

VERLAG, REDAKTION & ANZEIGENVERWALTUNG

Sitz Anzeigenverwaltung: Bayerstraße 16a, 80335 München
Sitz des Verlags: Ebner Media Group GmbH & Co. KG
Karlstraße 3, 89073 Ulm, Tel.: +49 731 88005-8000
www.ebnermedia.de
Sitz der Redaktion: Bayerstraße 16a, 80335 München
info@wanderlust-magazin.de, www.wanderlust-magazin.de

GESCHÄFTSFÜHRUNG Marco Parrillo

HEAD OF SPORTS B2C Alexander Schwer

CHEFREDAKTEUR David Vinzentz

REDAKTION Franziska Schelle, André Sombroek, Lena Straßer

MITARBEITER DIESER AUSGABE Annette Bernjus, Alexa Christ, Daniel Elke, Oliver Gerhard, Ralf Kerkeling, Edda Neitz, Astrid Schlüchter, Claudia Steiner, Wolfgang Stelljes, Beate Wand

SCHLUSSREDAKTION Ernst Altmannshofer

LEITUNG HERSTELLUNG UND VERTRIEB Thomas Heydn

ART-DIRECTOR Malu Steinkühler

GESTALTUNG Dagmar Breitenbauch, Simone Köhnke, Silke Kischka, Daniela Haberlandt

KARTOGRAFIE Jochen Fischer

DRUCK Dierichs Druck+Media GmbH & Co. KG, 34121 Kassel

Zurzeit ist der Anzeigenfertar Nr. 57 von April 2023 gültig.

VERTRIEB EINZELHANDEL

IPS Pressevertrieb GmbH, Carl-Zeiss-Straße 5, 53340 Meckenheim,
Tel.: +49 2225 8801-0

EINZELHEFT Deutschland 7,90 €, Österreich 8,40 €, Schweiz 9,50 CHF,
Italien 8,40 €, Luxemburg 8,40 €

BESTELLUNG VON EINZELHEFTEN

Preis = Anzahl Hefte x Deutschland 7,90 €, Österreich 8,40 €,
Schweiz 9,50 CHF, Italien 8,40 €, Luxemburg 8,40 €
unter www.wanderlust-magazin.de

MEDIA SALES

Ebner Media Group GmbH & Co. KG, Bayerstraße 16 a, 80335 München
Erik Hornung (Ltg), E-Mail: erik.hornung@ebnermedia.de
Tel.: +49 731 88005-8625

Ulrich Onnasch (DW - 8624), sport@ebnermedia.de

Bei Nichtbelieferung ohne Verschulden des Verlages oder infolge von Störungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.

Copyright für alle Beiträge: Ebner Media Group GmbH & Co. KG. Alle Verlags- und Nutzungsrechte liegen beim Verlag. Vervielfältigung, Speicherung und Nachdruck redaktioneller Beiträge und Nutzung der Daten in elektronischen Medien nur mit schriftlicher Genehmigung der Ebner Media Group GmbH & Co. KG. Gerichtsstand: Ulm

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird nicht gehaftet. Anspruch auf Ausfallhonorar, Archivgebühren und dgl. besteht nicht. Namenslich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht die Meinung der Redaktion wiedergeben. Änderungen und Kürzungen der Manuskripte behält sich die Redaktion vor.

Alle in *wanderlust* veröffentlichten Touren und Daten, wie Öffnungszeiten, Telefonnummern usw., sind nach bestem Wissen recherchiert. Wir können jedoch leider keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernehmen. Die Redaktion bittet um Verständnis, wenn angekündigte Themen aus aktuellem Anlass verschoben werden.

Der Druck des Inhalts erfolgt auf 100 % Altpapier aus Haushaltssammelware.

ISSN-1436-2295

Veröffentlichung gemäß Art. 8 Abs. 3 BayPrG:

Alleinige Gesellschafterin der Ebner Media Group GmbH & Co. KG ist die Ebner Ulm MGV GmbH, Ulm.

Alle SPORTkombi-Titel der Ebner Media Group

wanderlust

SKII MAGAZIN **SNOW** **nordic sports**

SAZ **SAZ**

Gemeinsam neue Wege gehen ...

NOCH BIS
31. AUGUST ZUM
VORTEILSPREIS
ABONNIEREN!

AB SOFORT 7 x IM JAHR
ALS MAGAZIN ODER E-PAPER



Bestellen Sie jetzt

Per Shop SHOP.WANDERLUST-MAGAZIN.DE

Per E-Mail WANDERLUST@ABOTEAM.DE

Per Telefon 02225 / 7085-386



... mit dem
wanderlust Abo

**Das ist unsere
Natur.
Und das ist ihr
Bier.**



Mit Felsquellwasser® gebraut.