dsw **DEUTSCHLANDS SCHÖNSTER WANDERWEG 2023**
Gewinnerwege der Publikumswahl

*DAS ORIGINAL – Seit 1984*

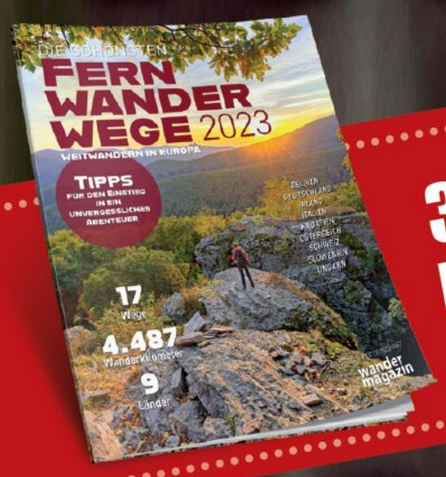
www.wandermagazin.de

# wandermagazin

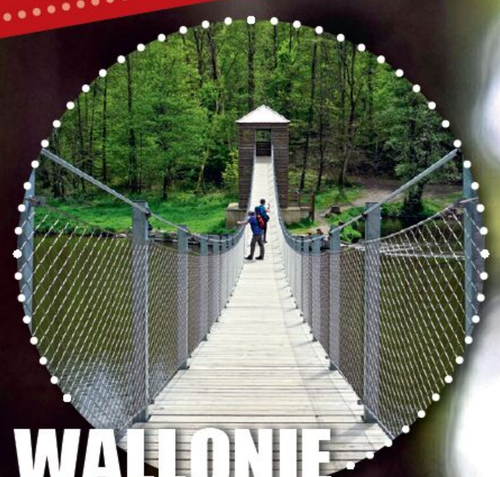
wandern genuss natur erleben

Herbst 2023
Nr. 220 7,20 EUR

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


**36 SEITEN EXTRA**
**FERN- UND WEITWANDERN**
**9 Länder, 17 Wege, 4.487 km**



**WALLONIE**
*Entlang der Semois*



**HEGAUER KEGELSPIEL**
*Vulkane am Bodensee*



**Fräulein Draußen & DIE WILDNIS**
*Interview & Gewinnspiel*

*Wein, Berge und Burgen*
*Welterbesteig Wachau*

*Herbstflair*
*Genießen & Entdecken zwischen Nordsee und Nordspanien*

*VERSPIELT!*
**30 TIPPS** *FÜR SPANNENDE FAMILIENTOUREN*

**+6 MEHRTAGES-RUCKSÄCKE IM TEST**

**AUSRÜSTUNG:**
BPA, PFAS & CO.: OHNE GIFT GEHT'S AUCH
FUNKTION ERHALTEN: BESSER IMPRÄGNIEREN

4 193036 607209 30220

reutte

# Bergherbst

## in der Naturparkregion Reutte

02. September bis 22. Oktober 2023

Erleben Sie Regionalität,
Brauchtum und Kulinarik hautnah!

**Almabtriebe • Internationale Älplerletze**
**Yoga am Berg • Almfeste, Bergmessen & Frühschoppen**
**Reuttener Herbstmarkt • Exkursionen zur Hirschbrunft**
**Kulinarischer Gaudi-Radtag „Hofroas" • Lechlauf**
**Nacht der Museen • Michlbauer Harmonika Kongress**
**und vieles mehr**

**www.reutte.com/bergherbst**

Tirol

# Die wollen doch nur spielen!


© Dan Mausolf

Ich falle mal mit der Tür ins Haus und frage Sie: „Wie war Ihre Kindheit?“ Konkret meine ich, wo und wie Sie als Kind gespielt haben. Erinnern Sie sich? Sehr wahrscheinlich ist Ihre Antwort davon abhängig, wo Sie aufgewachsen sind, also in der Stadt oder auf dem Land. Ich bin auf dem Land groß geworden, mit Wald und Wiesen gleich hinter dem Haus. An einen Spielplatz im Ort kann ich mich nicht erinnern und sollte es einen gegeben haben, dann war ich wohl nie dort. Wozu auch? Nach der Schule flog der Ranzen in die Ecke und da mich kein Chauffeur zu unfreiwilligen Nebenbeschäftigungen kutschieren konnte, hatte ich Zeit für die wirklich wichtigen Dinge: Ich war draußen im Wald – und frei. Da störte auch kein Regen. Nass und schmutzig zu sein, das gehörte zum Spiel dazu. Zwar schlug mir zu Hause nicht immer Begeisterung entgegen, aber Sätze wie „Mach dich nicht schmutzig!“ bekam ich nie zu hören. Nicht ganz ausgeschlossen, dass ich’s auch einfach mal „überhörte“.

Ich freue mich wirklich sehr, dass wir Lotta Lubkoll für die Kolumne dieser Ausgabe des Wandermagazins gewinnen konnten. Bei einer gemeinsamen Wanderung im vergangenen Jahr hat mich die Spiegel-Bestseller-Autorin auch durch ihr Engagement für Kinder sehr beeindruckt. Mit Kindern Zeit zu verbringen, ist immer etwas sehr Wertvolles und am abwechslungsreichsten und spannendsten geht’s draußen. Kindertouren mit Fantasie im Gepäck – dafür hat Instagram-Bloggerin Judith Demmer tolle Ideen. Autorin Claudia Irle-Utsch hat sie begleitet und stellt sie uns vor.

Unseren Autor Jarle Sänger hat es diesmal tief in den Süden Deutschlands gezogen: in den Hegau, das Land der Kegel, wo er das Krebsbachtal und damit eine „kleine Wildnis“ entdeckte. Apropos Wildnis: Gerade ist Kathrin Heckmanns neues Buch „Fräulein Draußens Gespür für Wildnis“ erschienen; im Interview gibt sie uns spannende An- und Einsichten.

Ich selbst nehme Sie in dieser Ausgabe mit auf den Welterbesteig in der Wachau vor den Toren Wiens und stelle Ihnen das Tal der Semois in der Wallonie vor – meine Wanderentdeckungen des Jahres.

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

Ihr Wandermagazin-Chefredakteur
Thorsten Hoyer




IM HERZEN DER REALITÄT



Mit unserer Produktfamilie Finnveden kann man sowohl alltägliche Outdoor-Aktivitäten wie Spaziergänge im Park oder Radfahren genießen, als auch längere Ausflüge in die Natur unternehmen. Die Bekleidung bietet eine Kombination aus Komfort, Qualität und Funktion, um den Bedürfnissen von Outdoor-Enthusiasten gerecht zu werden. Finnveden ist für einen aktiven Lebensstil konzipiert.

Pinewood®
SCANDINAVIAN OUTDOOR LIFE

WWW.PINEWOOD.EU

PINEWOOD_DEUTSCHLAND PINEWOOD.DEUTSCHLAND

# INHALT


**3** Editorial

**4** Inhalt

**5** **Kolumne** von Lotta Lubkoll: Meine Wilde Waldbande

**6-16** **Magazin:** aktuelle Wandertipps, **Fräulein Draußen** und die Wildnis, **Gewinner der Publikumswahl** „Deutschlands Schönster Wanderweg 2023“

**17** **Der Wanderforscher:** Wandern – eine klimafreundliche Reise in die Natur?

**114** Impressum, Vorschau

**18-42** **Schwerpunkt: Verspielt!**
**Wandern mit Kindern:** Fantasie im Gepäck (18-21), **Münsterland:** Wandern in den Baumbergen (22-23)*, **Naturpark Teutoburger Wald/Eggegebirge:** Rein ins Familienabenteuer (24)*, **Müllerthal/Luxemburg:** Der Fingerabdruck der Urzeit (25), **Vulkaneifel:** Im Reich der Feuerberge (26-27), **Sachsen:** Freistaat für Familien (28-30), **Frau-Holle-Land:** Tourentipp Familienpfad Point India (31), **Bodenmais:** Lesen, wandern und entdecken – mit Tourentipp Bergzwerg Runde (32-33), **Oberstdorf:** Der perfekte Wandertag im Allgäu (34-35), **Zillertal:** Unvergessliche Familienerlebnisse (36)*, **Mühldorf/Altötting:** Die schönste Zeit am Wasser (37)*, **Best of Wandern:** „Eine richtig coole Abenteuerwanderung“ (38-39), **Schramberg:** Entdeckungstour im Schwarzwald (40-41), **Aalen:** Bergbau, Industrie und Legenden (42)

**44-103** **Wanderziele, auch Herbstflair**
**Deutschland zu Fuß entdecken: Hegau (44-50),** **Sipplingen:** Festen Schrittes auf dem SeeGang (51), **Liechtenstein:** Route 66 (52), **Bühl-Bühlertal-Ottersweier:** Wandern im Augenblick (53), **Tübingen:** Premiumwandern am Früchtetrauf (54-55), **Nördlicher Schwarzwald:** Eine Region, drei Erlebniswelten (56-58), **Hohenlohe:** Wanderhoch (59), **Schmallenberger Sauerland:** Ein Herbst für alle Sinne (60-61)*, **Das Tal der Semois:** Wanderglück in der Wallonie (62-71), Tourentipp – exklusiv vom Conrad Stein Verlag: **Luxemburg** – Urlaub im Herzen Europas (72-73), Goldene Momente in **Rheinland-Pfalz** (74)*, **Zandvoort:** Naturpark trifft auf Meeresbrise (75), Indian Summer in **Niedersachsen** (76), **Hahnenklee** – Die Welt ist draußen (77), **Königstein im Taunus:** Natur pur (78-79), **Die Sonne Frankenberg:** Genusswandern im Ederbergland (80)*, **Bad Salzschlirf/Rhön:** Tourentipp Extratour „Tour de Natur“ (81), Ein Wochenende im **Eichsfeld** (82-85), **Konrads Überquerung:** Im Mainviereck über den Spessart (86-89), Abenteuer **Großer Arber** (90-91)*, **Naturparkregion Reutte:** Wandern zur Bergherbstzeit (92-93)*, **Hoyer macht Strecke: Welterbesteig Wachau (94-99),** Wanderglück im **Val d‘Aran** (100-101), **Jordanien:** Wüstenwunder (102-103)

**104-113** **Ausrüstung & Einsteiger-Tipps**
Praxistest **Mehrtagesrucksäcke** (104-105), Schnelltest LOWA Jubiläumsstiefel (105), Einsteiger-Tipps: **Imprägnieren** (106-107), Know-how **Giftfreie Ausrüstung** (108-109), Kaufberatung (110-111), **Aufgefallen und Ausgefallen** (112-113)


* Advertorial



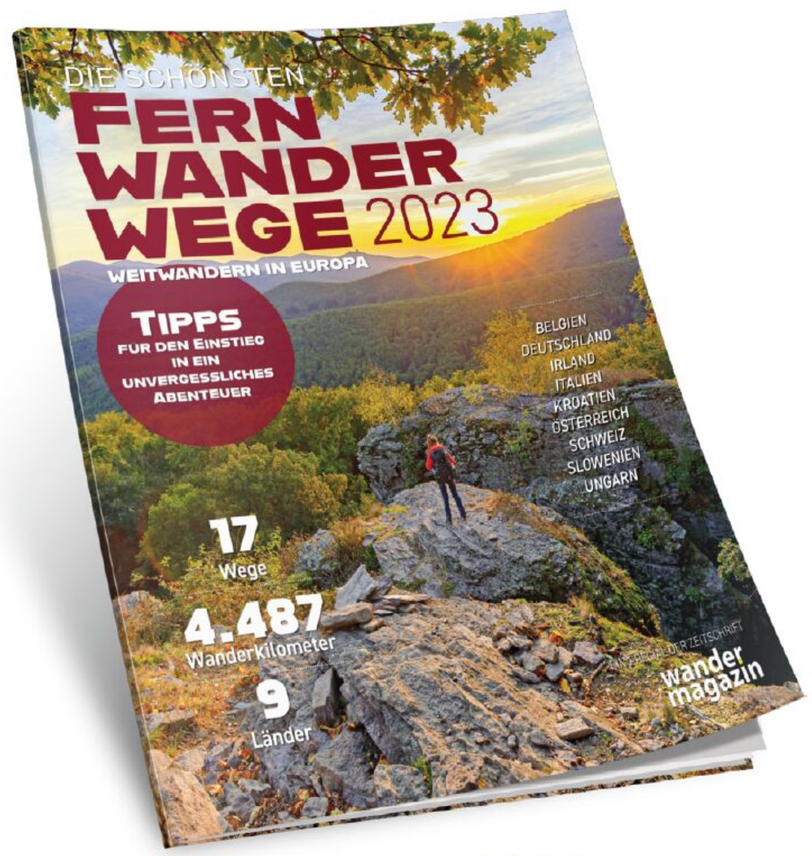

© Claudia Irle-Utsch

**Verspielt!**
30 Tipps für Wandertouren mit der ganzen Familie




© WBT, Eva Claushues

**Wanderziel Wallonie**
Wandermagazin-Chefredakteur Thorsten Hoyer hat das Wanderglück gesucht und es in Belgien gefunden, und zwar im Tal der Semois in der Wallonie.




**36 Seiten Extra: Die Schönsten Fernwanderwege 2023 – Weitwandern in Europa**
17 Wege – 9 Länder – 4.487 Kilometer

Von Lotta Lubkoll

# Meine Wilde Waldbande

Nach dem Tod meines Vaters habe ich einen Esel gekauft und bin mit ihm über die Alpen bis ans Mittelmeer gewandert. Auf meiner Reise spürte ich, wie gut mir die Nähe zur Natur tut und dass ich diese Erfahrung weitergeben möchte, vor allem an Kinder. In der Schule müssen Kinder bereits viel leisten und haben oft wenig Bewegungsausgleich und Freizeit, um sich individuell zu entwickeln. Nicht alle Eltern haben die Möglichkeit, dieses Defizit mit eigenen Aktionen zu kompensieren. Wann geben wir ihnen noch die Möglichkeit, die „wilden Wälder" ihrer Umgebung mit Freunden zu erkunden? Dabei tut es so gut, draußen zu sein, bevor wieder die Schulbank ruft. Deshalb habe ich 2020 über das Basisprojekt von „Macht Euch Schmutzig!" in München die „Wilde Waldbande" ins Leben gerufen. Hier können Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Es gibt natürlich essentielle Sicherheitsregeln, aber sonst haben sie freie Hand in der Mitgestaltung des Tages. Als Bande gemeinsam ein Lager bauen, sägen, ein Floß zusammenzimmern, mit Esel Jonny zum Starnberger See spazieren und dabei spielerisch mehr über unsere Natur und die Waldtiere lernen. Auch, wie wir uns zu Besuch im Wald verhalten sollten.

Wir verwenden beim Spielen und Basteln hauptsächlich Materialen, die die Natur uns schenkt. Zum Beispiel für einen Barfußpfad, eine Sonnenuhr, ein Waldlager aus Ästen oder Schnitzereien für ein Waldamulett. Wir lauschen dem Vogelgesang, ertasten Baumrinden, tarnen uns mit Erde und Zweigen und die Kinder dürfen sich mal so richtig schmutzig machen. Dabei entdecken sie die Natur auf spielerische Art: wie Bäume kommunizieren oder Vögel sich verhalten, welche Aufgabe Eichhörnchen im Herbst beschäftigt oder was wir selbst aktiv für unsere Natur tun können. Am Wichtigsten ist aber der Spaß. Ein Bewusstsein für die Natur entsteht dabei ganz automatisch. „Und was man kennt und liebt, das möchte man auch in Zukunft achten und schützen." (Zitat von Bettina Hermann, machteuchschmutzig.de)



Lotta Lubkoll hat über ihre Wanderungen mit Esel Jonny Bestseller geschrieben („Wandern, Glück und lange Ohren", „Sonne, Meer und lange Ohren"; beide Malik-Verlag). Sie hält Vorträge über ihre Reisen und leitet als Erlebnispädagogin Waldabenteuerfreizeiten. eseljonny.de

**Über sich hinaus wachsen dürfen**

Mir ist aufgefallen, dass Kinder manchmal Probleme damit haben, sich „schmutzig" zu machen. Dies geht jedoch selten von den Kindern aus. Ein einziger kurzer Satz der Eltern kann sich verankern und ein Kind prägen. So hatte ich eine Teilnehmerin, ich nennen sie hier Lea, die sich partout nicht auf den Waldboden setzen wollte, trotz Matschhose. „Ich möchte mich nicht dreckig machen. Die Mama will das nicht." Ich versuchte ihr zu erklären, dass ihre „Matschhose" genau dafür gemacht ist. Doch Lea ließ sich nicht überzeugen. Als ich mit der Mutter sprach, ist schnell ein Knoten geplatzt. Einige Wochen zuvor waren sie zu einer Feier eingeladen. Alle schick gekleidet und hergerichtet. Als Lea sich in diesem Moment einsaute, gab es ein Donnerwetter, sodass sie das auf alle Momente bezog, nicht nur auf den festlichen Tag. Ebenso war ein Junge bei mir, der die feuchten Äste nicht anfassen wollte, zum Lagerbau. Er ist in einer Woche so aufgetaut, dass er tatsächlich am Ende einen Kopfstand in unserer ausgehobenen Matschgrube machte. Einem Jungen konnte ich das Schnitzen näherbringen. Zu Beginn hatte er Angst davor, ein Messer zu halten, zum Ende der Woche wünschte er sich zum Geburtstag nichts sehnlicher als ein Kinderschnitzmesser.



Genau solche Momente machen mich glücklich und ich spüre, den Kindern Wertvolles mitgeben zu dürfen. Nicht nur sie wachsen über sich hinaus, auch ich lerne und wachse mit ihnen. Es braucht also nicht immer ein angelegter Abenteuerspielplatz zu sein für einen Familienausflug. Ein Waldspaziergang mit Baumstümpfen zum Klettern oder Balancieren kann ebenso die Eltern entspannen und gleichzeitig die Fantasie der Kinder fordern und ihnen die Natur näher bringen. Offenheit und Interesse der Eltern genügen, um einen Tag in der Natur besonders und nachhaltig zu gestalten, ohne vorgefertigtes Spielzeug oder pädagogisches Fachwissen.

*Fotos: © 2021, Macht euch schmutzig!*

© Luxemburgische Jugendherbergen



# Treffpunkt: Larochette

## FAMILIENURLAUB IM MÜLLERTHAL - KLEINE LUXEMBURGER SCHWEIZ

*Ob als Unterkunft am Etappenziel, als Wanderrast zwischendurch oder als Ferienbleibe für die ganze Familie, in der Jugendherberge Larochette in der Region Müllerthal – Kleine Luxemburger Schweiz ist jede und jeder willkommen. Gerade frisch renoviert, können Gäste zwischen neugestalteten Doppelzimmern sowie Bungalows wählen. Der neue Spielplatz erfreut vor allem kleinere Gäste, die sich hier austoben können. Im einladenden Bistro mit Terrasse sind neben den Übernachtungsgästen auch Wandernde herzlich willkommen, die auf ihrer Tour eine Pause machen möchten. Denn die Jugendherberge liegt direkt an Wanderwegen wie dem Mullerthal Trail oder dem lokalen Wanderweg L2, der über Waldpfade zur Burg Larochette führt. (ag)*

**INFO: www.youthhostels.lu/larochette**

# IM EISENBAHN-FIEBER



© Lars Neumann

## FAMILIENTOUREN AUF UND NEBEN SCHIENEN

*In Sachsen locken gleich drei Schmalspurbahnen zu spannenden Erlebnisfahrten. So laden die Fichtelbergbahn im Erzgebirge, die Lößnitzgrundbahn und die Weißeritztalbahn im Dresdner Elbland täglich zu Erkundungen auf Schienen ein. Ob weite Aussichten ins Osterzgebirge, märchenhafte Schlösser oder waldige Passagen: Während der Fahrten gibt es viel zu entdecken, langweilig wird es da sicher nicht. Wird den Kleinsten der Blick aus dem Fenster doch mal zu eintönig, können sie sich im Spielewagen austoben. Die Wegstrecken lassen sich jedoch nicht nur fahrend, sondern auch wandernd zurücklegen. Wer mag, schließt sich den geführten Touren der Schmalspurbahn-Partner an und lässt sich mitnehmen in Sagenwelten und zu Geschichten rund um die Bahnen. Doch auch auf eigene Faust sind Wanderungen entlang der Strecken jederzeit möglich. (ag)*

**INFO: www.sdg-bahn.de**

© Kyle Reim



# Stimmgewaltig

## Audiotour durch Burg (Spreewald)

*Im Kurort Burg (Spreewald) können Wandernde sich mit dem „Burger Zeitgeist" auf eine akustische Reise in die Spreewälder Sagenwelt begeben: Die neue Audioguide-Tour führt zu fünf touristischen Highlights der Gemeinde, an denen spannende Geschichten warten. Los geht es etwa im Kur- und Sagenpark, der mit seinem Rosengarten zum Flanieren einlädt. Doch ist es hier wirklich so idyllisch, wie es scheint? Geschichten zum Nachtjäger oder Wassermann lassen eine andere, teils schauerliche Seite aufleben. An der reetgedeckten Heimatstube hingegen lernt man viel über die Kultur der Sorben, deren Bräuche und Sprache noch heute gepflegt werden. Thematisch verknüpft, informieren die 31 Geschichten der Audiotour mittels QR-Code über die traditionsreiche Region; alles was es unterwegs braucht, ist ein Smartphone. (ag)*

**INFO: www.burgimspreewald.de**

# *Familienabenteuer*

## Rätselspaß im Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord

*Kinder lieben Sagen und Rätsel – genau das bekommen sie bei Gernsbach im Murgtal. Eine Wanderung voller Legenden verspricht der Gernsbacher Sagenweg. Der 6 km lange Premiumwanderweg führt zu sagenumwobenen Stätten wie der Engelskanzel oder dem Grafensprung. Was es dabei auf sich hat, verraten acht Stationen entlang der Strecke. Ein Escape Room in freier Natur hingegen erwartet Familien im Igelbachtal. Die Tour „Annis Schwarzwald-Geheimnis" nimmt Rätselfreund:innen mit auf eine abenteuerliche Reise: Das Hochzeitsgewand des Grafen Froben Christoph von Zimmern ist verschwunden – mitsamt dem Schlüssel für die Schatztruhe. Ausgestattet mit Rätselrucksack und offenem Blick für die Natur begibt man sich auf eine spannende Tour, um das Geheimnis zu lüften und die Hochzeitsfeier zu retten. (ag)*




© compusign

**INFO: www.sagenweg.de www.gernsbach.de/anni**

Mallorca
Illes Balears

# Begib dich auf ein Abenteuer

Beim Wandern kann man das traditionelle Leben auf Mallorca, die Natur und die völkerkundlichen Schätze entdecken. Die bevorzugten Gebiete unter Wandernden sind die Berge der **Serra de Tramuntana** und der **Naturpark Península de Llevant.**

**Wann kommst du?** Mallorca wartet auf dich.



**Mehr Inspirationen findest du auf**

SCAN ME

**www.mallorca.es**

**@MallorcaTourism**

Fundació Mallorca Turisme
Consell de Mallorca

# WUPATZ' LEHRPFAD

## SPIELERISCH NATUR VERSTEHEN

*Antworten auf Fragen wie „Womit fängt der Sonnentau seine Beute?“ oder „Welches Tier kann eine Millionen mal so gut riechen wie der Mensch?“ finden große und kleine Wandernde auf Wupatz' Lehrpfad bei Erkner, direkt an der Berliner Stadtgrenze. Hier im Wald lebt der Waldwichtel Wupatz, der jede Menge über die Natur weiß und an 16 Stationen zum spielerischen Lernen animiert. Ob Fährtenlesen oder Bäume-Raten, unterwegs sind Geschick, Köpfchen und Sinneswahrnehmung gleichermaßen gefordert. Neben all dem Lernen über die Natur steht natürlich auch das Naturerleben selbst im Mittelpunkt des Familienwanderwegs. So passiert man bunte Blumenwiesen entlang der Löcknitz oder umrundet den mystisch erscheinenden Wupatzsee mit seinen dicht bewachsenen Ufern – ein Hauch von Urwald, und das direkt bei der Hauptstadt. (ag)*



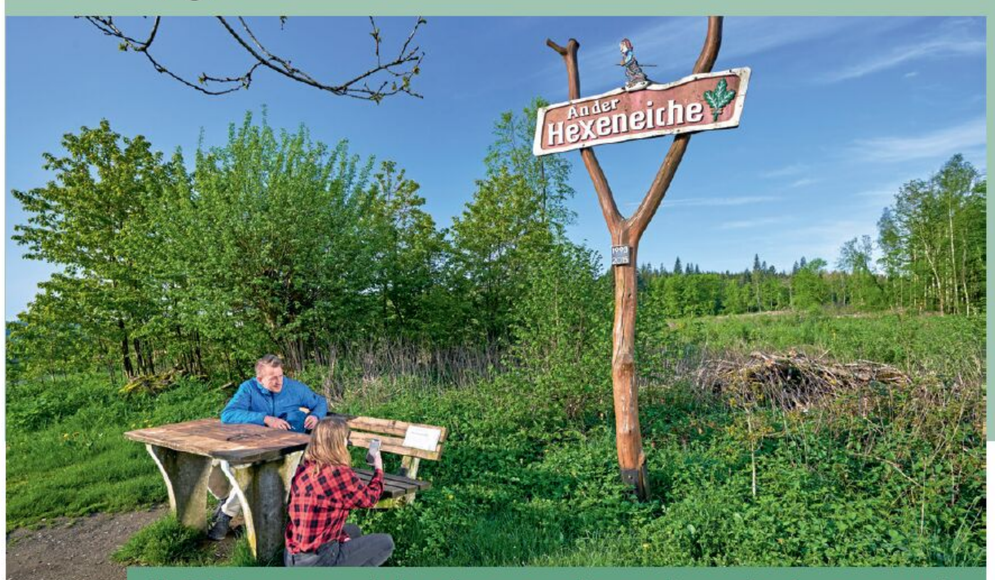

© Stadt Erkner, Stefan Günther

**INFO: www.erkner.de**

# Sagenhafte Wanderregion

## OBEN AN DER VOLME

*Im westlichen Sauerland, rund um die Kommunen Herscheid, Meinerzhagen, Kierspe, Halver und Schalksmühle, liegt die Freizeitregion Oben an der Volme. Nicht nur die vom sanften Flusslauf der Volme geprägte Natur sorgt für manchen Aha-Moment, ebenso sind es Legenden, die sich um die Region ranken. An 20 Sagenorten können Wandernde über einen QR-Code kurzen Geschichten lauschen und den Schauplatz (gedanklich) erkunden. Die Sagenwelten „Die wilde Ennepe“ und „Die Burg an der Ennepequelle“ etwa sind über den 6,4 km langen Rundwanderweg (A2) bei Halver erreichbar. Auch entlang des 250 km langen Sauerland Höhenflugs befinden sich märchenhafte Orte wie „Der Schäfer von Badinghausen“ bei Meinerzhagen mit massiver Holzfigur. Während man den Hörspielen lauscht und den Blick schweifen lässt, taucht man ganz von selbst ein in die zauberhaften Sagenwelten. (ag)*




© Oben an der Volme, Klaus-Peter Kappest

**INFO: www.visit.oben-an-der-volme.de/sagenwelt**



© Felsenland Südeifel Tourismus GmbH, Dominik Ketz

# Teuflisch gut!

## Familienwanderung im Felsenland Südeifel

*Eine Wanderung auf der „Teuflischen Acht“ im Felsenland Südeifel verspricht ein Abenteuer für die ganze Familie. Rund 6 km lang, führt der Weg vom Natuparkzentrum in Ernzen durch die Felsenlandschaft der Südeifel. Dabei gleicht der Wegeverlauf einer Acht. Das Teuflische im Namen kommt von der Teufelsschlucht, ein Highlight der Tour: Meterhoch ragen die uralten Felsen empor, die durch eine enge Spalte durchwandert werden können. Ebenfalls spannend sind die „Irreler Wasserfälle“, wobei es sich tatsächlich um Stromschnellen der Prüm handelt. Wie stark diese Naturgewalt sein kann, zeigte sich im Sommer 2021: Die überdachte Holzbrücke, die über die Prüm führte, wurde während der Hochwasserkatastrophe zerstört. Doch seit diesem Herbst können Wandernde den Fluss wieder über eine neue Hängeseilbrücke queren und die rauschenden Stromschnellen von oben bewundern. (ag)*

**INFO: www.felsenland-suedeifel.de**

# DER SCHWARZE GRAT ERLEBNISWEG

## ENTSPANNTE HÖHENWANDERUNG IN DER VORALPENREGION



© IMG, Lars Schmucker

*Historisches Stadtbild vor sanfter Alpenkulisse: Isny im Allgäu ist sowohl für Kultur- als auch Wanderfans ein ideales Urlaubsziel, das u. a. bei geführten Wanderungen entdeckt werden kann. Besonders der Gebirgszug Adelegg, ein Ausläufer der Allgäuer Alpen, ist einen Wanderausflug wert. Steile Anstiege braucht man nicht zu befürchten, eignen sich einige der Touren doch für Genusswandernde oder Familien mit Kindern. So etwa der Schwarze Grat Erlebnisweg. Höhepunkt der kinderwagenfreundlichen Tour (7 bzw. 11 km) ist der Gipfel des Schwarzen Grats – mit 1.118 m der höchste Punkt Württembergs. Oben angekommen, können Wandernde den Panoramausblick von einem 28 m hohen Aussichtsturm genießen. Kinder hingegen können sich auf einem Abenteuerspielplatz oder an einem Kletterturm austoben. Eine Grillstelle ermöglicht zudem ein gemütliches Beisammensein nach dem erlebnisreichen Aufstieg. (ag)*

**INFO: www.isny.de/wanderungen**





*Entdecke im größten zusammenhängenden Laubmischwaldgebiet Deutschlands ein vielfältiges Wanderangebot.*

**SPESSART TOURISMUS UND MARKETING GMBH**

Holzgasse 1 . 63571 Gelnhausen . Tel.: +49 6051 88772-0
E-Mail: info@spessart-tourismus.de . www.spessart-tourismus.de

Sanft in die Natur eintauchen und mit herrlichen Ausblicken, lauschigen Tälern, plätschernden Bächen, weitläufigen Wiesen und einzigartigen Pflanzen die Naturlandschaft genießen. Die kurzen Spazierwanderwege „Spessartspuren“ und die Rundwanderwege „Spessartfährten“ laden dazu ein, den Spessart auf ganz besondere Weise zu erkunden. Viele zertifizierte Wanderwege runden das Wanderangebot im Spessart ab.

**www.spessart-tourismus.de/wandern**



# „MEINE ERSTE SOLO-WILDZELTNACHT HAT FÜR MICH EINFACH ALLES VERÄNDERT.“

KATHRIN HECKMANN ÜBER DIE SEHNSUCHT NACH WILDNIS, WARUM MAN SIE LÄNGST NICHT NUR IN WEITER FERNE FINDET UND IHR NEUES BUCH „FRÄULEIN DRAUSSENS GESPÜR FÜR WILDNIS“.

***Auf Kathrin Heckmanns Blog ist zu lesen: „Ich habe Fräulein Draußen kurz vor meiner ersten Solo-Reise nach Schottland im Herbst 2013 in einer Nacht- und Nebelaktion gegründet. Ich wollte das mit dem Bloggen einfach mal ausprobieren, meine Erfahrungen als Anfängerin in der Outdoor- und Reisewelt teilen, vielleicht den ein oder anderen Menschen inspirieren, das mit dem Reisen und Draußensein doch auch mal zu probieren.“ Mittlerweile ist Kathrin Heckmann eine der erfolgreichsten Outdoorbloggerinnen Deutschlands.***



*Auf dem Urwaldsteig Edersee*

**Wandermagazin:** „Wie geht’s, Kathrin Heckmann?“, hatte ich dich im Mai 2021 gefragt, als wir gemeinsam gewandert sind. Wie ist es dir seitdem ergangen?

**Kathrin Heckmann:** Im Prinzip ist alles beim Alten, nur dass ich mittlerweile um einige Draußenerfahrungen und Wetterfalten reicher bin. Ach so, und ein zweites Buch habe ich auch noch geschrieben.

**Wandermagazin:** „Fräulein Draußens Gespür für Wildnis“, das soeben erschienen ist. Darin schreibst du über deine Sehnsucht nach Wildnis als Beweggrund deiner Reisen. Was macht diese Sehnsucht aus?

**Kathrin Heckmann:** Das herauszufinden war Ziel des Buches. Letztendlich suche ich ja nicht die Wildnis selbst, sondern das, was sie in mir auslöst und mir ermöglicht. Das Erleben von Herausforderung, von Stille und Einsamkeit zum Beispiel. Das Gefühl von tiefer Verbundenheit mit der Natur, aber auch mit mir selbst, und einiges mehr.

**Wandermagazin:** Ich stutzte, als ich las, dass Abenteuer für dich oft schon im Supermarkt beginnen. Was meinst du damit?

**Kathrin Heckmann:** Für mich wird beim Kauf meines Proviants oft zum ersten Mal so richtig greifbar, dass meine Tour bald losgeht. Bis dahin fühlen sich die Pläne noch sehr abstrakt an. Aber sobald Weingummis, Nudelsuppen und Instant-Kartoffelbrei in den Einkaufskorb wandern, gibt es quasi kein Zurück mehr. Irgendwo zwischen Supermarktregalen sind meine Vorfreude und Nervosität daher oft am größten.

**Wandermagazin:** Auf deiner Suche nach Wildnis bist du auch in deine Kindheit zurückgekehrt; in das Ebersberger Land, wo du aufgewachsen bist, und nach Hessen, wo dein Vater herkommt. Wie hast du das erlebt?

**Kathrin Heckmann:** Ich bin eigentlich kein sonderlich heimatverbundener Mensch, zumindest wenn man Heimat als den Ort definiert, an dem man selbst oder die eigene Familie aufgewachsen ist. Dieses Gefühl von „hier gehöre ich hin“ bzw. „hier komme ich her“ habe ich oft eher auf Reisen und allgemein in der Natur. Ich denke aber, dass sich das durch meine Touren für das Buch ein wenig geändert hat. Dadurch, dass ich meine Heimat als Schauplatz für Abenteuer gewählt und ihr echte Aufmerksamkeit geschenkt habe, ist meine geografische Heimat tatsächlich ein Stück mehr zu persönlicher Heimat geworden.

**Wandermagazin:** Sehr bemerkenswert finde ich, wie du von deinen Übernachtungen – allein wohlgemerkt – unter freiem Himmel erzählst. Was bedeutet dir das?



*Trekkingcamp im Saarland*
*Alle Fotos:*
*© Kathrin Heckmann*

**Kathrin Heckmann:** Meine erste Solo-Wildzeltnacht vor gut zehn Jahren hat für mich einfach alles verändert. Ich wusste an diesem Morgen, mit der Kaffeetasse vor meinem Zelt auf einem schottischen Hügel sitzend, einfach, dass das etwas ist, was ich nie wieder missen möchte. Ich schlafe auf meinen Touren längst nicht immer draußen, und gleichzeitig fühlt es sich oft irgendwie falsch an, sich nach einem langen Tag in Wanderschuhen oder auf dem Rad in ein frisch bezogenes Bett in vier Wänden zu legen. Auch wenn dieses Bett mit allem Drum und Dran natürlich schon seine Vorteile hat, denn so richtig bequem und komfortabel sind Nächte unter freiem Himmel ja doch eher selten. Allerdings macht vielleicht nicht zuletzt genau das den Reiz des draußen Schlafens aus.

**Wandermagazin:** Die Frage „Hast du keine Angst?“ dürfte dir schon zig Mal gestellt worden sein.

**Kathrin Heckmann:** Meine Antwort ist meist eine Gegenfrage: Angst vor was? Es gibt ja durchaus reale Gefahren da draußen – Wetterumschwünge, schwieriges Terrain, wilde Tiere etc. – in deren Angesicht zumindest gesunder Respekt angemessen ist. Oft ist es aber eher diese irrationale Angst vorm sprichwörtlichen bösen Wolf im dunklen Wald, die in vielen Köpfen steckt. Die kenne ich auch, allerdings habe ich sie nach meinen ersten Outdoor-Abenteuern schnell abgelegt. Das ist einfach Gewöhnungssache.

**Wandermagazin:** „Der böse Wolf“ – inzwischen leben wieder einige Wolfsrudel bei uns in Deutschland und sorgen für kontroverse, mitunter hysterische Diskussionen. Wie siehst du das?

**Kathrin Heckmann:** Ich habe für mein Buch ein Projekt für Wolfsmonitoring besucht und dort gelernt, dass das Thema meist viel zu schwarz und weiß betrachtet wird. Der Blick auf die Fakten fehlt oft auf beiden Seiten. Bei meinen Touren mache ich mir um Wölfe & Co. keine Sorgen. Und so oder so denke ich nicht, dass es an uns liegt zu entscheiden, ob eine hier heimische Tierart wieder hier leben möchte. Immerhin erwarten wir von Menschen in anderen Teilen der Welt, dass sie mit deutlich gefährlicheren Tieren zusammenleben. Man stelle sich mal den Aufschrei vor, wenn beispielsweise ein afrikanisches Land beschließen würde, alle Leoparden oder Flusspferde abzuschießen, mit denen es sehr viel mehr und oft auch tödliche Zwischenfälle gibt.

**Wandermagazin:** Gibt es ein Erlebnis, das du besonders eindrücklich in Erinnerung hast?

**Kathrin Heckmann:** Wie immer sind es die vermeintlich kleinen Dinge und Momente. Da war zum Beispiel dieser wahnsinnig schöne Sonnenaufgang über frostüberzogener Heidelandschaft auf dem Heidschnuckenweg. Oder die Begegnung mit einem neugierigen Fuchs, als ich 24 Stunden in einer Wildtierbeobachtungshütte in Mecklenburg-Vorpommern verbracht habe.

**Wandermagazin:** Aber wie verhält es sich nun eigentlich mit dem „Wildcampen“ hier in Deutschland?

**Kathrin Heckmann:** Nun ja. Es ist kompliziert! Meist irgendwie verboten, manchmal aber auch nicht, und Schlupflöcher in der Gesetzeslage gibt es reichlich. Ich plädiere dafür, weniger Paragraphenreiterei und mehr Vernunft und Rücksicht einzusetzen. Letztendlich geht es vor allem darum, dass man negativen Einfluss auf Natur und Mitmenschen minimiert.

**Wandermagazin:** Du bist auch am Grünen Band Deutschland, der ehemaligen innerdeutschen Grenze, unterwegs gewesen und schreibst von einem „seltsamen Gefühl“. Was war geschehen?

*Tierbegegnungen mit Rotkehlchen, Seeadler und Fuchs*

**Kathrin Heckmann:** Grundsätzlich sind viele derjenigen Landschaften, die wir auf Reisen als besonders wild und unberührt erachten, das nur, weil sie irgendwann – mitunter gewaltsam – von dort lebenden Menschen befreit wurden. Vom US-amerikanischen Nationalpark bis zum indischen Tigerreservat. Und in gewisser Weise ist auch das Grüne Band so ein Fall, das ja einst Todesstreifen war. Diesen Widerspruch von intakter Natur und dunkler Geschichte spürt wohl jeder, der am Grünen Band unterwegs ist. Für mich war das eine eindrückliche Erfahrung – wahrscheinlich auch, weil ich der Geschichte der DDR als 1987 geborene Bayerin noch nie auf so persönlicher Ebene begegnet bin.

**Wandermagazin:** Fast die Hälfte des mehr als 1.400 km langen Grünen Bandes entfällt auf Thüringen und berührt dort den Rennsteig. Auf dem bist du im Winter gewandert.

**Kathrin Heckmann:** Ich wollte schon lange einmal eine richtige Wintertour machen, tagelang durch tief verschneite Winterlandschaften stapfen, die jedes Geräusch schlucken. Wer hätte gedacht, dass man dafür gar nicht nach Finnland oder Kanada reisen muss, sondern nur in den Thüringer Wald? Zugegebenermaßen muss man gutes Timing mitbringen, um die Gegend dort wirklich als Wunderwelt aus Eis und Schnee zu erleben. Mein Timing hätte nicht besser sein können.

**Wandermagazin:** Du lebst in den Niederlanden, das mehr als doppelt so dicht besiedelt ist wie Deutschland. Hast du dort schon Wildnis gespürt?

**Kathrin Heckmann:** Die Sache mit der Natureinsamkeit ist in den Niederlanden durchaus eher schwer. Aber es gibt wirklich wunderschöne Landschaften, allen voran die vielen Nationalparks und Naturgebiete. Und beim Anblick eines kreisenden Seeadlers oder einer „wilden" Herde Konikpferde in weitläufiger Dünenlandschaft kann man schnell alles andere um sich herum vergessen. Wie in echter Wildnis eben auch.

**Wandermagazin:** Herzlichen Dank für deine Zeit, alles Gute auf deinen weiteren Wegen und gute Nächte draußen.

Die Fragen stellte Wandermagazin-Chefredakteur Thorsten Hoyer.










© Ullstein Paperback

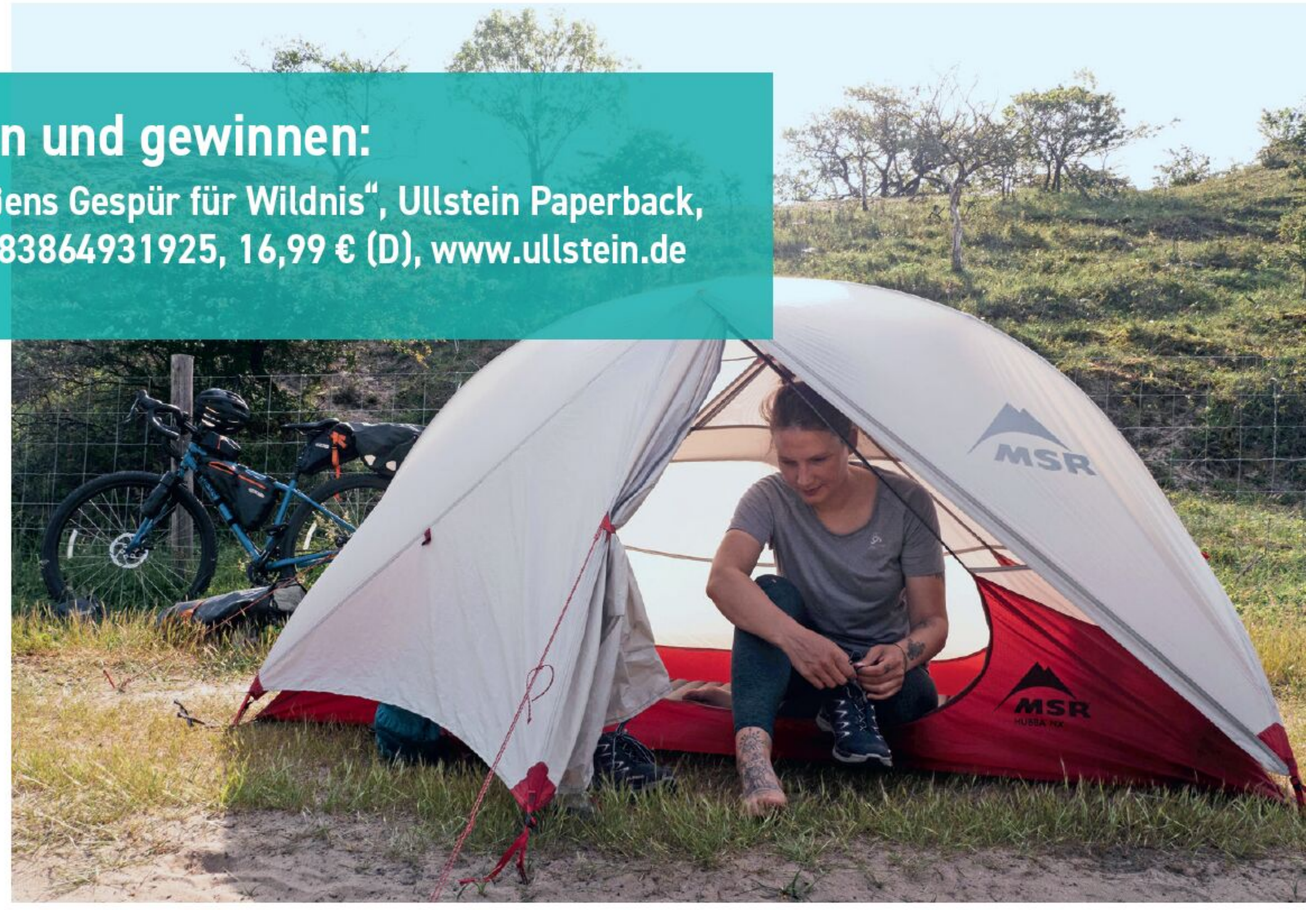
## Mitmachen und gewinnen:

**Kathrin Heckmann: „Fräulein Draußens Gespür für Wildnis", Ullstein Paperback, Klappenbroschur, 288 S., ISBN 9783864931925, 16,99 € (D), www.ullstein.de**

**Wir verlosen drei von Kathrin Heckmann signierte Exemplare ihres neuen Buches.**

**Schreiben Sie uns einfach bis zum 15. Dezember 2023 eine Mail mit dem Betreff „Fräulein Draußen" an gewinnspiel@wandermagazin.de Viel Glück!**

**Die Adressen werden lediglich für den Versand der Bücher verwendet. Die Verlosung erfolgt nach dem Zufallsprinzip. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.**



Gebeco

*Reisen, die begeistern.*

45 Jahre Gebeco Qualität

# Wander- und Radreisen, die bewegen.



Jetzt Katalog für 2024 bestellen gebeco.de/kataloge

Mehr Informationen unter gebeco.de oder im Reisebüro

DEUTSCHLANDS SCHÖNSTER WANDERWEG

# Triple für Rheinland-Pfalz und erneuter Jubel in Thüringen

PUBLIKUMSWAHL
DEUTSCHLANDS SCHÖNSTER WANDERWEG 2023

Die Sieger der Publikumswahl von „Deutschlands Schönster Wanderweg 2023“ sorgen in diesem Jahr für ein beeindruckendes Novum: Erstmals holt ein Bundesland das Wandertriple! Rheinland-Pfalz ergattert die ersten drei Plätze in der Kategorie Tagestouren. Unsere Glückwünsche gehen an die Wasserfall-Erlebnisroute in der Vulkaneifel auf dem ersten Platz, an den zweitplatzierten Auenlandweg im Westerwald sowie das Lecker Pfädchen im Hunsrück, das auf dem dritten Platz gelandet ist.

Grund zum Feiern hat auch Thüringen. Nachdem sich das ostdeutsche Bundesland im vergangenen Jahr über den ersten Platz bei den Tagestouren und überhaupt den allerersten Sieg bei DSW freuen durfte, macht 2023 eine thüringische Mehrtagestour das Rennen. Aufbruchsstimmung in Thüringen! Herzlichen Glückwunsch an die SaaleHorizontale, die einmal rund um Jena führt und mit großem Abstand auf Platz 1 landet. Ebenfalls aufs Treppchen schafften es die Seven Summits aus dem Bayerischen Wald mit Platz 2 sowie der Malerweg aus der Sächsischen Schweiz, mit dem ein echter Klassiker unter den Mehrtagestouren den dritten Platz erreicht.

Auch das Wandermagazin ist erfreut am Wahlausgang, immerhin haben 45.232 Wanderfans mit insgesamt 59.815 Kreuzchen in beiden Kategorien abgestimmt, damit liegt die Teilnahme nur knapp unter dem Rekordjahr 2023. Damit nicht genug des Frohsinns, denn irgendwo in Deutschland freut sich jemand über den Gewinn des 500-Euro-Gutscheins von Globetrotter, der neben den monatlichen Einkaufs-Gutscheinen unter allen Teilnehmenden verlost wurde. Herzlichen Glückwunsch!

## Kategorie Mehrtagestouren

| Platz | Weg | Region | Endstand | |
|---|---|---|---|---|
| | | | total | in % |
| 1 | SaaleHorizontale (TH) | Saale-Unstrut | 5.605 | 25,13 |
| 2 | Seven Summits Bodenmais (BY) | Bayerischer Wald | 3.630 | 16,28 |
| 3 | Malerweg (SN) | Sächsische Schweiz | 3.357 | 15,05 |
| 4 | Panoramaweg Taubertal (BW) | Tauberfranken | 2.031 | 9,11 |
| 5 | Fränkischer Gebirgsweg (BY) | Franken | 1.641 | 7,36 |
| 6 | neanderland STEIG (NW) | Bergisches Land | 1.452 | 6,51 |
| 7 | Hünenweg (NI) | Osnabrücker Land/Emsland | 1.443 | 6,47 |
| 8 | Hohe Mark Steig (NW) | Hohe Mark | 1.287 | 5,77 |
| 9 | Jurasteig (BY) | Bayerischer Jura | 954 | 4,28 |
| 10 | Oberlausitzer Bergweg (SN) | Oberlausitz | 902 | 4,04 |
| | Gesamtstimmen | | 22.302 | 100 |

## Kategorie Tagestouren

| Platz | Weg | Region | Endstand | |
|---|---|---|---|---|
| | | | total | in % |
| 1 | HeimatSpur Wasserfall-Erlebnisroute (RP) | Eifel | 6.416 | 17,10 |
| 2 | Auenlandweg (RP) | Westerwald | 3.732 | 9,95 |
| 3 | Traumschleife Lecker Pfädchen (RP) | Saar-Hunsrück | 3.139 | 8,37 |
| 4 | Hochgehberge "hochgehadelt" (BW) | Schwäbische Alb | 3.052 | 8,14 |
| 5 | Rundweg Spittergrund Ebertswiese (TH) | Thüringer Wald | 3.003 | 8,01 |
| 6 | Hahnfels-Tour (RP) | Pfalz | 2.726 | 7,27 |
| 7 | Blaubeer-Route (NW) | Teutoburger Wald | 2.354 | 6,28 |
| 8 | Genießerpfad Karlsruher Grat (BW) | Schwarzwald | 2.299 | 6,13 |
| 9 | Extratour Michelsberg (BY) | Rhön | 2.002 | 5,34 |
| 10 | Leitzachtaler Bergblicke (BY) | Bayerische Voralpen | 1.979 | 5,28 |
| 11 | Genießerpfad 3-Schluchten-Tour (BW) | Schwarzwald | 1.959 | 5,22 |
| 12 | Gipfelwanderweg Suhl (TH) | Thüringer Wald | 1.943 | 5,18 |
| 13 | Steinway-Trail (NI) | Harz | 1.118 | 2,98 |
| 14 | Genießerpfad Durbacher Weitblick (BW) | Schwarzwald | 1.085 | 2,89 |
| 15 | Treidlerweg (RP) | Pfalz | 706 | 1,88 |
| | Gesamtstimmen | | 37.513 | 100 |

MIT UNTERSTÜTZUNG VON GLOBETROTTER

*Von Jarle Sänger*

DSW Platz 1 Mehrtagestouren 2023

## SaaleHorizontale



© JenaKultur , Jens Hauspurg

Ein Feuerwerk der Blicke und ständige Perspektivwechsel eröffnen sich auf der SaaleHorizontale, die sich auf 91 km einmal rund um die Lichtstadt Jena schlängelt. Unten die Großstadt mit all ihrem Trubel, während oben, einige Etagen höher, schmale Pfade durch lichte Kiefernhaine, üppige Buchenwälder oder satte Streuobstwiesen führen. Blicke hinab bieten Aussichtstürme wie der Fuchsturm oder der Landgraf und steile Berghänge, die sich imposant über der ins grüne Saaletal gebetteten Stadt erheben. Immer wieder von einer anderen Seite im Blick ist auch der Jentower, das 144 m hohe Jenaer Wahrzeichen. Mittelalterliche Burgruinen wie die Lobdeburg und die Tautenburg oder die Dornburger Schlösser erzählen von der bewegten Geschichte der Stadt und ihrer Region und sind weitere Highlights entlang der überaus pfadreichen SaaleHorizontale. Ohnehin begegnen Wandernde an vielen Orten den Spuren von Napoleon, Kaiser Otto I. oder Goethe. Zwischen all den Highlights immer wieder diese Ruhe aus glucksenden Bächen, tiefen Wäldern, leuchtenden Pflanzenteppichen oder verschlafenen Dörfern. Durch die Nähe zur Stadt gelangt man schnell zu einem der neun Etappenstartpunkte, sodass man die SaaleHorizontale bequem auch ohne Auto entdecken kann.

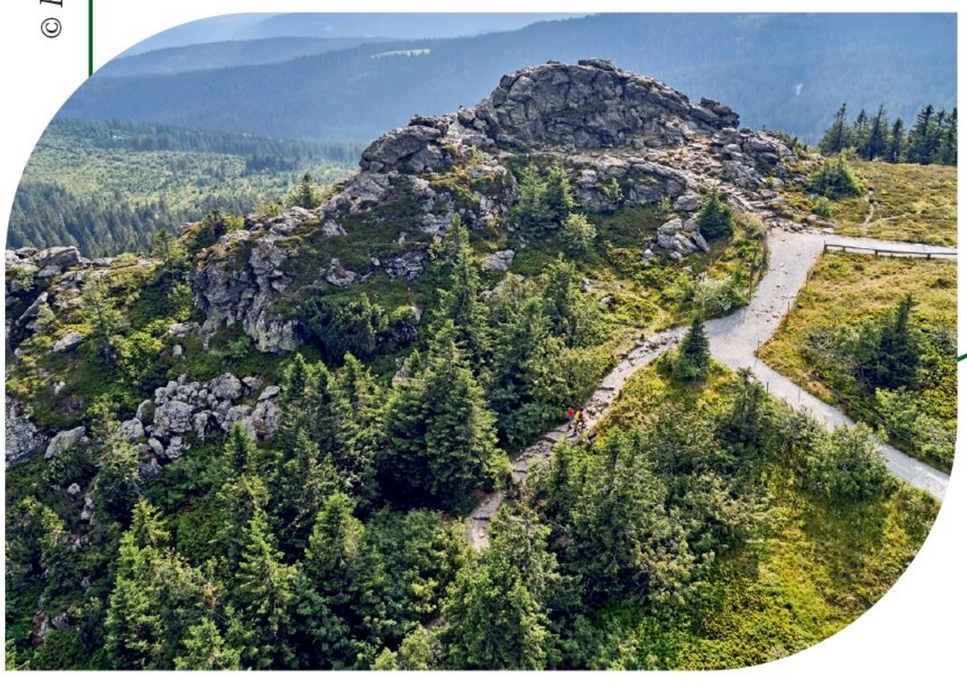
**www.saalehorizontale.de**

DSW Platz 2 Mehrtagestouren 2023

## Seven Summits Bodenmais

Siebenfaches Gipfelglück auf gerade mal 43 km erwartet Wandernde auf den Seven Summits Bodenmais. Idyllisch gelegen im Herzen des Bayerischen Waldes, ist der Heilklimatische Kurort Bodenmais Ausgangspunkt für einen Gipfelreigen, der nicht zuletzt auch den 1.456 m hohen Großen Arber, den König des Bayerischen Waldes, in Angriff nimmt. Fantastische Blicke über den waldreichen Gebirgsteppich von jedem der sieben schönsten Gipfel um Bodenmais, urige Berghütten wie die Chamer Hütte mit deftigen Köstlichkeiten und grandiose Lichtspiele der Sonne, vor allem zur Abendzeit, säumen die Mehrtagestour. Erwandern lässt sie sich in zwei bis drei Tagesetappen und am Ende stehen eindrucksvolle Momente in der Natur und 1.862 m bewältigte Höhenmeter.

**www.bodenmais.de**



© BTM, Woidlife Photography

DSW Platz 2 Mehrtagestouren 2023

## Malerweg

Der Malerweg gilt als eine der klassischen Mehrtagestouren in Deutschland und führt oftmals über Pfade, Treppen und Stiege durch einzigartige Landschaften. Eine Landschaft wie die der Sächsischen Schweiz, der deutsche Teil des Elbsandsteingebirges, mit engen Schluchten, imposanten Felstürmen, bizarren Gesteinswällen und verwunschenen Tälern gibt es kein zweites Mal in Deutschland. Unvergessen bleiben An- und Ausblicke von der Bastei, dem Schrammstein oder der Festung Königsstein, die allesamt je nach Witterung auch einem Fantasyfilm entsprungen sein könnten. 116 km lang ist der Malerweg, den man in acht, durchaus anspruchsvollen, Etappen erwandert und der zu den sagenhaften Naturschauspielen des Nationalparks Sächsische Schweiz führt.

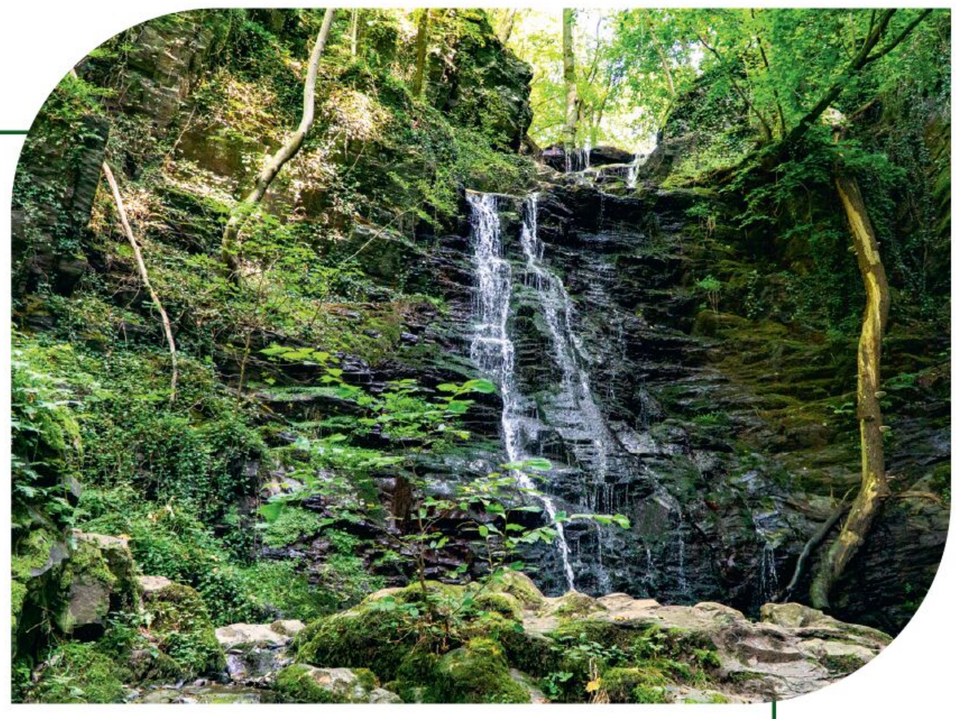
**www.saechsische-schweiz.de/malerweg**



© TMGS, Stratmann

DSW Platz 1 Tagestouren 2023

## Wasserfall-Erlebnisroute



© GesundLand Vulkaneifel

Gleich zu Beginn zeigt die 13,3 km lange Wasserfall-Erlebnisroute rund um das verträumte Bad Bertrich in der Vulkaneifel, was in ihr steckt. Eine abwechslungsreiche Wegführung, gleichermaßen felsige wie verschlungene Pfade und schöne Aussichten hinab ins Üssbachtal markieren den Auftakt. Und mit Bismarck- und Hohenzollernturm, steinzeitlichen Höhlen und den Blicken von Falkenlay sowie dem Aussichtspunkt „Oase der Ruhe“ geht es ebenso eindrucksvoll weiter. An Highlights mangelt es der Runde, die zum Wegenetzes „HeimatSpuren“ gehört, wahrlich nicht. Unumstrittener Höhepunkt zuvor ist jedoch der Klidinger Wasserfall. Tief im Wald versteckt, fällt das Wasser hier rund 28 m in die Tiefe. Damit ist er nicht nur der höchste, sondern auch einer der schönsten Wasserfälle der Eifel. Um das Kleinod zu erreichen, müssen Wandernde zunächst eine durchaus herausfordernd steile, aber überaus abwechslungsreiche Passage aus hohen Felstritten, ausgesetzten Engstellen und zahlreichen Halteseilen bewältigen. Ohnehin gilt es rund 500 Höhenmeter auf der Wasserfall-Erlebnisroute zu überwinden. Da kommt der Naturkühlschrank an der Maischquelle mit seinen kalten Getränken genau richtig. Mit den zahlreichen Blicken, den felsigen Pfaden, den steilen Hangwäldern und dem imposanten Wasserfall hat die Heimatspur alles, was das Wandern in der Vulkaneifel ausmacht. **www.heimat-spuren.de**

DSW Platz 2 Tagestouren 2023

## Auenlandweg

Der Auenlandweg ist ein 3 km langer Familienwanderweg des Wegenetzes „Erlebniswege Sieg“. Auf teilweise schmalen Pfaden führt er sowohl durch weite Wiesenlandschaften als auch tiefe Wälder des nördlichen Westerwaldes. Zahlreiche aus Holz geschnitzte Figuren, die an die fantastischen Fabelwesen aus den Romanen von J.R.R. Tolkien erinnern, säumen den Weg, sodass vor allem Fans von „Herr der Ringe“ auf ihre Kosten kommen. Kinderherzen schlagen höher beim Anblick der Hobbits, Zauberer, Zwerge und Elfen, da sind die rund 100 Höhenmeter auf kurzer Strecke schnell vergessen. Die Wälder oberhalb des Siegtals erzählen parallel mit etwas Fantasie auch ihre ganz eigene, mystische Geschichte und sind Schauplatz für eindrucksvolle Stunden in der Natur. Der Auenlandweg ist zwar ein kindgerechter Familienwanderweg, mit Kinderwagen aber nicht begehbar.
**www.naturregion-sieg.de**



© Dominik Ketz

DSW Platz 3 Tagestouren 2023

## Lecker Pfädchen

Recht genüsslich geht es auf der 11 km langen Traumschleife Lecker Pfädchen im Hunsrück zu. Dafür sorgen u. a. drei Genussstationen mit regionalen Getränkeprodukten von „Ebbes von Hei“. Ob Sprudel, Bier oder Wein, „Etwas von Hier“ sorgt nicht nur an heißen Sommertagen für Erfrischung. Perfekt dafür sind die zahlreichen Rast- und Picknickplätze entlang der Strecke, die zum Genießen und Verweilen inmitten der schönen Landschaft einladen. Auch sechs Genussfenster säumen den Weg, allesamt geben sie immer neue Aus- und Einsichten und informieren dabei über die Hunsrück-Küche. Die idyllisch gelegene Burg Dhronecken sowie die abwechslungsreiche Kulisse aus weiten Feldern und Streuobstwiesen sowie üppigen Wäldern sorgen darüber hinaus für den entsprechenden Wandergenuss.
**www.saar-hunsrueck-steig.de**




© Wanderbüro Saar-Hunsrueck




# Wandern – eine klimafreundliche Reise in die Natur?

***Wandern ist eine beliebte Freizeitaktivität und kann Gesundheit und Wohlbefinden steigern. Gleichzeitig gilt es als ökologisch verträglichere Alternative zu anderen Reiseformen. Doch wie umweltfreundlich ist es wirklich? Um diese Frage zu beantworten, muss das Verhalten der Wandernden genauer betrachtet werden. Der Wandermonitor 2022 liefert Anhaltspunkte.***

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

Die gute Nachricht für das Klima ist, dass 36 % der Befragten des Wandermonitors bereits die Region kennen, in der sie wandern. 28 % wohnen in der Nähe. Das bedeutet weniger Reisezeit und weniger CO2-Emissionen. Gleichzeitig werden die lokale Wirtschaft und das Bewusstsein für den Naturschutz vor der eigenen Haustür gestärkt. Nicht unerheblich ist hierbei die durchschnittliche Entfernung, die Wandernde zurücklegen, um den Startpunkt der Wanderung zu erreichen. Diese betrug 2022 bei Tagesausflügen durchschnittlich 73 km. Im Urlaub war der Anfahrtsweg mit 66 km etwas kürzer.

Bei der Anreise zum Startpunkt der Wanderung stehen verschiedene Verkehrsmittel zur Verfügung, dennoch reisen 69 % mit dem PKW an. 19 % der Befragten des Wandermonitors sind bereits auf alternative Verkehrsmittel umgestiegen, um ein Tagesausflugsziel zu erreichen. Bei Urlaubswanderungen findet die Anreise zwar zu 76 % mit dem PKW statt, 29 % nutzen aber zumindest anteilig umweltfreundlichere Alternativen wie Zug und Bus.

Jeder Schritt in Richtung nachhaltigere Verkehrsmittel hilft dabei, den ökologischen Fußabdruck zu verringern. Der des Wanderns hängt von verschiedenen Faktoren ab, einschließlich der Art des verwendeten Fahrzeugs, des Kraftstoffverbrauchs und der Emissionen pro Kilometer. Ein PKW in Deutschland stieß 2021 laut Umweltbundesamt1 durchschnittlich etwa 162 g Treibhausgase pro Personenkilometer aus. Bei einer Anreise von 73 km ergibt das eine Emission für Hin- und Rückfahrt von etwa 23,65 kg. Im Vergleich dazu liegt der Ausstoß bei 6,72 kg, wenn die Reise ausschließlich mit dem Fernzug zurückgelegt würde (Basis: 46 g pro Personenkilometer) und bei 13,58 kg bei Anreise mit dem Nahverkehrszug (Basis: 93 g CO2 pro Personenkilometer).

Eine Beispielrechnung macht das Potenzial der Vermeidung von CO2-Emission deutlich: Wenn wir aus Braunschweig in den Harz zum Wandern fahren, entsprechen die 73 km einem Wanderausflug nach Braunlage. Zum Torfhaus wären es nur 60 km Anreise. Die eingesparte Menge CO2 (rund 4,21 kg pro Wanderausflug) ist in etwa der Menge gleichzusetzen, die das Pflanzen eines kleinen Baumes wieder einsparen kann.

Aber nicht nur die Anreise, auch der Verbrauch von Ressourcen während der Wanderung, das Müllmanagement und andere Umweltfaktoren wirken sich auf den ökologischen Fußabdruck des Wanderns aus. Im Urlaub kommen noch Unterkunft, Verpflegung, Mobilität vor Ort oder weitere Aktivitäten hinzu. Die direkte Anreise mit dem PKW beeinflusst den Fußabdruck jedoch mit am meisten. Das Respektieren von Schutzgebieten kann ebenso dazu beitragen, den ökologischen Fußabdruck des Wanderns zu minimieren und die Natur zu schützen.

Der Wandermonitor 2022 zeigt auch, dass sich Wandernde in der Regel der Bedeutung des Naturschutzes bewusst sind. So geben 92 % der Befragten an, dass sie bereit sind, ungeplante Umwege in Kauf zu nehmen, um die Natur zu schützen. Indem sie sich auf den markierten Wegen halten, sensible Gebiete respektieren und Abfall ordnungsgemäß entsorgen, tragen sie ihren Teil dazu bei, die Natur für zukünftige Generationen zu erhalten.

Eine Gefahr sehen Expertinnen und Experten in der Verbreitung von digitalen Hilfsmitteln wie Wander-Apps, die von 43 % der Befragten zur Planung und von 62 % auch während der Wanderung genutzt werden. Ist der Content user-generiert, können die Apps auch durch eigentlich gesperrte Bereiche führen. Durch die Zusammenarbeit von App-Anbietern und Regionen können die Apps durch gezielte Besucherlenkung allerdings auch dazu beitragen, dass die Natur geschützt und für die lokalen Gegebenheiten sensibilisiert wird. Die Integration von Navigationsfunktionen und CO2-Rechnern könnte zukünftig auch den Umstieg auf umweltfreundliche Verkehrsmittel bei der Anreise unterstützen.

**Infos zum Wandermonitor finden Sie hier**

WANDER MONITOR
www.wandermonitor.de

Judith Demmer lädt in ihrem Instagram-Blog zum Wandern mit Kindern ein

# FANTASIE IM GEPÄCK

Auf und davon. Für Willi und Samuel kann es nicht schnell genug losgehen. Der schmale Pfad, der hinter dem gusseisernen Tor beginnt, verheißt eine Tour voller Abenteuer. Aber stopp: Der erste Schritt ist der aufeinander zu. Denn Judith braucht ihr obligatorisches Schuh-Foto. Und so bilden die acht Wandersleut', die sich an diesem Sonntag im Siegerland verabredet haben, mit jeweils einem ihrer Füße einen Kreis: zwei Elternpaare, drei Jungs und eine Journalistin. Dabei fehlt ein kunterbunter Gummistiefel. Denn Matteo, gerade mal zwei Jahre alt, hat es sich bei Papa in der Kraxe bequem gemacht. Kinderwagentauglich ist der Luisenpfad, der beim Friedhof des Neunkirchener Ortsteils Wiederstein beginnt, nämlich nicht. Dieser Weg ist einer, bei dem es ein gutes Stück über Stock und Stein geht, absolut ansprechend somit für Kinder wie Samuel und seinen Freund Willi. Sie sind mit ihren acht Jahren im besten Ranger-Alter. Also dann: das Tor öffnen und nichts wie los! In Sekundenschnelle sind die beiden hinter der nächsten Biegung verschwunden, echte Pfadfinder, draußen zu Hause.

**Blog von Judith Demmer**
www.instagram.com/kinder.wandern/

„Lasst die Kinder laufen" – das ist eine Maxime von Judith Demmer, die seit anderthalb Jahren in ihrem Instagram-Blog „@kinder.wandern" regelmäßig Kinderwanderwege oder familientaugliche Themenwege vorstellt. Sie teilt hier das selbst so positiv Erlebte. Während der Lockdowns in der Corona-Zeit haben sie und ihr Mann Christoph mit Sohn Willi sich sehr bewusst auf den Weg in die Natur gemacht. „Wir haben zunächst die Erlebniswege an der Sieg entdeckt und darüber gestaunt, wie viele solcher und auch ähnlicher Wege es gibt." Judith platzierte die Bilder von diesen Touren zunächst auf ihrem persönlichen Account. Doch dann mehrten sich die An- und Nachfragen und führten zur Idee eines aufs Wandern mit Kindern spezialisierten Blogs. Geografisch konzentriert sich Judith auf ihren Wohnort, die südwestfälische Stadt Siegen, und alles, was drumherum liegt: Siegerland und Wittgenstein, Westerwald und Rhein-Sieg-Kreis, Bergisches Land und Sauerland. Allerdings gönnt sich die Familie auch Abstecher in die Eifel, in die Wetterau oder, zur Ferienzeit, in den schwedischen Nationalpark Tiveden.

## So gehen gute Kindertouren

Egal wo Judith mit Kindern wandern geht, ist sie am liebsten dort unterwegs, wo sich eine Strecke, drei bis fünf Kilometer im Ideal, mit Aktionen verbinden lässt. Gehzeiten sind ohnehin relativ. Viel wichtiger sei es, sagt die Expertin, Tempo rauszunehmen, zu verweilen, das Wandern nicht Selbstzweck werden zu lassen. Beim Neunkirchener Luisenpfad z. B. überrascht nach einem ersten Anstieg ein Basketballkorb – mitten im Wald! Judith hat vorgesorgt und einen kleinen Ball dabei. Also löst das Spielen erst einmal das Gehen ab, solange Samuel und Willi Spaß daran haben. Werfen, treffen, werfen, verpassen, werfen …



Willi (rechts) und Samuel stiefeln voraus

Beim Wandern mit Kindern gehört vor allem Fantasie ins Gepäck. Erklärtafeln und anregende Stationen sind schön, aber noch besser ist es, wenn die Kinder ihre eigenen Entdeckungen machen. Bei Willi und Samuel wird eine Pfütze zum Meer, die Fichtenrinde zur Brücke und die Schnecke im Wasser zu einem Fall für die Seenotrettung.

**Text und Fotos, soweit nicht anders angegeben:**
**Claudia Irle-Utsch**

Je länger der Weg, umso mehr kommen Erwachsene und Kinder in einen entspannteren Modus. Jetzt ist auch Zeit für die gepflegte Unterhaltung. „Mama, ist das wegen dem Kyrill?“, fragt Willi mit Blick auf die vielen Brachflächen auf der Höhe. Und Samuel will wissen, wer oder was Kyrill eigentlich ist. Judith greift das Thema auf: „Kyrill, das war ein starker Sturm“, beginnt sie – und erzählt von dem Orkan, der im Januar 2007 weite Teile auch der Siegerländer Wälder einfach umgehauen hat. Kyrill freilich ist nicht schuld an den massiven Abholzungen der Gegenwart. Die gehen aufs Konto des Borkenkäfers, des Klimawandels und, letztlich, des Menschen.

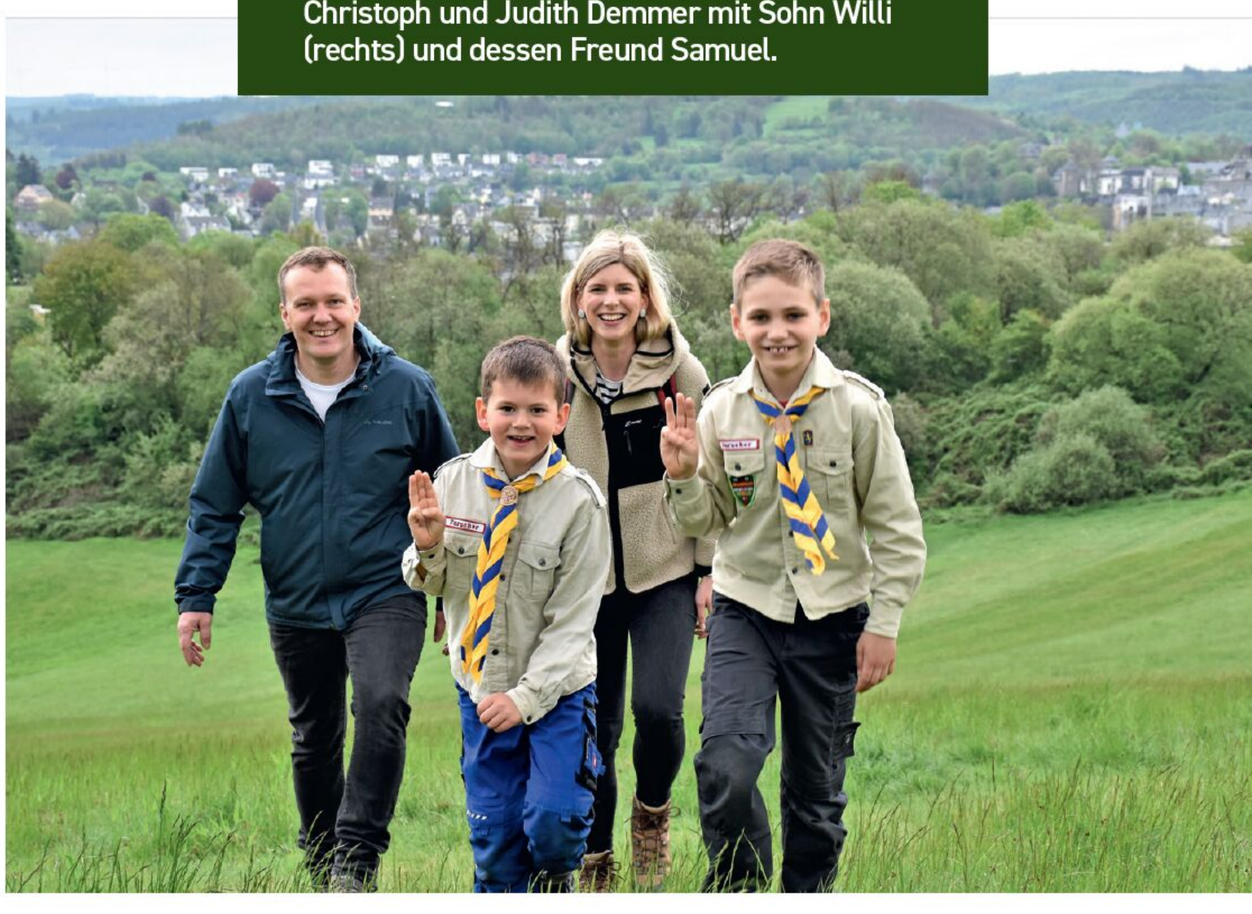
## Gut vorbereitet für die Pause

Genug geredet, finden die beiden Jungen. Es sei nicht mehr weit bis zum Pausenplatz, haben sie gerade gehört und deshalb laufen sie wieder voran, das „Da vorne müssen wir nach links“ noch im Ohr und die Rufweite wahrend. „Es ist immer gut, wenn ein Weg deutlich beschildert ist“, sagt Judith Demmer. „Dann können sich die Kinder an den Markierungen orientieren. Das motiviert sie und gibt ihnen Sicherheit.“

Die kleine Waldhütte im Wiedersteiner Schulwald hat die „@kinder.wandern“-Bloggerin zuvor für die Rast ausfindig gemacht. Denn gut vorbereitet, mal vor Ort und mal im Netz, will eine Familientour schon sein. Dieser Unterstand jedenfalls ist ideal. Kommt gerade zur richtigen Zeit und bietet ringsum ein überschaubares Areal zum Spielen und Lernen und auch einen Barfußpfad an. Es ist laut Willi „die beste Wurst auf dem Planeten“, die seine Mutter aus der Dose serviert. Dazu Brötchen und Laugenstangen, Paprika- und Gurkenschnitze – einfach lecker, einfach gut und für die Jungs im Nachhinein das Highlight überhaupt. Ihr Wasser tragen sie übrigens im eigenen Rucksack – wie den Regenschutz und ein paar Snacks.



Der Klangtrichter muss ausprobiert werden
© Judith Demmer



Christoph und Judith Demmer mit Sohn Willi (rechts) und dessen Freund Samuel.




Die Erklärtafel zeigt alle Erlebnispunkte auf dem Luisenpfad

„Bloß nicht zu viel mitnehmen", rät Judith. „Macht es so unkompliziert wie möglich!" Auch bei der Wahl der Schuhe. Es sollten solche sein, in denen die Kinder gut laufen könnten. Durchaus robust, aber nicht zwingend das Nonplusultra aus dem Outdoor-Laden. Sie selbst hat ein Mini-Erste-Hilfe-Set dabei und ihr Smartphone natürlich auch: „Wenn der Weg mal verloren geht und für die Fotos für den Blog." Mehr Digitales verbietet sich für Judith auf dem Weg. Bilder sichten und sortieren, den Beitrag texten und mit Hashtags versehen, die Kommentarspalte pflegen, die nächsten Touren ausbaldowern – das ist Schreibtischarbeit, die durchaus ein paar Extrastunden erfordert.

Unterwegs auf dem Luisenpfad ist Judith plötzlich verschwunden. Ihre Familie weiß Bescheid: Mama dreht. Für die Instagram-Story braucht es einen Gruß aus Neunkirchen mit dem Verweis auf ein „richtig cooles Wandertrüppchen". Ihre Begeisterung steckt an. Wer das später sieht, würde am liebsten gleich dazustoßen. Judith gibt ihrem Blog das eigene, meist fröhlich strahlende Gesicht. Die Kinder, die mit ihr unterwegs sind, zeigt sie in der Regel nur von hinten oder im Anschnitt.

## Der Wald – ein Abenteuerland

Judiths Motto „Draußen sieht man mehr!" gründet auf der eigenen Erfahrung. In Dortmund aufgewachsen, zog es sie mit den Eltern, Geschwistern und oft auch Verwandten immer ins Grüne, in den Wald und damit in ein Abenteuerland, das die Kinder auf ihre Weise vereinnahmten: mit Bezeichnungen wie Ameisenwald oder Hüttenwald … Als es Judith und Christoph Demmer beruflich ins Siegerland verschlug, entdeckten die beiden die für sie unbekannte Gegend vor allem übers Geocaching. „Und dann kam Willi", sagt Judith und lächelt. Der Fortgang der Geschichte ist bekannt, denn mit dem Sohn wurde letztlich auch das Konzept von „@kinder.wandern" geboren.

Dieses lebt von der Kommunikation. Auf ihrem Account ermuntert Judith nicht nur zum Aufbrechen (und zwar immer mit guten Freunden, anderen Familien und auf jeden Fall mindestens zwei Kindern), sondern auch zum Erzählen, Entdecken und Weiterfragen. Sie ist durch und durch Pädagogin – als Lehrerin an einem hessischen Gymnasium und als Gefährtin auf Wanderschaft. Über 2.000 Menschen finden das bereits prima, allesamt „echte Follower, keine Bots" und vielfach sehr rege dabei. Teilend, kommentierend oder einfach nur mit dem „Daumen hoch" auf Insta-Art: einem Herzchen für Judith.



Zum Start das Schuhfoto-Ritual © Judith Demmer




© Judith Demmer

## Judiths Stadt: Siegen – Historischer Tiergarten und Oberes Schloss

Die Wanderung führt durch einen herrlich naturnahen Wald mitten in Siegen. Den Rundweg 2 erreicht man ab dem ca. 1,5 km entfernten Parkplatz bei der DRK-Kinderklinik. Der Historische Tiergarten wurde im 17. Jh. von Fürst Johann Moritz zu Nassau-Siegen für höfische Vergnügungen eingerichtet. Heute ist er ein Erlebniswald, der gern kreuz und quer durchstreift werden kann. Empfehlung: Später mit Auto oder Bus den Sichtachsen zur goldgekrönten Nikolaikirche und zum Oberen Schloss mit Park, wuchtigen Mauern und Spielplatz folgen.

**RUNDWEG:** ca. 2,5 km (plus Zuweg) – Gehzeit 1,5-2 Std.
Erlebnisstationen, Tiergehege, Picknickbänke, tolle Aussicht

## Judiths Fluss: die Sieg – „Räuberweg“ bei Mittelhof-Wissen

Der „Räuberweg“ ist einer der „Erlebniswege Sieg“ und ein Familienweg der Extraklasse. Er verbindet eine spannende Strecke mit einer verflixt guten Geschichte. Auf Schleichwegen und schmalen Pfaden, auf Wegen über Feld, Wald und Wiese können Kinder ein Räuberdiplom erwerben. Am besten beim Start an der Rezeption des Campingplatzes „Im Eichenwald“ bei Mittelhof den „Räuberdiplom“-Laufzettel abholen. Ein Highlight: das Läuten der schweren Glocke am Steckensteiner Kopf hoch über der Sieg. **www.naturregion-sieg.de/tour/raeuberweg-mittelhof-wissen**

**RUNDWEG:** ca. 4,5 km – Gehzeit 2,5 Std.
Abwechslungsreiche Wegführung, Vorsicht bei Nässe


© Judith Demmer



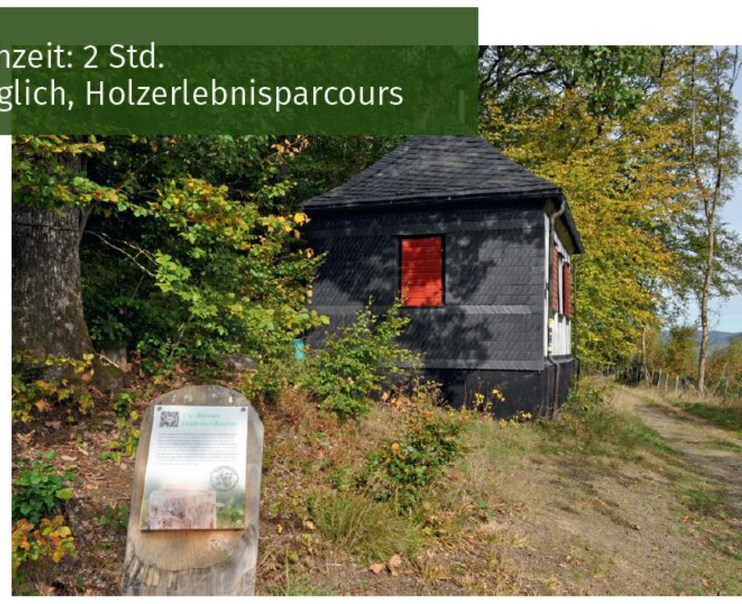
© Judith Demmer

## Judiths Gebirge: das Rothaargebirge – Erlebnisweg „Henner und Frieda“ am Forsthaus Hohenroth

Dieser Abenteuerpfad ist die Basis für eine super Spazierrunde. Der Weg ist breit und durchgängig asphaltiert bzw. geschottert und lässt sich prima auch mit Kinder- oder Bollerwagen bewältigen. Wanderguides durch die Welt des Waldes sind Hirsch Henner und Füchsin Frieda. Start und Ziel ist das Forsthaus Hohenroth – mit Wildgehege und Café Waldland (Sa./So. ab 13.30 geöffnet). Die Zufahrt erfolgt über die geschichtsträchtige Eisenstraße. Von hier sind Abstecher zu den Quellen von Sieg, Lahn und Eder möglich. **www.wald-und-holz.nrw.de**

**RUNDWEG:** 3,5 km – Gehzeit: 1-1,5 Std.
Kinderwagentauglich, im Quellgebiet von Sieg, Lahn und Eder

**RUNDWEG:** ca. 6 km – Gehzeit: 2 Std.
Picknick und Einkehr möglich, Holzerlebnisparcours



## Judiths Heimat: Siegen-Wittgenstein – „Märchenspur“ in Bad Berleburg

Die „Märchenspur“ ist ein zertifizierter Premium-Spazierwanderweg, der von der evangelischen Stadtkirche in Bad Berleburg aus durch den Schlosspark in den Wald und wieder zurück führt und richtig Laune macht. Entlang des Weges finden sich Stationen zu sechs verschiedenen Märchen, die sich die Kinder sogar vorlesen lassen können. Ein Flyer mit Quizfragen und Stempelfeldern macht noch mehr Lust auf diese Entdeckungsreise. Am Hof Mühlbach ist eine Einkehr möglich, leckeres Eis liegt ebenfalls an der Strecke. Im Schloss Berleburg leben auch heute noch echte Prinzen und Prinzessinnen!
**www.blb-tourismus.de/de/tour/themenweg/maerchenspur-ein-zauberhafter-wanderschatz/53549319/**


© Judith Demmer

## Judiths Abenteuer: Naturpfad „Weltende“ in der Kroppacher Schweiz

Ein toller Pfad im Westerwald für Kinder, die schon ein bisschen Strecke machen und kraxeln können. Es geht steil hinauf in den Wald, manchmal mit Stufen, Stiegen und Seilen. Wer den Weg wie Judith an der zweiten Nister-Biegung abkürzt, kommt am „Weltende“ vorbei. Weiter geht es mit einer abenteuerlichen Flussüberquerung. Start ist der Parkplatz am Friedhof von Stein-Wingert. Ganz in der Nähe findet sich die Helmerother Hängebrücke mit 36 m Spannweite. **www.tourenplaner-rheinland-pfalz.de/de/tour/wanderung/kroppacher-schweiz-naturpfad-weltende/126356180/**

**RUNDWEG:** 6 km – Gehzeit: 2,5-3 Std. Judiths Variante: 3,5 km – Gehzeit: 1,5-2 Std.
Tuchfühlung mit der Nister, Picknick-Rucksack packen

Der Name ist Programm in der Baumberge-Region im Münsterland
Fotos © Baumberge-Touristik

# Wandern in den Baumbergen

## Die Baumberge-Region ist ein Paradies für Wanderbegeisterte und auch für Kinder gibt es viel zu erleben.

**MÜNSTERLAND**



Billerbeck mit Dom

Mit einer Vielzahl von gut ausgeschilderten Wanderwegen bietet die idyllische Landschaft der Baumberge-Region im Münsterland eine Fülle an Möglichkeiten, die Natur zu erkunden und die Seele baumeln zu lassen. Die abwechslungsreiche Topografie der Baumberge, geprägt von sanften Hügeln, dichten Wäldern, malerischen Tälern und grünen Wiesen, macht sie zu einem attraktiven Ziel für Wandernde jeden Niveaus.

Einer der bekanntesten Wanderwege in der Baumberge-Region ist der zertifizierte „Ludgerusweg“. Dieser historische Pilgerweg erstreckt sich über rund 30 km und führt Wandernde auf den Spuren des Heiligen Ludgerus durch die malerische Landschaft. Entlang des Weges passieren sie bedeutende religiöse Stätten und erleben die kulturelle Geschichte der Region hautnah. Der Ludgerusweg bietet somit nicht nur ein beeindruckendes Naturerlebnis, sondern auch eine spirituelle Reise durch die Vergangenheit.

Wer die Natur liebt, findet in der Baumberge-Region zahlreiche weitere attraktive Wanderwege. Der „Sint-Luers-Weg“ beispielsweise ist ein 7,5 km langer Rundweg, der durch eine Vielzahl von Lebensräumen führt. Von dichten Buchenwäldern über blühende Heidelandschaften bis hin zu idyllischen Bauernhöfen; hier kommt jeder auf seine Kosten. Auf dem Sint-Luers-Weg gibt es auch einige Sehenswürdigkeiten zu entdecken. Unterwegs passiert man beispielsweise die St. Ludgerus-Kirche, eine imposante romanische Kirche, deren Besichtigung einen interessanten kulturellen Einblick bietet. Im Volksmund auch Ludgerus-Dom genannt, zeigt dieses Bauwerk eindrucksvoll die imposante Baukultur der Baumberge-Region. Des Weiteren finden sich auf dem Wanderweg sogenannte Sint-Luers-Impulse auf insgesamt sieben Stelen. Diese Impulse bieten neben kurzen Informationstexten zum Leben des hl. Ludgerus ebenfalls kurze Hörbeiträge auf Deutsch und Niederländisch, die sich mittels eines QR-Codes abrufen lassen. Alternativ können die Hörbeiträge auch online unter **www.ludgerus.info** abgerufen werden.

### Die kaputte Kuckucksuhr

Auch für die Kleinen gibt es eine interessante Wanderroute. Zum Gemeinschaftsprojekt „Die kaputte Kuckucksuhr“ des Westfälischen Heimatbunds e. V. und des Naturschutzzentrums Kreis Coesfeld e. V., können sie in Darup, einem Ortsteil der Gemeinde Nottuln, den Wanderweg aus dem gleichnamigen Buch ablaufen und somit die unterschiedlichen Orte aus der Geschichte entdecken. Hier werden den Kindern spielerisch und anschaulich Informationen der Umgebung vermittelt. Zur „kaputten Kuckucksuhr“ gibt es sowohl eine Entdeckerkarte für Kinder als auch ein Buch, welches ausführlich die Geschichte der Umgebung beleuchtet. Die Karte und das dazugehörige Buch kosten zusammen 5,00 € und sind bei verschiedenen Verkaufsstellen in Münster, Coesfeld und in Nottuln sowie Darup erhältlich. Weitere Informationen zum Wanderweg findet man auch online auf der Webseite des Naturschutzzentrums Coesfeld unter **www.naturschutzzentrum-coesfeld.de.**

Die Wanderwege in der Baumberge-Region sind gut ausgeschildert und bieten neben der beeindruckenden Natur auch viele Rast- und Einkehrmöglichkeiten in gemütlichen Gasthöfen und Restaurants. So können Wandernde nach einer anstrengenden Tour die regionale Küche genießen und sich für die nächsten Etappen stärken.

Außerdem stehen Wandernden bei den Erkundungen der verschiedenen Wanderwege spezielle Wanderbücher, welche auch online abrufbar sind, zur Verfügung. Diese Bücher bieten detaillierte Informationen über den Weg, die Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke und praktische Tipps für die Wanderung. Sie enthalten Karten, Höhenprofile und Beschreibungen der Etappen. Auch gibt es Platz für Notizen und zum Eintragen von individuellen Informationen und Anmerkungen. Die Wanderbücher sind sowohl kostenlos im Internet abrufbar als auch gegen eine Schutzgebühr in Höhe von 3,00 € in den örtlichen Touristinformationen der Baumberge-Kommunen erhältlich.

Ob erfahren in Sachen Wandern oder Anfänger: Die Baumberge-Region im Münsterland ist definitiv einen Besuch wert. Die abwechslungsreichen Wanderwege, die atemberaubende Natur und die herzliche Gastfreundschaft der Region machen sie zu einem idealen Ziel für alle, die die Natur und das Wandern lieben.

**INFO: bei den örtlichen Touristinformationen und auf der Webseite der Baumberge-Touristik: www.baumberge-touristik.de**

Am Longinusturm




Typische Baumberge-Landschaft






Auf der Natti-Runde in Höxter-Ottbergen

Fotos: © Naturpark Teutoburger Wald /Eggegebirge, F. Grawe

# Raus in die Natur - rein ins Familienabenteuer

## Naturmomente, die in Erinnerung bleiben

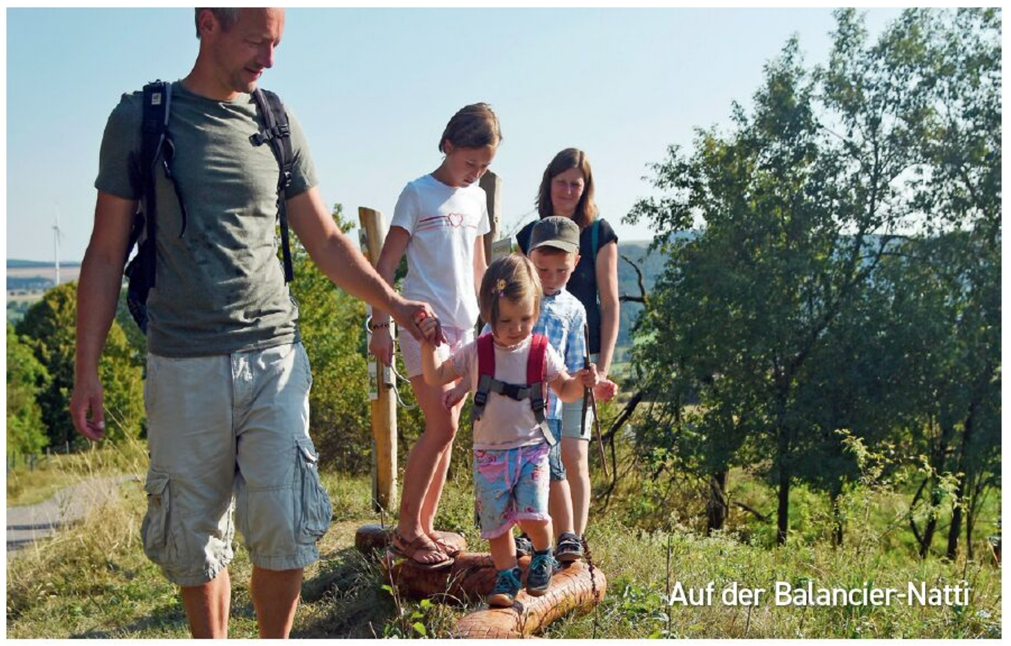
**NATURPARK TEUTOBURGER WALD/EGGEGEBIRGE**

Familien besondere Momente in der Natur und damit dauerhafte Erinnerungen schaffen: Dies ist der Ansatz des Naturparks Teutoburger Wald/Eggegebirge, der bereits seit einigen Jahren den Fokus auf Familien mit Kindern setzt. Seine familienfreundlichen Wanderwege sind bis zu fünf Kilometer lang und von spannenden Elementen mit hohem Aufforderungs- und Erlebnischarakter begleitet. Welches Kind kann schon widerstehen, wenn es in Sichtweite einen Balancierbalken, ein Holzratespiel oder ein beklletterbares Eichhörnchen entdeckt? Darüber hinaus bietet die Natur selber vielfältige Farben, Formen, Geräusche und Gerüche. So liefert ein Wanderausflug alles, wovon Kinder träumen und was ihnen einen freudigen Zugang zum draußen Unterwegssein vermittelt. Der ostwestfälische Naturpark hat eine Broschüre mit gleich 31 Familienabenteuern herausgebracht, von denen jedes einen anderen Schwerpunkt setzt. Seien es die Tiere im Wald in Paderborn-Neuenbeken, der Landschaftswandel in Warburg-Germete oder das Zusammenspiel der Sinne im Kalletal. Immer gibt es Neues zu erfahren und zu bespielen, wie auch das folgende Beispiel zeigt.

### Die Natti-Runde in Ottbergen (3 km)

Vom Bahnhof aus startend, führt Natti, die kleine Schlingnatter, Klein und Groß in ihr Zuhause auf die sonnigen Mager- und Trockenrasen am Mühlenberg. Unterwegs locken Spielelemente wie ein Ackerrätsel und ein geschnitzter Schneckenparcours am Wegesrand zum Verweilen. Der hölzerne Ochsenkarren weist den Weg in den von Schlingpflanzen überwachsenen Hohlweg und somit zum Tor in den Dschungel. Hier herrscht eine ganz besondere Stimmung. Wenn der Wald sich endlich wieder lichtet, zeigt Natti, wo sie sommers lebt und sich winters in Starre versteckt. Bei der vier Meter langen Balancierschlange hat der Rückweg schon begonnen, der im Weiteren an einer solarbetriebenen Vogelstimmenstation und dem idyllischen Rastplatz vorbei zurück zum Dorf führt.

**INFO: www.naturpark-teutoburgerwald.de**



Auf der Balancier-Natti

Felsspalten laden zum Abenteuer
Fotos © Pancake! Photographie

# DER FINGERABDRUCK DER URZEIT

## Wandern mit Kindern in der Region Müllerthal

Vor 250 Millionen Jahren stand das Müllerthal unter Wasser. In den Wogen der Urzeit sanken Kalk, Salz und organisches Material zu Boden und wurden zu Gestein. Heute ragen die Felsen aus Luxemburger Sandstein aus dem Waldboden und sorgen für ein ganz eigenes Landschaftsbild. Die Region trägt den Beinamen „Kleine Luxemburger Schweiz“ und genießt seit 2022 den Status als UNESCO Global Geopark. Die außergewöhnliche Topografie macht den Natur- und Geopark zu einem beliebten Urlaubsziel für Kletterfans, Radfahrende und Wandernde. Neben dem Mullerthal Trail, der in insgesamt sechs Etappen und auf 112 km durch die Region führt, gibt es auch zahlreiche Tageswanderungen und kürzere Strecken für Familien.

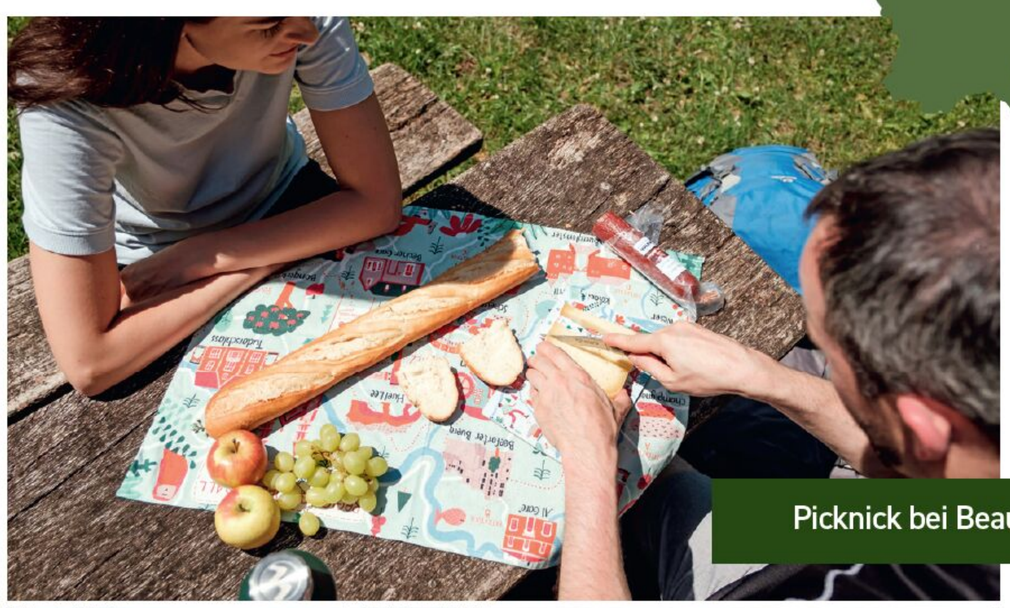
### Finstere Felsspalten

So führt zum Beispiel der Rundweg C2 bei Consdorf zunächst aus dem Örtchen über Wiesen in den Wald. Dann erreicht man das waldige Tal des Härdbach und folgt diesem bis zum Highlight der Route: der 100 m langen Felsspalte Kuehlscheier. Hier sollten angehende Höhlenforscher:innen eine Taschenlampe dabei haben. Wer enge Räume nicht mag, schlägt besser einen anderen Weg ein. Wer hingegen von Höhlen und Schluchten nicht genug bekommen kann, sollte auf einem kleinen Umweg auch noch die Felsspalten Déiwepëtz und Rittergang erkunden.

### Märchenhaftes Mittelalter

Ritter dürften auch einst auf dem Weg B1 bei Beaufort gegangen sein. Der Startpunkt der 10 km langen Runde ist die Ruine der mittelalterlichen Burg Beaufort aus dem 11. Jh. Gleich dahinter thront das Renaissanceschloss Beaufort aus dem 17. Jh., das der Gouverneur damals als zusätzliche Unterbringung für seine Truppen bauen ließ. Eine Besichtigung der Burg lohnt sich für die ganze Familie vor oder nach der Tour. Erwachsene verkosten nach der Tour den Cassero, einen Likör aus schwarzen Johannisbeeren, der noch immer im Schloss hergestellt wird. Der Wald hier entlang der deutsch-luxemburgischen Grenze verdeckt den steilen Hang unter dem Plateau, auf dem das Dorf angelegt ist. Im Süden bilden die Täler Halerbaach und Haupeschbaach einen natürlichen Graben. Über den mächtigen Felsen hängen Wurzeln wie dekorative Vorhänge. Buchen lehnen sich über die beiden Flüsschen, die Wandernden fröhlich entgegen sprudeln. Diese märchenhafte Kulisse regt beim Wandern die Fantasie an. Umso passender, dass nach einem kurzen Anstieg wieder Burgruine und Schloss über dem Weg thronend Blicke auf sich ziehen und zum Weiterspinnen fabelhafter Geschichten einladen. *(mk)*

**INFO: www.mullerthal.lu**



Picknick bei Beaufort



Ausblick vom Renaissanceschloss

# IM REICH DER FEUERBERGE

## Die Vulkaneifel für (kleine) Entdecker:innen

Ulmen in der Vulkaneifel – hier wandert man seit neuestem in einem Stollen untertage. Dabei gehen Neugierige allen Alters auf geologische Spurensuche der Region. Verknüpft mit einer Entdeckertour, die durch Augmented Reality Natur und Kultur im Norden von Rheinland-Pfalz erlebbar macht, ist es ein tolles Ziel für einen Ausflug.

### Unter dem Maar!

Der Stollen verbindet die beiden Maare von Ulmen: das Ulmener Maar und den Jungferweiher. Angelegt im Mittelalter, wurde der Wasserfluss zwischen den beiden Gewässern einst genutzt, um den Mühlenbetrieb der Ulmener Burg zu steuern. Heute wird immer noch der Wasserfluss reguliert, aber für die Trinkwassergewinnung.

Untertage macht der Stollen auf einer Länge von 126 m geologische Phänomene erlebbar, die man von der Oberfläche nur erahnen könnte. Wer sich die feuchten Wände genauer anguckt, erkennt die einzelnen Gesteinsschichten, welche die vulkanischen Höhen der Eifel ausmachen. In der Mitte des Stollens liegt die geologische „Schatzkammer“. Hier wird ausführlich und kinderfreundlich erklärt, wie die Vulkaneifel und die Maare entstanden sind und wie man weitere erdgeschichtliche Besonderheiten entdecken kann. Auch überhalb der Erde gibt es viel in Ulmen zu entdecken – also ab auf die Entdeckertour!

### Närrische Begleitung

„Also auf was wartet ihr? Zieht los und entdeckt mein Ulmen!“ So motiviert der Burgnarr Wandernde zur Begrüßung auf der Ulmener Entdeckertour. Der 3,7 km lange Weg entlang der Maare und ihren Sehenswürdigkeiten ist gespickt mit 24 QR-Codes. So wird die Wanderung um Augmented Reality erweitert. Ist der erste Code gescannt, fängt auch schon der fröhliche Burgnarr



Der Burgnarr grüßt zur Entdeckertour
© GesundLand Vulkaneifel, Dominik Ketz



**Was ist ein Maar?**
Maare sind trichterförmige Krater, die bei vulkanischer Aktivität entstehen können. Unterirdisch trifft Grundwasser auf heißes Magma. Es entsteht Wasserdampf, der Druck steigt und in einer großen Explosion bahnt sich das gasförmige Wasser seinen Weg. Übrig bleibt ein Krater, der sich häufig wieder mit Grundwasser füllt.

Das Ulmener Maar (vorne) und der Jungferweiher (hinten) von oben
© GesundLand Vulkaneifel, Dominik Ketz

an zu plaudern. So werden Stadtgeschichte und Natur der Vulkaneifel greifbar. Junge Entdecker:innen suchen bald links und rechts des Weges nach den Info-Schildchen, um tiefer in die verschiedenen Themen einzutauchen. Als Startpunkt der Entdeckertour eignen sich die drei großen Infotafeln: im Norden am Campingplatz „Jungferweiher“, südlich am Marktplatz oder direkt vor der neogotischen St. Matthias Kirche mit Blick auf das Ulmener Maar. Startet man etwa am Gotteshaus, findet man in unmittelbarer Nähe sieben weitere Infotafeln mit QR-Code. Hier wird u. a. auf die Kirche, das Ulmener Maar, aber auch auf den hiesigen Dialekt eingegangen.

## Vogelgezwitscher und Sagenerzählung

Wenn alles gescannt ist, geht es weiter nach Norden. Vorbei am Bahnhof erreicht man mit dem Jungferweiher bald das ältere der beiden Gewässer. Dieses entstand vor über 100.000 Jahren und ist heute vor allem als Vogelschutzgebiet bekannt. Hier ertönt die Stimme von Harry Haubentaucher, der seine Familie vorstellt und erklärt, wieso sich seine gefiederten Nachbarn hier so wohl fühlen. Entlang des Ufers werden noch weitere Aspekte des Artenschutzes am Maar erläutert, bis der Stollen erreicht ist. Durch den Tunnel mit seinen vier Hörstationen erreichen Eifelentdecker:innen das Ulmener Maar. An der „Malerischen Aussicht“ kann man das Gewässer samt Burgruine auf sich wirken lassen. Entlang des Ufers kommt man zum Rastplatz an der keltischen Ritualstelle „Ditzjes Bäreschje“, zu Hochdeutsch „Kinderbrunnen“. Hier sollen der Fabel nach Hebammen Neugeborene aus dem Brunnen geholt haben. Außerdem soll das Wasser schmerzlindernd und heilend wirken. Bald erreicht der Weg die Ulmener Burgruine. Beim Quiz dürfen Groß und Klein mitraten: Wer hat aufgepasst und kann sagen, seit wann die Burganlage hier steht? Nachdem alle Fragen erraten sind, geht es wieder hinab zur Pfarrkirche. Auf dem Weg wartet noch die Sage vom Riesenfisch im Maar, der über zehn Meter lang gewesen sein soll, bevor die Entdeckertour wieder am Startpunkt schließt. *(mk)*



**INFO: www.gesundland-vulkaneifel.de/ulmener-maar-stollen-entdecker-tour/**



Im Stollen zwischen Ulmener Maar und Jungfernweiher
© Eifel Tourismus GmbH, Anton Röser




Die neue digitale Entdeckertour führt durch den Stollen
© Eifel Tourismus GmbH, Anton Röser

# FREISTAAT FÜR FAMILIEN

Die berühmte Basteibrücke am Malerweg
© TMGS, Dennis Stratmann

Ausgezeichnete Wanderwege in Verbindung mit beeindruckenden Landschaften und spannenden Freizeitangeboten machen Sachsen zu einem Paradies zum Wandern – auch für Familien.

Das östlichste Bundesland ist bei Wanderfans weit bekannt. Fernwanderwege wie der Malerweg oder der Kammweg Erzgebirge-Vogtland locken erfahrene Wanderwaden seit Jahren. Doch in Sachsen gibt es auch ein großes Angebot für junge Wanderbeine. Dabei lassen sich viele der Wege mit Unternehmungen für Groß und Klein kombinieren: Museen, Zoos, Schlösser, Outdoorangebote und familienfreundliche Veranstaltungen finden sich überall im Freistaat.

Wer in einen der längeren Wege „hineinschnuppern" möchte, kann sich z. B. auf die „Familientagestour auf dem Malerweg" begeben. Die ca. 13 km lange Tagestour empfiehlt sich für Familien mit jüngeren Kindern, um die faszinierende Landschaft des Elbsandsteingebirges kennen zu lernen. Noch tiefer in die Geologie der Region führt das NationalparkZentrum Sächsische Schweiz in Bad Schandau. Hier wird erklärt, wie die faszinierende Landschaft am Boden eines Urmeeres entstand und welche Tiere und Pflanzen in dieser Umgebung heute heimisch sind.

Einen ganz anderen Naturraum finden junge Wandernde auf den Moosmännleinspuren im Vogtland. Auf der 4,7 km langen Runde um das idyllische Schöneck lösen kleine Entdecker:innen Rätsel und lernen dabei die Hügel des Mittelgebirges an der Grenze zu Bayern und Tschechien kennen.

**INFO: www.aktiv.land**



Natur kennenlernen im Nationalpark-Zentrum © TMGS, Dennis Stratmann




Die Heide-Biber-Tour bei Leipzig
© Best of Wandern, Thomas Bichler



Familienausflug im Erzgebirge
© TVE, Uwe Meinhold

**Tipp**

Im gesamten Erzgebirge wartet das Bergmännlein Tatock. Entlang der Silberstraße können Kinder ihm helfen, die Rätsel seines Großvaters Tockbrockvonkrock zu lösen und dessen Schatz zu finden.
**www.erzgebirge-tourismus.de/tatock**

# MÄRCHENHAFTES ERZGEBIRGE



Wandern für Familien im Erzgebirge bietet mehr als nur abwechslungsreiche Natur und tolle Ausblicke! Kleine und große Wanderfans können auf Schatzsuche gehen, sich auf die Spuren mystischer Fabelwesen begeben und nebenbei Wissenswertes über spannende Themen erfahren.

## Sagenhaft bei Rabenau

Der Start der Familienwanderung „Rabenauer Grund und Erlebnisweg“ ist vor allem für Kinder sagenhaft, er liegt nämlich neben dem Freizeitzentrum Hains in Freital-Coßmannsdorf. Von hier schlängelt sich der Weg entlang des Flusses Rote Weißeritz durch das angenehm kühle Tal des Rabenauer Grundes. Erlebnisstationen zum Thema Energie laden unterwegs zum Mitmachen ein und das flache Ufer der Roten Weißeritz ist der beste Naturspielplatz für kleine Entdecker:innen. Nach einiger Zeit erreicht der Weg die imposanten Natursteinkaskaden. Sie leiten überschüssiges Wasser aus dem Kraftwerk zurück in den Fluss. Schon bald ist das Ausflugslokal „Zum Wanderer“ zu sehen, wo sich eine Rast vor dem nächsten Highlight lohnt: Ab jetzt geht es auf dem Erlebnisweg „Sagenhafter Mühlberg“ in Richtung der Stadt Rabenau. Das große Eingangsportal mit der bunten Stuhlfamilie, ein XXL-Lümmelsofa oder auch ein Holz-Memory sorgen für Begeisterung bei Groß und Klein. Der Weg gibt zudem einen Einblick in die mitunter gruselige Sagenwelt von Rabenau. Was trug sich einst am Trompeterfelsen zu und wen sucht das Weiße Fräulein? Wer dann noch die geheime Zahlenkombination herausfindet, kann sich eine kleine Belohnung im Stuhlbaumuseum in Rabenau abholen. Für den Rückweg steigt man den Mühlberg wieder hinab und wartet auf die Weißeritztalbahn. Diese fährt Wandernde zurück zum Ausgangspunkt in Freital.

## Märchen mit Belohnung

Märchenhafte Wanderungen gibt es viele in den Wäldern des Erzgebirges. So zum Beispiel auf dem Waldgeisterweg bei Ehrenfriedersdorf, dem Teufelino-Weg bei Altenberg oder Wurzelrudis Märchenrundweg einmal durch den Ort Eibenstock. Bei letzterem warten auf 5,5 km einmal rund um den Ort insgesamt 15 Stationen mit bekannten Erzählungen wie Frau Holle, der gestiefelte Kater oder Rotkäppchen. An der Touristinformation können sich Märchenfans eine Schatzkarte abholen. Diese birgt Wurzelrudis Märchenrätsel, für dessen Lösung sich kleine Wandernde bei teilnehmenden Gaststätten eine Belohnungslimonade nach einem erlebnisreichen Wandertag im Erzgebirge abholen können.

**INFO: www.erzgebirge-tourismus.de**




Pause auf dem Märchenrundweg
© TVE, Studio2 Media



Brütende Henne im Steinzoo
© Philipp Herfort

# FACETTENREICHE OBERLAUSITZ

Im Osten von Sachsen treffen eindrucksvolle Naturräume wie das Biosphärenreservat Oberlausitzer Heide- und Teichlandschaft oder das Zittauer Gebirge auf einzigartige Kulturschätze zwischen Umgebindehäusern, sorbischer Tradition und pittoresken Altstädten in Görlitz oder Bautzen.

## Tierisches Zittauer Gebirge

Wohl einen der ungewöhnlichsten Zoos können Familien im Zittauer Gebirge in der südlichen Oberlausitz erkunden. Rundwege wie die 6,5 km lange Tour „Rund um die Fuchskanzel“ und der 4,7 km lange Weg „Mühlsteinbrüche Jonsdorf“ führen nämlich in den Steinzoo. Hier haben Witterung und Erosion Figuren in den Sandstein geschnitten. Man kann einen Bernhardiner und eine brütende Henne erkennen, aber auch Exoten wie Löwe und Nashorn lassen sich entdecken und teilweise sogar streicheln. Nur kuschelig sind die steinernen Tiere leider nicht. Dafür ist die Begleitung gut, denn das Saxum-Mädchen Freda, ihr Opa Lapius und ihr Haustier, Findlingsstein Brocki, sind als Maskottchen bei der Wanderung dabei. Die drei erzählen kindgerecht von der Geschichte und Geologie im Zittauer Gebirge.

## Malerische Teichlandschaft um Guttau

Natur-Begeisterte fühlen sich nordöstlich von Bautzen besonders wohl. Vom Haus der Tausend Teiche, einem Besucherzentrum des Biosphärenreservats Oberlausitzer Heide- und Teichlandschaft, geht es auf den Naturerlebnispfad Guttauer Teiche. Für die 5,4 km lange Runde sollte man Zeit und ein Fernglas mitbringen. So haben junge Entdecker:innen die Möglichkeit, die Tiere zu beobachten und an den über 30 Erlebnisstationen spielerisch mehr über das einzigartige Biotop zu lernen.

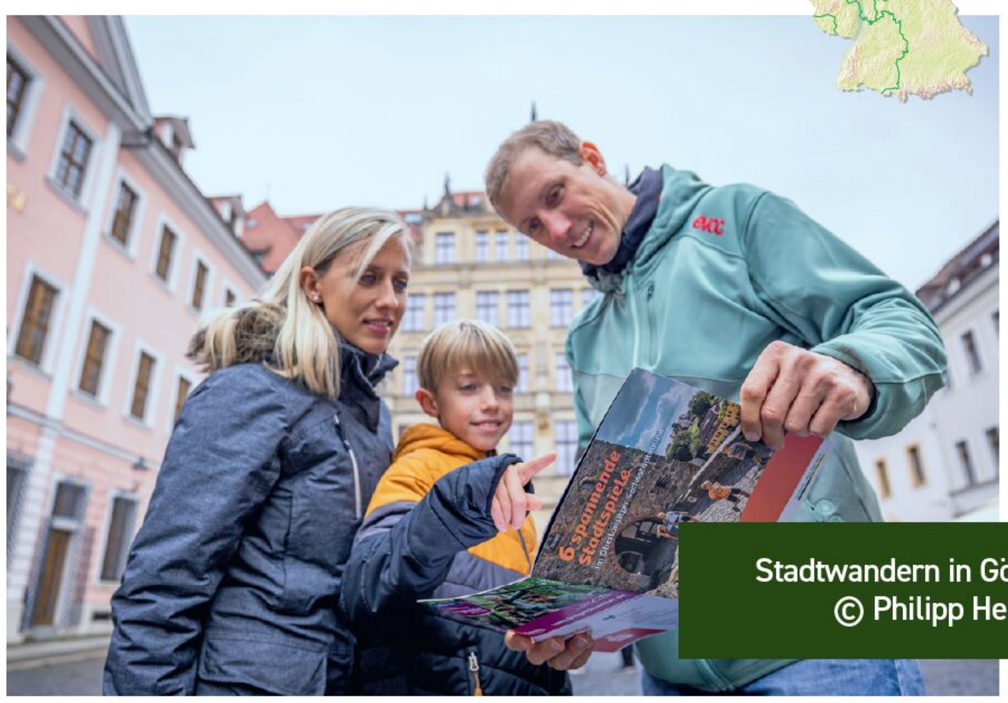
## Stadtwandern mal anders

An der östlichsten Grenze Deutschlands lohnt sich ein Besuch in Görlitz. Die Stadt, deren polnische Schwesterstadt Zgorzelec nur eine Brücke entfernt ist, hat nämlich ein besonderes Angebot für verspielte Stadtwandernde:
Auf der Spielplatztour durch die Görlitzer Innenstadt kann man auf neun Spielplätzen die besten Schaukeln, Rutschen und Wippen der Stadt ausprobieren. Dabei können Erwachsene das Stadtbild genießen, das mit seinen 4.000 Denkmälern als größtes Flächendenkmal Deutschlands gilt. Schon bei der St. Josefskirche am Startpunkt befinden sich drei Spielplätze. Weiter geht es durch die Südstadt. Vorbei an zwei weiteren Spielplätzen erreicht der Weg am Weinberg sein Ziel. Natürlich mit Spielplatz zum krönenden Abschluss. Neben den Klettergerüsten ist hier die Parkeisenbahn ein Highlight, die dampfend über den Hügel tuckert. *(mk)*

**Flenntippl**
Gruselig geht es am 29.10.2023 im Trixi Ferienpark zu. Beim Flenntippl, einem Brauch der Oberlausitz, werden Rüben zu Laternen mit schaurigen oder lustigen Fratzen geschnitzt.
**www.trixi-park.de**

**INFO: www.oberlausitz.com/familie**





Stadtwandern in Görlitz
© Philipp Herfort



Spannende Seilpassage
Fotos: © Florian Methe

# FAMILIENPFAD POINT INDIA

## Wandern ist langweilig? Aber nicht in Lüderbach!

Auf den Spuren von Maskottchen Adam gilt es, ein Rätsel zu lösen. Unterwegs finden sich wichtige Hinweise. Den Rätselbogen gibt es zur Mitnahme am Wanderparkplatz. Der Rundweg führt von Lüderbach zum ehemaligen Observierungsturm Point India auf dem Sohlberg. Hier unterhielten US-amerikanische Truppen im Kalten Krieg einen wichtigen Militärstützpunkt. Heute ist der 1984 aus Betonteilen gebaute Turm für alle geöffnet und bietet rundherum weiten Ausblick zum Hohen Meißner, nach Creuzburg, auf die Hörselberge und die weißen Berge bei Heringen. Zudem befindet sich im Turm ein kleines Museum mit Gästebuch. Der frühere Kolonnenweg, der den Grenzverlauf markiert, begegnet Wandernden hier am Nationalen Naturmonument Grünes Band Hessen und Thüringen immer wieder.

Eine besondere Wegmarke auf dem Kirchberg nahe des Dorfes ist auch die Grabpyramide der 1779 ausgestorbenen adligen Familie Capellan. Deren letzter Vertreter, Adam, stand Pate für das Maskottchen des ehrenamtlich konzipierten und gepflegten Weges. Capellans Schloss steht noch im Fachwerkort Lüderbach nahe der Pilgerkirche mit ihrem wertvollen spätgotischen Schnitzaltar.

Unterwegs wird jedoch nicht nur gewandert und gerätselt, sondern auch gerutscht, gesprungen, gematscht, versteckt und getobt. Langeweile hat hier wirklich keine Chance.




## TOURENTIPP

**Rundwanderung** • **Gesamtlänge:** 6 km
**Gehzeit:** ca. 2 Std. Das Spielen unterwegs verlängert das Unterwegssein entsprechend.
**Höhenmeter:** ▲▼ je 106 m
**Schwierigkeit:**

### MARKIERUNG
Maskottchen Adam

### START/ZIEL
Wanderparkplatz Lüderbach (s. Anreise)

### TIPP
Wer mehr wandern möchte, wechselt auf den zertifizierten Premiumweg P21 Point India (14 km).

### AN-/ABREISE
**PKW/Parken:** über die B7, Wanderparkplatz Lüderbach, Auweg, 37296 Ringgau-Lüderbach
**ÖPNV:** Bushaltestelle „Ringgau-Lüderbach" des NVV Nordhessischen Verkehrsverbunds

### ERLEBNISPROFIL
früherer US-Observierungsturm Point India, Grabpyramide, Lüderbach

u. a. Wasserspielplatz, Wellenrutsche, Schaukel, Edutainment zum Rätseln

### INFO
Geo-Naturpark Frau-Holle-Land
Klosterfreiheit 34 A
37290 Meißner
**www.naturparkfrauholle.land**
**www.naturparkfrauholle.land/familienpfad**

*Der Flyer ist Rätselbogen und Wanderkarte in einem*









BODENMAIS IM BAYERISCHEN WALD

# LESEN, WANDERN UND ENTDECKEN

„Edi und die Reise zum geheimnisvollen Silberberg“ verbindet das Schmökern mit dem Draußensein in der wunderbaren Natur des Bayerischen Waldes

Kinder zum Lesen, Lernen und Draußensein bewegen, ist oftmals nicht einfach. Mit dem neuen Kinderbuch „Edi und die Reise zum geheimnisvollen Silberberg“ ist nun alles auf einmal möglich. Das Buch erzählt eine spannende Geschichte rund um das Eichhörnchen Edi, auf dessen Spuren Familien mit ihren Kindern wandern können.

Darum geht es: Edi lebt in den Wäldern rund um Bodenmais im Bayerischen Wald. Er ist ein schlaues und aufgewecktes Kerlchen. Doch der Wald birgt viele Gefahren und unerwartete Ereignisse. Als Fledermaus Franzi in Not gerät, eilt Edi ihr zu Hilfe. Können sie das Abenteuer gemeinsam meistern? Auf ihrem Weg begegnen die beiden vielen weiteren tierischen Bewohnern des Bayerwaldes, etwa Wildschwein Willy oder Hirsch Hugo. Auch auf den bekannten Wildtierflüsterer „Woid Woife“ treffen die Gefährten. Ihre Reise führt sie zu geheimnisvollen Orten wie den „Magischen Wasserfällen“, dem „Mystischen See“ oder hinein in den „Verwunschenen Wald“.

## Wandern auf den Spuren des Buches

All diese Orte existieren auch in der Wirklichkeit und sind mit die schönsten Natursehenswürdigkeiten, die der Bayerische Wald zu bieten hat. Damit Kinder die Geschichte von Edi und seinen Gefährten nicht nur lesen, sondern auf ihren Spuren auch den Wald entdecken können, ist dem Kinderbuch ein informatives Begleitheft beigefügt. Dieses bietet detaillierte Informationen für erlebnisreiche Wanderungen auf den Pfaden des Buches. Die familienfreundlichen Touren führen zum Bodenmaiser Hausberg „Silberberg“, zu den Rißlochwasserfällen, die höchsten im Bayerischen Wald, zum malerischen Großen Arbersee sowie zum imposanten Riederinfelsen. Mit rund zwei bis maximal sechs Kilometern eignen sich diese Wanderungen perfekt für Kinder.

## Auf Schatzsuche rund um Bodenmais

Als weiteren Anreiz gibt es auf diesen Touren vier tierische Stempelstellen. Wer die Verstecke von Eichhörnchen Edi, Wildsau Willy, Fledermaus Franzi und Hirsch Hugo gefunden und alle Stempel eingesammelt hat, der darf sich in der Tourist-Info in Bodenmais eine Belohnung abholen. Damit das Suchen nach den tierischen Freunden noch mehr Spaß macht, liegt dem Buch eine große Schatzkarte bei. „Edi und die Reise zum geheimnisvollen Silberberg“ ist somit das ideale Buch für einen erlebnisreichen Familienurlaub in Bodenmais.



Am Riederinfelsen

**„Edi und die Reise zum geheimnisvollen Silberberg“**

- Eine Geschichte zum Vorlesen und Selberlesen
- Tipps zum Wandern auf den Spuren des Buches
- Schatzkarte und viele Freizeittipps
- Kindgerechte Infos über den Wald und seine tierischen Bewohner

ISBN 978-3-00-074756-4, 15 Euro

**www.bodenmais.de/kinderbuch**



Mit Wildtierflüsterer Woid Woife auf dem nach ihm benannten Natur-Entdecker-Pfad



Per Kinderbuch den Bayerischen Wald bei Bodenmais entdecken
Fotos: © Bodenmais Tourismus

## Spielerisch den Wald erkunden

Bodenmais ist ein Abenteuerort für die ganze Familie. Hier können Kinder mit Spiel und Spaß den Bayerischen Wald erwandern. Ein Erlebnis sind die kinderwagenfreundliche Ameisenstraße (s. auch Tourentipp) und der Natur-Entdecker-Pfad Woid Woifes Welt. Interessante und spannende Stationen laden ein, spielerisch Wissenswertes über den Wald und seine tierischen Bewohner zu erfahren. Die Ameisenstraße liegt im Süden von Bodenmais. Auf dem 2,5 km langen Naturerlebnisweg warten 27 Stationen darauf, erkundet zu werden – ob Zapfenweitwurfstation, Baumscheibenpyramide oder Aussichtskanzel. Angeleitet werden die kleinen Entdeckerinnen und Entdecker dabei von einer lustigen blauen Ameise. Woid Woifes Welt, unterhalb des Silberberges gelegen, bietet auf rund 1,5 km 12 spannende Stationen. Highlight ist eine Wasser-Erlebniswelt sowie ein Bohlenweg über ein Biotop.

## Familienfreundliche Unterkünfte und eine All-Inclusive-Urlaubskarte

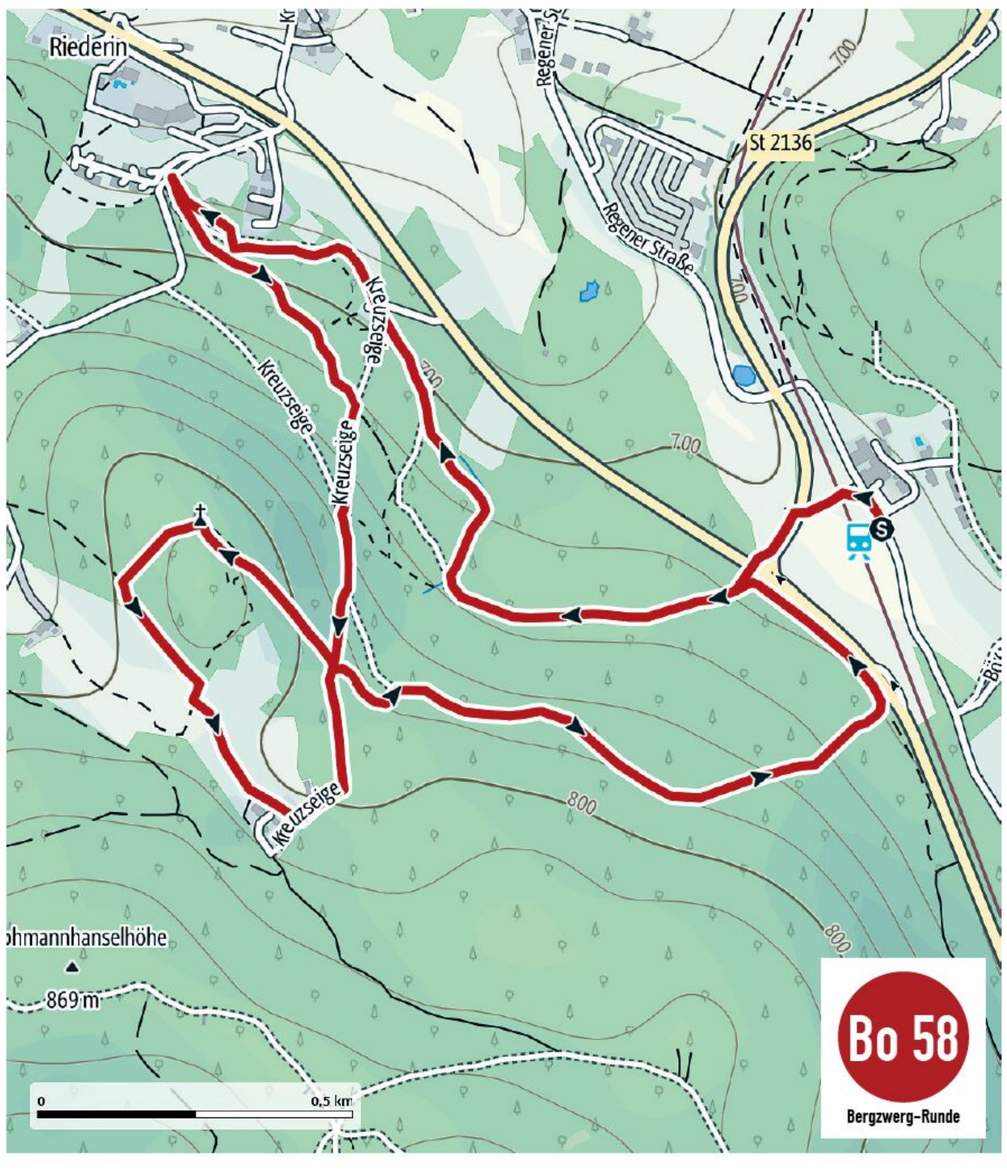
Neben schönen Kinderwanderungen ist in Bodenmais auch die Vielfalt an Unterkünften groß. Zahlreiche als familienfreundlich zertifizierte Hotels, Pensionen und Ferienwohnungen garantieren Familien einen unbeschwerten Urlaub. Darüber hinaus bieten zahlreiche Bodenmaiser Gastgeber die einzigartige aktivCARD Bayerischer Wald an. Mit dieser Urlaubskarte sind rund 130 Leistungen im gesamten Bayerischen Wald kostenlos, darunter Berg- und Rodelbahnen, Hallen- und Freibäder, Tier- und Freizeitparks.

**INFO: www.bodenmais.de**

*Ein Gastbeitrag von Tobias Wolf*

# BERGZWERG-RUNDE (BO 58)

**Rundwanderung** • **Gesamtlänge:** 5,7 km • **Gehzeit:** 2 Std.
**Höhenmeter:** ▲▼ 160 m • **Schwierigkeit:**




## TOURENTIPP

Eine familienfreundliche Wanderung mit viel Spiel und Spaß in Bodenmais im Herzen des Bayerischen Waldes. Vom idyllisch gelegenen Böhmhof, der für Urlaubsgäste kostenlos mit der Waldbahn zu erreichen ist, wird zunächst zur erlebnisreichen Ameisenstraße gewandert. Hier, in einem herrlichen Bergmischwald, warten 27 Erlebnisstationen darauf, entdeckt zu werden. Im Anschluss führt ein schöner Pfad auf den Spuren des Bodenmaiser Kinderbuchs zum gewaltigen Riederinfelsen, wo sich ein tierischer Schatz versteckt. Der Rückweg erfolgt über die urige Kuhalm, die zur gemütlichen Einkehr einlädt (Öffnungszeiten beachten!).

### MARKIERUNG
Symbol Bo58

### START/ZIEL
Wellnesshotel Böhmhof

### AN-/ABREISE
**PKW/Parken:** Böhmhof 1, 94249 Bodenmais oder Parkplatz Ameisenstraße
**ÖPNV:** Von der Tourist-Info Bodenmais in 5 Minuten mit der für Urlaubsgäste kostenlosen Waldbahn zum Wellnesshotel Böhmhof

### ERLEBNISPROFIL
Familienwanderung, Naturerlebnisweg, Spiel und Spaß

Hunde erlaubt

### INFO
Bodenmais Tourismus & Marketing GmbH
Tel. 09924/31 29 60
**www.bodenmais.de**



Muhende Wegbegleiterin
Fotos, soweit nicht anders gekennzeichnet
© Tourismus Oberstdorf, Eren Karaman

FAMILIENWANDERN IN UND UM OBERSTDORF

# DER PERFEKTE WANDERTAG IM ALLGÄU

Freude beim Abstieg
© Tourismus Oberstdorf, Alexander Fuchs

Was macht einen perfekten Wandertag aus? Diese Frage werden Erwachsene und Kinder ganz unterschiedlich beantworten ... Oder etwa nicht? In Oberstdorf im Allgäu gibt es super Voraussetzungen, damit der Tag für die ganze Wanderfamilie gelingt.



Oberstdorf ist ein Paradies für Wintersport. Das weiß auch Nordi, das quirlige Eichhörnchen, das hier seit der Nordischen Ski-WM 1987 beheimatet ist. Aber Nordi hat auch viele Tipps für schneefreie Zeiten parat. Der südlichste Ort der Bundesrepublik lockt mit einer Vielfalt an Aktivitäten für Familien, Genusswandernde und Alpin-Fans: Neben der von Nordi geliebten Ski-Sprung-Arena, die auch ohne Schnee einen Besuch wert ist, gibt es Bergseen zum Schwimmen, eine Sommerrodelbahn, einen Hochseilgarten oder einen echten Bergbauernhof, wo sich Tiere streicheln lassen, sowie jede Menge Spielplätze. All das und noch mehr hat das fröhliche Maskottchen in seinem Erlebnisheft festgehalten, das man in der Touristinfo erhält. Die Wanderungen in und um Oberstdorf reichen von kinderwagenfreundlichen Spazierrunden und Entdeckertouren für Kinder im Vorschulalter über Panoramen, die auch die coolsten Teenager aus der Fassung bringen, bis hin zu Mehrtagestouren mit Kletteretappen für bergerfahrene Erwachsene.

**Tipp:**
Wer einmal auf einem Zweitausender stehen möchte, fährt mit der Seilbahn auf das Nebelhorn. Oben angelangt, führt ein Metallgittersteig um den 2.274 m hohen Gipfel. Von hier aus blicken schwindelfreie Allgäugäste auf über 400 Gipfel der Alpen.



Der Freibergsee mit Skischanze



Mit der Gondel zur Allgäu-Wanderung

## Spielen + Wandern = Söllereck

Ein Tag mit Wandern und Spielen? Das klingt doch perfekt! Am Söllereck lassen sich die spielerischen Interessen kleiner Wandernder mit weiten Ausblicken und abwechslungsreicher Landschaft vereinen. Schon bevor der erste Schritt gewandert ist, wartet an der Talstation der Söllereckbahn die Sommerrodelbahn. Auf 850 m Strecke können Kinder und Kindgebliebene mit Geschwindigkeiten von bis zu 40 km/h den Berg runter rasen. Zum Wandern steigt man dann in die Gondelbahn und fährt bis zur Bergstation auf 1.350 m Höhe. Nachdem man das Bergpanorama auf sich hat wirken lassen, besteht je nach Kondition und Geduld der Gruppe die Wahl: entweder ein kurzer spielerischer Weg (2,2 km) oder ein 9,2 km langer Abstieg durch unterschiedliche Bergbiotope. Wer lieber hoch hinaus will, kann sich auch zunächst im Hochseilgarten austoben.

## Wettkugeln ins Tal

Der kürzere Weg folgt Sölli, dem freundlichen Maskottchen des Berges, bergab ins Tal. Für Action sorgen auf der Strecke Murmelbahnen. In den Bergbahnstationen kann man sich 6 cm große Holzkugeln leihen und diese auf verschiedenen Strecken bergab sausen lassen. Dabei schießen die Murmeln durch Labyrinthe, klimpern über Xylophone und kullern in Trichter. Wer erreicht zuerst das Ziel?

## Ausblick und Erfrischung

Landschaft und Abkühlung bietet hingegen der längere Weg durchs Moorgebiet Hühnermoos. Der Abstieg führt ausgehend von der Bergstation Söllereck durch die malerische Natur des Allgäus. Östlich der Bergstation geht es zunächst ein kurzes Stück bergauf für einen weiten Blick auf Oberstdorf und die umliegenden Gipfel. Von dort führt der Weg mit teilweise starkem Gefälle den Berg hinunter, bis das Moor erreicht ist. Hier geht es auf einem Holzsteg weiter. Dieser schont das feuchte Ökosystem vor Wanderfüßen und Wanderfüße vor ungewollter Feuchtigkeit. Durch einen kleinen Wald erreicht man bald Schwand – einen kleinen Weiler. Kurz darauf erstreckt sich am Waldrand der Freibergsee. Der höchstgelegene Bergsee im Allgäu darf für eine Abkühlung genutzt werden. Allein schon wegen der Kulisse lohnt sich hier eine Pause. Unweit befindet sich mit der Heini-Klopfer-Skiflugschanze eine der größten Skisflugschanzen der Welt. Abgekühlt und entspannt erfolgt der Abstieg auf dem Edmund-Probst-Weg ins Tal. Wieder in Oberstdorf steigt dann die Vorfreude auf den nächsten perfekten Wandertag im Allgäu. *(mk)*

**INFO: www.oberstdorf.de/familie**




Fotos: © Zillertal Tourismus, Christoph Johann

# Unvergessliche Familienerlebnisse

## Wo die Natur zum Spielplatz wird

**ZILLERTAL**

Von leichten Wanderungen auf dem breiten, sonnigen Talboden oder durch die wildromantischen Seitentäler bis hin zu anspruchsvollen Touren auf die höchsten Gipfel bietet das Zillertal mehr als 1.400 km bestens beschilderte Wanderstrecken. Hier findet garantiert jeder und jede die eigene Lieblingsroute.

Aber nicht nur passionierte Weitwandernde und ambitionierte Höhenmetersammlerinnen und -sammler werden im Zillertal glücklich – auch für die jungen Wanderfans gibt es viel zu erleben: 51 Abenteuer-Spielplätze an den schönsten Plätzen, über 30 erfrischende Wasserausflugsziele und 32 spannende Erlebnis- und Themenwege bieten eine aufregende Mischung aus Abenteuer, Genuss und Erholung für Jung und Alt. Sommererlebnisse mit purer Lebensfreude garantiert. Dabei stehen vor allem Abwechslung und Spaß für die ganze Familie hoch im Kurs. Um die Motivation der Kleinen hoch zu halten, empfiehlt es sich, ihnen ein Highlight oder ein tolles Erlebnis am Ende der Wanderung in Aussicht zu stellen. Die Familienwanderungen im Zillertal können mit solchen besonderen Highlights aufwarten – sei es der Wasserpark am Erlebnisberg Spieljoch, das Fichtenschloss auf der Rosenalm oder die spektakuläre Flugshow auf der Adlerbühne Ahorn und ein Besuch beim Penken Pepi am Penkenjoch.

Und wenn nach einer atemberaubenden Wanderung der Magen knurrt, laden 150 Genusshütten am Berg zur Einkehr ein. Aber nicht nur in den Bergrestaurants und Hütten, auch in den vielen ausgezeichneten Wirtshäusern und Haubenlokalen im Tal sind Geschmackserlebnisse garantiert.

Die perfekte Begleitung für die Familienzeit im Zillertal: die Zillertal Activcard. Diese bietet nicht nur eine freie Berg- und Talfahrt täglich, sondern auch die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel sowie freien Eintritt in alle sechs Freischwimmbäder im Tal und viele weitere Ermäßigungen und Sparvorteile.

**INFO: Tel.: +43 (0)5288 87187,
info@zillertal.at, www.zillertal.at**

Zillertal





Fotos © Inn-Salzach Tourismus

Die Burg bildet die Kulisse für eine tolle Familienwanderung um den Wöhrsee

# Die schönste Zeit am Wasser

## Naturerleben zwischen Inn und Salzach

### MÜHLDORF/ALTÖTTING

Wenn die Sommerhitze langsam vergeht, beginnen die Tage für entspannte Wanderungen. Bäume und Sträucher kleiden sich in die schönsten Farben und schenken Menschen und Tieren alle Kostbarkeiten aus dem Füllhorn der Natur. Wer mit Kindern wandern will, hat dabei am besten Routen parat, die viel Abwechslung bieten und eine Menge Spielspaß.

**Rund um den Burghauser Wöhrsee**

Zu entdecken, was die Natur zu geben hat, ist besonders für Kinder wertvoll. Auf dem Naturlehrpfad am Wöhrsee im historischen Burghausen gibt es das und noch viel mehr zu sehen. Ziegen und Schafe grasen an den steilen Hängen, der Baumlehrpfad stellt den Baum als Lebensraum in den Mittelpunkt, eine Streuobstwiese lädt zum Picknicken ein und ein Barfußpfad regt alle Sinne an. Der Honig und Wein von den Burghängen ist eine lokale Spezialität und wer sich Zeit nimmt, kann vielleicht die Waldrappe fliegen sehen, die aber nur im Sommer in Burghausen sind. Wenn die Tage noch warm sind, lockt anschließend das Wöhrseebad zum Baden, Bootfahren, Sporteln und Spielen. Die mittelalterliche Burg und die Wehranlagen bieten für die Tour einen spektakulären Rahmen.



Infotafeln und Probierstationen begleiten auf den Wandertouren

**Immer nah am kühlen Nass**

Weitere tolle, nicht zu lange Familienwanderungen nah am Wasser gibt es zur Leonberger Aussicht bei Marktl, durch das Naturschutzgebiet entlang der Alz von Emmerting aus oder durch die Innauen südlich von Mühldorf. Dort kann man sich von der Stadt aus sogar mit der historischen Innfähre übersetzen lassen.

**Selbst ernten in der Region Inn-Salzach**

In der Region gibt es zudem viele Möglichkeiten, die Ernte von Früchten und Gemüse selbst zu erleben – unendlich wertvoll, gerade für Kinder. In Burghausen z. B. gibt es mehrere Streuobstwiesen, von denen im Herbst alte Obstsorten gepflückt werden dürfen. Bei der Griesmühle in Burgkirchen können selbst Kartoffeln geerntet werden und bei Pollers Früchtegarten nahe Ampfing kann man bis in den Oktober hinein süße Zwetschgen ernten.

**INFO: www.inn-salzach.com/wandern**

# „EINE RICHTIG COOLE ABENTEUERWANDERUNG“

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

Mit den Augen eines Kindes die Natur erkunden? Es gibt wohl kaum etwas Schöneres. Familien, die gerne wandern, wissen: Mit dem richtigen Ausflugsziel kann die Familienwanderung zum unvergesslichen Abenteuer werden.

Familien aus den Best of Wandern-Regionen in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Belgien sind die diesjährigen lokalen BoW-Familienbotschafter. Kinder und Eltern geben gemeinsam Tipps für einen gelungenen Wanderurlaub, verraten, was den besonderen Reiz ihrer Region ausmacht, wo man die coolsten Abenteuer erleben kann und wo man sich auch bei schlechtem Wetter garantiert nicht langweilt. Alle Familien sind eng mit ihrer Heimat verbunden, arbeiten in der Gastronomie, im Tourismus oder der Landwirtschaft.

## Von Kind zu Kind

So verrät der 13-jährige Leonard Gareis aus dem Frankenwald: „Der Jägersteig ist eine richtig coole Abenteuerwanderung, wo man auf kleinen steilen Pfaden zwischen verfallenen Häusern und alten Wäldern wandert.“ Die 14-jährige Lea aus der Region Dachstein Salzkammergut weiß, wo es die besten Pofesen gibt: „Auf der Badstubnhütte – und anschließend sollte man zum Löckensee!“ Udo Rauschen, Hotelier aus Ostbelgien, empfiehlt seinen Gästen gern die Tour, die auch seine drei




Familie Supersberger aus Mallnitz, Nationalparkregion Hohe Tauern-Kärnten, Fotos: © privat

## Familien aufgepasst

Im Familien-E-Paper von Best of Wandern finden sich ganz besondere Tipps. Auf jeweils doppelseitigen Porträts werden Eltern und Kinder der jeweiligen Region vorgestellt. Ein Infokasten gibt Auskunft über die Top 3 Familienwanderungen, Ausflugstipps für Schlechtwetter und weiterführende Links. Am besten gleich reinlesen für den nächsten Familienausflug – den QR-Code scannen und los geht's.

Töchter am liebsten gehen: „Die Genusstour zur Burg Reinhardstein, denn da geht es stetig bergauf, bergab und am Bach entlang."

Wer auf tierische Erlebnisse setzt, sollte Familie Spescha in Obersaxen-Mundaun in der Surselva/Schweiz besuchen. Landwirt Urs Spescha verrät: „Gäste, die uns besuchen, finden nicht nur regionale Spezialitäten wie Fleisch, Wurst und Käse, sondern dürfen natürlich auch unsere Lämmer streicheln." Die neunjährige Anna-Lena aus der Nationalparkregion Hohe Tauern-Kärnten liebt den Naturlehrpfad im Seebachtal, „weil ich da barfuß gehen kann und man an spannenden Lehrstationen vorbeikommt."

**INFO: www.best-of-wandern.de**



Familie Rauschen aus Ostbelgien



Familie Spescha aus Obersaxen-Mundaun in der Surselva/Schweiz

# ENTDECKUNGSTOUR IM SCHWARZWALD

## Verspielte Wanderungen um Schramberg

In Schramberg wird Entdecken großgeschrieben. So bietet die Stadt mitten im Schwarzwald viele Angebote für große und kleine Gäste auf Entdeckungsreise zum Lernen, Experimentieren und vor allem Spaß haben.

Gut 60 km nordöstlich von Freiburg schmiegt sich die Stadt Schramberg in die Täler von Schiltach, Kirnbach, Trombach und Göttelbach. Durch die sanften Steigungen ist die Landschaft abwechslungsreich, aber trotzdem gut für Ausflüge mit Kindern geeignet. Und wenn das Wetter doch einmal nicht ganz fürs Wandern spricht, gibt es diverse Museen, in denen man auf Entdeckungstour gehen kann. So ist das Museum ErfinderZeiten der Mobilität der Wirtschaftswunderjahre und der Entwicklung der Uhrenindustrie gewidmet. Denn Schramberg ist Heimat der Uhrenmacherfamilie Junghans. Ob diese etwas mit dem Geheimbund der „Hüter der Zeit“ zu tun hat, erfahren Rätselfreudige auf der Rätseltour Annis Schwarzwaldgeheimnis. Die 3,5 km lange Runde ist eine von vielen Touren, die Anni – stilecht mit ihrem Bollenhut – im Schwarzwald begleitet. Ausgerüstet mit einem Rucksack, der verschiedene Rätselkästchen enthält, geht es von Station zu Station, um herauszufinden, was es mit dem mysteriösen Geheimbund auf sich hat. Dabei lernt man die Landschaft und Geschichte um Schramberg spielerisch kennen.

**Bollerwagen**
Wenn kleine Füße nicht mehr tragen oder das Familienpicknick größer ausfallen soll, gibt es in Schramberg die Möglichkeit, einen Bollerwagen zu leihen. Kostenpunkt: 5 €/Tag.



Wer hilft Anni beim Rätseln?
© Stadt Schramberg

### Tiere entdecken

Für Familien, die Spaß an der Tierwelt haben, empfiehlt sich die Familienrunde Waldmössingen. Die 4,1 km



Tierische Grüße am Wegesrand
© Chris Keller



lange Spazierrunde führt ohne größere Steigung um die Tiergehege des Erlebnisbauernhofs Waldmössingen. Der Weg ist für Kinderwagen und Laufräder geeignet. Nur an kurzen Wiesenabschnitten wird es etwas ruckeliger. Neben Bauernhoftieren wie Kühen, Schweinen, Ziegen und Eseln kann man auch Damwild und Lamas entdecken. Viele der Tiere dürfen mit Futter aus den Futterautomaten gefüttert werden und an ihren Gehegen finden sich Infotafeln zu Lebensraum und Nutzung. Wenn kurze Wanderbeine doch keine 4,1 km tragen, lädt das Gelände auch zu einer 1,4 km langen Runde um das Wildgehege ein.

Wer kleinere Tierchen bevorzugt, begibt sich auf den Schmetterlingspfad. Auf 2,9 km führt dieser im Stadtteil Tennenbronn durchs Eichbachtal. In den warmen Monaten flattern hier Falter fröhlich von Blume zu Blume. Die Infotafeln am Weg erklären, welches der bunten Insekten welche Pflanze bevorzugt und wie man Raupen und Schmetterlinge einander zuordnen kann.

## Der Auerhahn ruft

Längere Touren versprechen die Schwarzwälder Genießerpfade. Die Halbtages- und Tageswanderungen mit mittlerem bis hohem Anspruchsgrad sind zertifizierte Runden durch die Natur des Mittelgebirges. Um Schramberg locken gleich zwei dieser Wege: der Burgenpfad und die Dorfblickrunde. Der Auerhahnweg bei Tennenbronn begibt sich auf die Spuren des schüchternen Urhuhns. Entlang der 10,5 km langen Runde bieten Info-Stationen interaktive Einblicke in die Welt des Auerhuhns: vom Balzruf über ein überdimensioniertes Nest bis hin zur Leibspeise des größten Hühnervogels Europas.

## Burgentour mit Ausblick

Gar nicht scheu ragt die Burgruine Hohenschramberg über der Stadt aus dem Grünen. Sie ist das letzte Highlight auf dem 12 km langen Schramberger Burgenpfad. Zuvor geht es über Pfade durch schmale Täler parallel zum Kirnbach, bis nach etwas mehr als der Hälfte des Weges die Ruine von Burg Falkenstein erreicht ist. Erste Befestigungen wurden hier bereits im 12. Jh. errichtet. Wieder im Tal geht es vorbei an den Lauterbach Wasserfällen. Weiß schäumend kaskadiert das Wasser durch das Tal. Der Weg führt aber zunächst wieder aufwärts und schließlich auch zur Burgruine Hohenschramberg. Von hier lässt sich der Ausblick noch einmal genießen, bevor es wieder nach Schramberg geht. *(mk)*

**INFO: www.schramberg.de/tourismus**



Wasserfälle auf dem Burgenpfad
© Chris Keller

**Forscherrucksack**
Das ultimative Hilfsmittel zum Stillen der Neugier: mit Taschenlampe für dunkle Ecken, Fernglas, einer Lupe, Kompass und vielem mehr. Ausleihe in den Touristinformationen Schramberg-Talstadt und -Tennenbronn.



Mit dem Kinderwagen auf dem Auerhahnweg
© Chris Keller

Panoramablick auf Aalen
© Melanie Britz

# GESCHICHTEN UND GESCHICHTE RUND UM AALEN

## Bergbau, Industrie und Legenden

Etwa 70 km östlich der baden-württembergischen Landeshauptstadt Stuttgart liegt Aalen. Durch ihre Nähe zur Schwäbischen Alb und zum Tal des oberen Kocher lädt die historische Stadt zu interessanten und unterhaltsamen Wanderausflügen in die umliegende Natur. Gleich drei Themenwege machen es möglich, die Region spielerisch zu erkunden und dabei einiges über ihre Geschichte zu lernen.

### Wasseralfinger Bergbaupfad

Einen Ausflug in die Industriegeschichte rund um Aalen verspricht der Wasseralfinger Bergbaupfad. Eingeteilt in drei Runden führt er durch den Geopark Schwäbische Alb zu Zeitzeugen des ehemaligen Bergbaus. Unterwegs warten zerfallene Grubengänge, weite Panoramen und die älteste Zahnradbahn Deutschlands. Ein besonderes Highlight, das auch kleine Wandernde begeistert, ist das Besucherbergwerk „Tiefer Stollen“. Wie hier bis 1939 Eisenerz abgebaut wurde, macht ein Besuch unter Tage erlebbar. Vom „Tiefen Stollen“ aus starten auch die drei Runden, die einzeln oder in Kombination erwandert werden können. Mit 1,2 km recht kurz, dafür aber auch gut für Familien geeignet, ist die Erzweg-Runde. Auf ihr ist u. a. zu erfahren, wie das Erz seinen Weg ins Tal gefunden hat und wie der Bergbau um 1860 in der Region boomte. Daran anschließend verläuft die 4 km lange Bergbau-Runde. Im Mittelpunkt dieser Tour steht der frühe Bergbau um 1800 und der späte um 1920. Als dritte im Bunde präsentiert sich die Aussichts-Runde, die auf 5,6 km zu weiten Panoramablicken führt.

### Panoramaweg Aalen

Der 30 km lange Panoramaweg hält ebenfalls einige Aussichten bereit, auch wenn er dafür den einen oder anderen Höhenmeter einfordert. Für Genusswandernde oder Familien mit Kindern lohnt es sich, den Weg in mehrere Einzeletappen einzuteilen. Diese sind vom Stadtzentrum Aalen aus einfach mit Bus und Bahn zu erreichen. Highlights des Weges sind u. a. der Kocherursprung, die Wallfahrtskirche St. Maria oder das Besucherbergwerk „Tiefer Stollen“.

### Junker-Hans-Weg

Wer auf dem Panoramaweg wandert und Lust auf einen Abstecher in eine Welt voller Geschichten und Mythen hat, kann sich auf den Junker-Hans-Weg bei Unterkochen begeben. Die ca. 6,5 km lange Runde verbindet historische Sehenswürdigkeiten wie die Wallfahrtskirche St. Maria, den Höllhau-Tunnel oder die Kocherburg. Der Legende nach lebte hier ein Junker namens Hans, der rund um die Uhr jagen wollte und seine Untertanen dazu zwang, ihm das Wild zuzutreiben. Auf dem Rundwanderweg folgt man seinen Spuren und denen seines Volks und lernt dabei einiges über die Industriegeschichte Aalens, die Ruine Kocherburg und natürlich den legendären Junker selbst. *(ag)*

**INFO: www.aalen.de/wandern**





Mit der Familie auf dem Junker-Hans-Weg
© Atelier Sturm Aalen



Eingangsportal des Besucherbergwerks „Tiefer Stollen“
© Peter Schlipf

# Ein ganzes Jahr Wanderfreude




**plus geldwerte Vorteile!**

**Beispiel Sonderhefte**

## 4 x WANDERMAGAZIN
jede Menge Tourentipps
in Deutschland und international

+

## 2 x OUTDOORWELTEN
Der Guide für aktive Naturgenießer

+

## SONDERHEFTE
wie Deutschlands Schönste Wanderwege,
Die Schönsten Radwege,
Die Schönsten Fernwanderwege, uvm.

+

## 1 x WUNSCHPRÄMIE
Praktische Gadgets für Wanderer

**IHR JAHRESABO FÜR**
**NUR 29,90 EURO**



☐ S (34-37)
☐ M (37,5-41)
☐ L (41,5-45)
☐ XL (45,5-49)

**WRIGHTSOCK™ ESCAPE**
doppellagig mit Dri-WRIGHT®-Fasern
und aufgesticktem Wandermagazin-Logo
**GRATIS (Wert: 27 €)**

*oder*




☐ **Ledlenser**
**LED-Stiftlampe P4 Core**
150 mm, 58 g inkl. Batterien
**GRATIS (Wert: 17 €)**

*oder*



☐ **Puma TEC Multitool**
8 Werkzeuge, 10,5 cm, 261 g
**GRATIS (Wert: 21 €)**

*oder*



☐ **BRESSER Topas Monokular, 10x25**
(115 x 40 x 40 mm • 116 g)
**GRATIS (Wert: 15 €)**

*oder*




☐ **Deuter Speed Lite 17**
Farbe: azure-reef
Gewicht: 390g
**Zuzahlung 25,- Euro (Wert: 75 €)**




**In unserem Shop finden Sie viele lieferbare ältere Ausgaben vom Wandermagazin zum Kauf!**
**www.wandermagazin.de im Shop (Einzelheftbestellung)**

**Der neue Wandkalender**
**Deutschlands Schönste Wanderwege 2024**
**www.heel-verlag.de/deutschlands+schoenste+wanderwege+2024.htm**

**IHRE ABO-VORTEILE: volle 12,70 Euro sparen + Sonderhefte + 1 x Wunschprämie + kostenfreie Lieferung**

**Ausfüllen, Wunschprämie ankreuzen, 2 x unterschreiben, abschicken – Scan oder Foto per E-Mail. Per Webformular oder per Post**
aboservice@avz-berlin.de • Fax: 0049 (0) 30 42 80 40 42 • www.wandermagazin.de/abo
Leserservice OutdoorWelten GmbH c/o AVZ GmbH, Storkower Str. 127a, 10407 Berlin

☐ **Ja, ich möchte meine Wunsch-Prämie und zusätzlich Geld sparen!**

Bitte senden Sie mir das Wandermagazin und die OutdoorWelten (4 Ausgaben Wandermagazin und 2 Ausgaben OutdoorWelten pro Jahr) zum Vorteilspreis von z.Zt. 29,90 Euro (EU-Ausland 40 €, weltweit 58 €) inkl. Versand und Porto anstatt für 42,60 Euro im Einzelheftkauf in Deutschland. Nach Zahlungseingang erhalte ich zusätzlich die oben angekreuzte Wunsch-Prämie. Das Angebot gilt nur für Neu-Abos bis 31.12.2023 und nur solange der Vorrat reicht. Nach Ablauf des ersten Bezugsjahres kann ich jederzeit schriftlich kündigen, zum Ende des Rechnungszeitraums oder – wenn gewünscht – nach dem Erhalt des jeweils aktuellen Heftes. Zuviel gezahlte Bezugsgebühren werden dann erstattet. Ohne Kündigung verlängert sich das Abonnement automatisch. Meine Kündigung richte ich an: Leserservice OutdoorWelten GmbH c/o AVZ GmbH, Storkower Str. 127a, 10407 Berlin oder per E-Mail an: aboservice@avz-berlin.de. Meine Daten werden ausschließlich zur einwandfreien Abwicklung meines Auftrags genutzt.

(Zahlung bequem per Rechnung nach Erhalt der Ware.)

220

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefonnummer (optional)

E-Mail

Datum ✗Unterschrift

**Widerrufsrecht:**

Ich weiß, dass ich diese Abobestellung innerhalb von 14 Tagen ohne Begründung schriftlich beim Leserservice OutdoorWelten GmbH c/o AVZ GmbH, Storkower Str. 127a, 10407 Berlin oder per E-Mail an: aboservice@avz-berlin.de widerrufen kann. Die Widerrufsfrist beginnt am Tage des Einganges der Abonnementbestellung bei uns. Es gilt das Poststempeldatum oder das Eingangsdatum der Mail.

Datum ✗Unterschrift

☐ Ja, ich möchte regelmäßig Tipps und Trends rund ums Wandern erhalten. Die An- und Abmeldung zum Wandermagazin-Newsletter ist jederzeit kostenlos mit einem Klick möglich. (Bitte die E-Mail Adresse nicht vergessen!)

Hegau

# LAND DER KEGEL

TEXT UND FOTOS: JARLE SÄNGER

**Eine Landschaft wie die des Hegaus, in unmittelbarer Nähe zum Bodensee bei Singen (Hohentwiel) gelegen, gibt es kein zweites Mal in Deutschland. Wie sich die markanten Kegelvulkane mit ihren Burgruinen über die weitläufige Kulisse aus grünen Wiesen, fruchtbaren Obstbaumplantagen und dichten Wäldern in die Höhe recken, ist einzigartig. Eine Entdeckungsreise im Land der Kegel.**

## > ES SCHÜTTET

Die Zeichen für entspannte Wanderungen stehen gar nicht so gut bei meiner Ankunft am Wanderparkplatz unterhalb des Schienerbergs, einem bis zu 716 m hohen Höhenzug des südwestlichen Hegaus. Es herrscht dauerverregnetes, graues und nasskaltes Wetter. Eigentlich liebe ich diese Bedingungen, doch schnell wird mir klar, dass es an diesem Tag ein bisschen Eingewöhnung für mich bedarf. Der Wind peitscht mir den Regen frontal ins Gesicht, lässt meine Wanderhose binnen weniger Minuten vollständig durchnässen und nagt an meiner Motivation. Der Wald am steilen Hang zu meiner Rechten verliert sich im tiefhängenden Nebel. Die Sicht nach links, dort, wo eigentlich das Hegauer Kegelspiel am Horizont prangen sollte, reicht nur bis zum nächsten Ort im Tal. Dahinter, darüber, überall grau. Und kalt ist es, halleluja. Ja, es ist ungemütlich und ein wenig entspannter dürfte es sein, doch was soll's. Wenig später verschluckt mich der Wald sowieso und ich begebe mich auf einen steilen Kreuzweg. Die Blätter über mir schützen mich weitestgehend vor dem Regen und der Wind verfängt sich in den Baumkronen. Der Wald als schützende Herberge auf Zeit. Ungewöhnlich dicht reihen sich die einzelnen Kreuzweg-Stationen beim Anstieg aneinander, immerhin wollen rund 200 Höhenmeter auf gut einem Kilometer bewältigt werden. Kalt ist mir jedenfalls bald nicht mehr, der Körper ist im vollen Einsatz.

oben: Blick von der Chroobachhütte auf das Land der Kegel, im Mittelpunkt die Festungsruine Hohentwiel

## > VON ALBERTINE

Unterwegs bin ich auf dem Albertine-Steig, das ist einer von zehn zertifizierten Premiumwanderwegen in der Region. Benannt ist er nach Albertine Schumacher, die 1893 geboren wurde und mit ihrem Verlobten in den frühen 1920er Jahren nach Amerika auswanderte. Die Liebschaft zerbrach und Albertine kam wieder zurück in die Heimat. Ab diesem Zeitpunkt verbrachte sie ein völlig zurückgezogenes Dasein auf dem Brandhof. Einmal im Monat machte sie sich auf den Weg nach Bohlingen, um dort Lebensmittel einzukaufen. Zeitzeugen berichten von ihr, wie sie schwarz





## > JARLE SÄNGER

Wandernde haben selten genug und niemals alles gesehen. Für uns geht Wanderjournalist und Buchautor Jarle Sänger auf Wanderreisen quer durchs Land. Mission: Deutschland zu Fuß entdecken. Voller Neugier macht er sich auf, auch die eher unbekannten Winkel Deutschlands sowie exotische Wanderspielarten zu erkunden, um von seinen Erlebnissen auf Tour zu berichten. Dabei lernt er Land und Leute kennen und zeichnet ein authentisches Bild der unzähligen kleinen und großen Erlebnislandschaften Deutschlands.

gekleidet, in gebückter Haltung und mit einem Sack auf dem Rücken den Hintereingang des Lebensmittelgeschäfts nutzte. Bis Mitte der 1980er Jahre schaffte es die mittlerweile 90-Jährige, den steilen Schienerberg hinunter und wieder hinauf zu wandern. Von der Liebe enttäuscht, entwickelte sie sich zu einer Einsiedlerin, die trotz ihrer schwierigen Umstände am Leben nicht verzweifelt ist. Albertine wurde 93 Jahre alt. Eine eindrückliche Geschichte und eine ebenso ungewöhnliche wie schöne Art, einen Wanderweg zu benennen.

### > ÜBER DIE GRENZE

Oben auf der Höhe des Schienerbergs angekommen, lichtet sich der Wald und ich stelle fest, dass der Regen eine Pause eingelegt hat. Grau und düster ist es noch immer, doch der Weg entpuppt sich als überwiegend entspannt. Vorbei am idyllisch gelegenen Bühlarzhof zum Beispiel, der wie im Bilderbuch eingerahmt vom Wald auf einer Lichtung steht. Mit jedem krummen Fensterrahmen, mit jeder alten Holztür und jedem von Wurzeln aufgestemmten Pflasterstein erzählt er seine ganz eigene Geschichte. Da kommt mir Albertine in den Kopf und ich male mir aus, wie hart das Leben in einer anderen Zeit und so weit entfernt von den Ortschaften im Tal gewesen sein dürfte. Kurz darauf erreiche ich sogar den Brandhof, dort wo die Hegauer Dame bis ins hohe Alter lebte. Schön ist es hier. Die Sicht öffnet sich über eine hügelige Wiesenlandschaft, wo verstreut liegende Höfe und das geschwungene Relief an sonnigen Tagen für ein Postkartenmotiv sorgen dürften.

### > AM WALDHEIM

Der Brandhof liegt direkt an der Grenze zur Schweiz, von der, anders als auf den Karten, im Gelände nichts zu sehen ist. Unmerklich betrete ich den Schweizer Boden und denke, wie friedlich und sorglos zwei benachbarte Länder miteinander auskommen können. Ich wandere zum Waldheim, ein 1910 erbautes, beeindruckend großes Haus, das lange als Gast- und Kurhaus diente und heute Ferienwohnungen beherbergt. Ein richtiger Hingucker. Der Prachtbau war schon lange Zeit zuvor am Horizont zu sehen und hatte meine Neugier erweckt und siehe da, vor Ort entpuppt sich das Grundstück als noch ungewöhnlicher als erwartet: „Bundesrepublik Deutschland“

**unten links:**
**Kurioser Grenzübergang am Waldheim**

**unten rechts:**
**Ungewöhnlicher Wegeschmuck auf dem Schienerberg**








erkenne ich durch die Hecke blickend auf einem Schild; und tatsächlich streife ich wenig später den Grenzübergang nach Deutschland, der sich direkt auf dem Grundstück des Hauses befindet und nur passierbar, wenn man zu Fuß oder mit dem Rad unterwegs ist. Kurios. Der Albertine-Steig verläuft noch ein wenig in der Schweiz und schwingt sich anschließend hinauf in den Wald sowie zur Chroobachhütte, die auf dem Grat des Schienerbergs steht.

oben: Perspektivspiel, Teil 1: Blick auf die untere Ebene der Festungsruine Hohentwiel

unten: Perspektivspiel, Teil 2: Die Sicht auf die obere Burganlage von Hohentwiel

### > MIT AUSBLICK

Der Himmel mittlerweile zu größeren Teilen aufgeklart, offenbart sich hier oben das erste Mal das Motiv der Hegauer Kegelvulkane. Wie an einer Perlenschnur aneinandergereiht, klettern sie markant aus der Ebene empor und schmücken den Horizont. Doch eigentlich sind die Kegel gar nicht in die Höhe gewachsen. Die aus besonders widerspenstigen Phonolith- und Basaltkernen bestehenden Schlote sind viel mehr stehengeblieben, während die umliegende Landmasse aus weichem Tuffgestein im Verlauf der Eiszeit abgeschliffen wurde. So wurden die massiven Erdschornsteine letztlich nach dem Abschmelzen der Gletscher freigelegt und strecken sich noch heute gen Himmel. Der Blick reicht kilometerweit, das ist Hegaupanorama par excellence. Auch hier befinde ich mich unmittelbar an der Grenze zwischen Deutschland und der Schweiz. Das ist auch die nächsten Kilometer auf dem Firstweg so, wo ich, stets in der Höhe laufend, mehrfach von einem in das andere Land wandere. Lediglich die Grenzsteine weisen auf mein Länderhopping hin. Irgendwann verlasse ich die Höhe und steige steil hinab ins Tal. Hier muss ich wieder an Albertine denken, die diesen beschwerlichen Weg noch im hohen Alter bewältigte, und erreiche letztlich den Parkplatz. Was für ein schöner Weg, dank der Abwechslung aus entspannt zu gehenden Wegen auf der Hochebene des Schienerbergs, den steilen An- und Abstiegen, den teilweise kuriosen Grenzberührungen sowie den weiten Blicken vom Bergrücken aus. Vor allem aber dank der bewegenden Geschichte von Albertine Schumacher, die vom Start an auf die Region und deren Menschen einstimmt sowie Nostalgie und Fantasie befeuert.



### > STEIN AUF GESTEIN

Kaum zu glauben: Es ist über 130 Jahre her, dass Albertine geboren wurde. Doch noch viel, viel älter sind die Burgruinen auf den Gipfeln der Hegauer Kegelvulkane. Seit dem frühen Mittelalter zieren sie das Landschaftsbild der baden-württembergischen Region. Kein Wunder, dienten die Hegauvulkane doch als perfekte Standorte für große und kleine Befestigungen jeglicher Art, um über das Land zu wachen. Mehr als 300 Stätten aus dem Mittelalter soll man im Umkreis von 20 Kilometern erkunden können. Das macht den Hegau zu einer der burgenreichsten Regionen in Deutschland. Sie heißen Hohenhewen, Hohenstoffeln oder Hohenkrähen und damit meist so wie die Kegel, auf denen sie stehen. Über allen thront die Königin der

Hegauer Burgruinen: die mächtige Festungsanlage Hohentwiel auf dem gleichnamigen Vulkan. Stolze 260 Meter über Singen ragt die um 914 erbaute Festung heraus und mit einer Fläche von neun Hektar gilt sie – je nach Quelle – als die größte Burgruine Deutschlands. Für die Besichtigung der Gemäuer mit mehreren Ebenen sollte man sich Zeit nehmen. Gezeichnet von mehreren Kriegen, wechselnden Epochen, Burgherren und Adelsgeschlechtern gibt es viel zu entdecken und vor allem jede Menge Anregung für die Fantasie. Die Krönung ist der Blick vom Kirchturm über die Festung hinweg nach Singen und bis zum Bodensee.

### > WIE DIE EDELLEUTE

Ganz so groß ist die Burgruine auf dem Hohenhewen zwar nicht, doch ein ebenso lohnendes Wanderziel. Heute habe ich mir ein Stück der insgesamt 29,4 km langen Hegauer Vulkan Tour herausgesucht, die kurzzeitig zusammen mit dem Europäischen Fernwanderweg E1 verläuft und die imposantesten Vulkane und Hotspots des Hegaus miteinander

## MEINE TOURENTIPPS!

**> DER ALBERTINE-STEIG, 12,4 km – Höhenmeter: ▲▼ 404 m**
Der Premiumwanderweg des Hegauer Kegelspiels wandelt auf den Spuren von Albertine Schumacher, einer Einsiedlerin von der Hochebene des Schienerbergs. Mehrere Abstecher ins Land der Eidgenossen und der Wechsel aus steilen An- und Abstiegen sowie entspannten Wegpassagen in der Höhe sorgen für Abwechslung. Das Sahnehäubchen ist der sensationelle Blick von der Chroobachhütte auf die Kegelvulkane.

**> ZUR BURGRUINE HOHENHEWEN, 6,2 km – Höhenmeter: ▲▼ 358 m**
Auf dem Europäischen Fernwanderweg E1 sowie der Hegauer Vulkan Tour geht es von Anselfingen aus auf schönen Pfaden hinauf zur Burgruine Hohenhewen, einem der schönsten Aussichtspunkte im Hegau. Pfadreich geht es weiter, bis sich der Wald öffnet und die weite Ebene gespickt ist von fruchtbaren Obstplantagen und tollen Blicken. Mit bester Sicht auf einige der Hegauvulkane geht es zurück nach Anselfingen. Der ganze Charakter des Hegaus, gepackt in eine kurze Rundtour.

**> DER KREBSBACHPUTZER, 13,5 km – Höhenmeter: ▲▼ 175 m**
Das idyllische Krebsbachtal mit rauschendem Bächlein, steilen und wildwüchsigen Hängen und munterer Wegführung ist das Highlight der Tour, doch auch das Wandern durch den Wald, über offene Wiesenflächen, entlang von schattigen Waldlichtungen macht Freude. Ein im Schatten der Kegelvulkane verstecktes Stück Hegau.

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




verbindet. Oberhalb von Anselfingen starte ich von einem Grillplatz namens „Almenhütte“ aus, abermals mit einem steilen Anstieg. Das ist der Preis für das Erlebnis Kegelspiel: Die Gipfel fordern Körner. Immer mal wieder öffnet sich der Wald und der Berg offenbart ein fast mystisches Panorama. Grau, aber trocken ist es und die Gipfel der Kegelvulkane sind überwiegend verhangen, umgeben von sich stetig wandelnden Wolkenformationen, die wie graue Flammen um den Berg ranken. Mächtig aus der Puste erreiche ich die Burgruine auf dem Hohenhewen, der von Einheimischen auch einfach „Höwen“ genannt wird. Hier lacht mich die an eine übriggebliebene Burgmauer angebaute kleine Aussichtsplattform sofort an. Ein paar Mal im Kreis gedreht, bringt mich die schmale Wendeltreppe ganz nach oben und ich freue mich über die freie Sicht gen Osten. Die Höhe wirkt gewaltig, immerhin wacht die Burg auf über 840 m und ist damit mehr als 300 m höher als ihre Umgebung. Vor mir säumen verträumte Ortschaften, grüne Wiesen





und Felder, Obstbäume sowie einzelne Wälder das Panorama und ich kann mich kaum sattsehen. Ob die Ritter und Edelleute diese Blicke damals auch so genossen haben? Oder wurde die Höhenlage tatsächlich rein als strategischer Vorteil gesehen?

### > LIEBLICHE SEITE

Nun geht es an den Abstieg, noch einmal pfadreich und recht steil durch den baumreichen Hang, dann lichtet sich der Wald und vor mir tut sich die liebliche Seite des Hegaus auf. Mir nichts, dir nichts bin ich umgeben von Streuobstwiesen, die sich dicht an den Hohenhewen schmiegen, und Feldern, in denen einzelnstehende Baumschönheiten die Akzente setzen. Ein bisschen hat die Szenerie etwas von der Toskana. Hier verlasse ich den E1 sowie die Hegauer Vulkan Tour und trete den Rückweg meiner heutigen Tour ohne Markierung an. Knorrige Bäume beschatten die schwungvoll in die Landschaft modellierten Feldwege oder rahmen den Blick hinüber zum gewaltigen Hohenstoffeln ein. Was für eine malerische Kulisse, selbst an diesem grauen Tag. Nicht auszumalen, was die Sonne mit diesem Flecken Erde an schönen Tagen veranstaltet. So geht es weiter, ohne größere Anstrengungen und überwiegend hangparallel mit besten Blicken ins Tal, von dem aus ich die lautstarke Geräuschkulisse des Alltags nicht überhören kann. Und doch ist das irgendwie ein schöner Kontrast: Ich hier oben, in aller Ruhe wandernd und beeindruckt von der mal imposanten, mal lieblichen Landschaft des Hegaus. Da unten die anderen. Und während ich Schritt für Schritt ein wenig mehr

**Linke Seite oben:**
**Nebel umrankt den Hohenhewen**

**unten links:**
**Die Aussichtsplattform auf der Burgruine Hohenhewen**

**unten rechts:**
**Lieblicher Blick über die Wiesen hinweg bis hin zum Bodensee**

## AUSFLUGS-TIPP

### > FESTUNGSRUINE HOHENTWIEL

Öffnungszeiten:
**01.04.-15.10.** tgl. 09:00 bis 18:30 Uhr; **16.10.-31.03.** tgl. 10:00 bis 16:00 Uhr, Erwachsene 5,- Euro, Kinder und ermäßigt 2,50 Euro

Wer im Hegau unterwegs ist, kommt an einem Besuch der Festungsruine Hohentwiel nicht vorbei. Die in manchen Quellen als größte Festung in Deutschland bezeichnete Burgruine stillt auf mehreren Ebenen die Abenteuer- und Entdeckerlust und führt dank der vielen Infotafeln, einer begleitenden, interaktiven App sowie dem Informationszentrum das mittelalterliche Leben auf der Burg anschaulich vor Augen.

**www.festungsruine-hohentwiel.de**

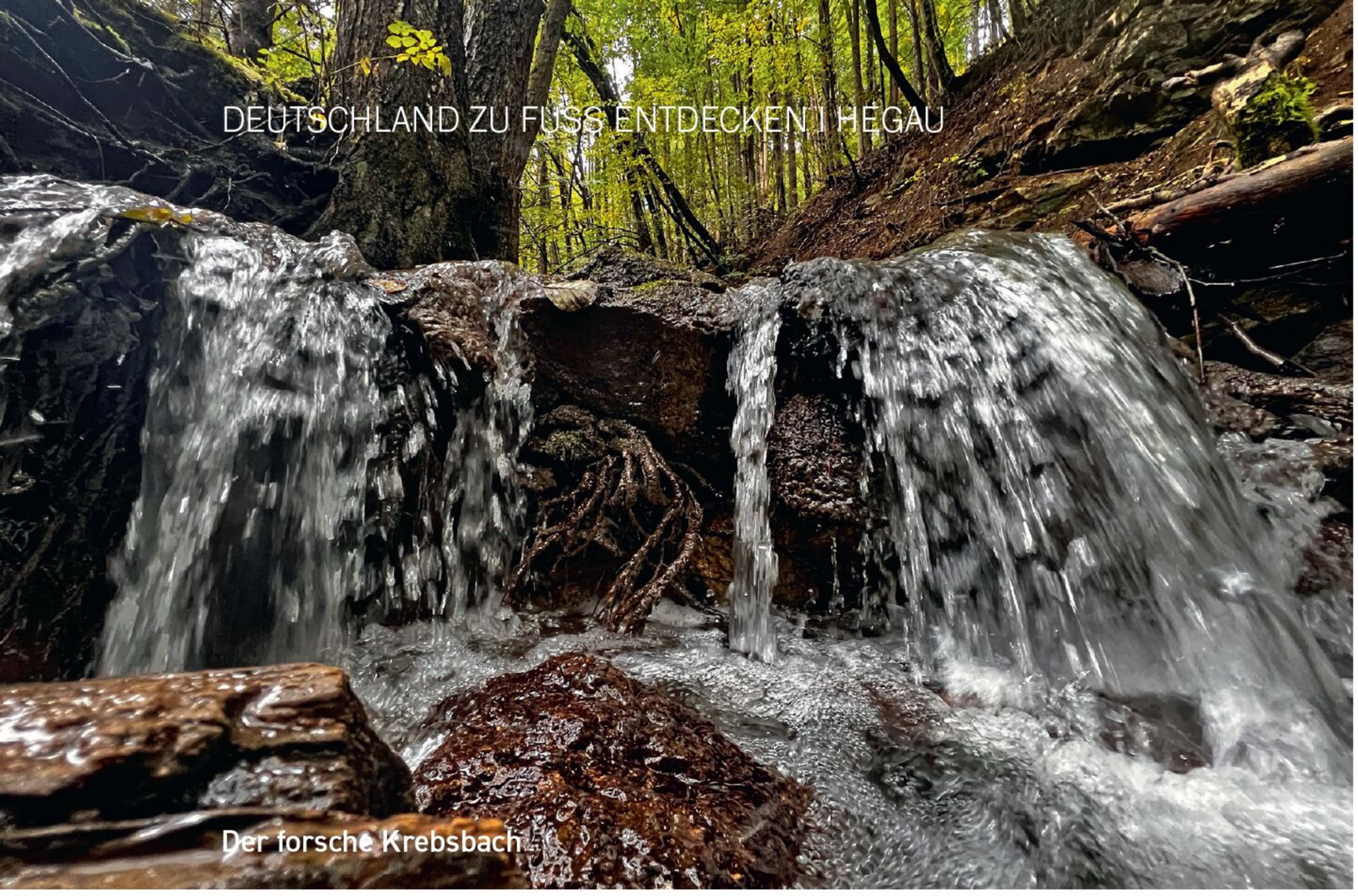

# 73 km r(h)eines Wandervergnügen:

Rheinfelden (Baden)
Tourismus

## Wanderkarte Rheinuferrundweg Hochrhein

mit attraktiven Zwischenstopps, weiteren Wandermöglichkeiten und Sehenswürdigkeiten entlang der Route





Der forsche Krebsbach

in meine Gedankenwelt versinke, bin ich auch schon wieder am Ausgangspunkt angekommen. Fast ein bisschen zu kurz war diese Wanderung und dennoch offenbart sie den ganzen Charakter des Hegaus auf nur wenigen Kilometern. Richtig schön.

## > HEGAU MAL ANDERS

Der Hegau wäre nicht als besonders facettenreiche Region bekannt, wenn er sich nicht auch wie ein klassisches Mittelgebirge zeigen könnte. Im Nordosten nämlich zeichnet sich die Landschaft eher durch quirlige Bachtäler sowie einen baumreichen Hügelteppich aus. Die Hegauvulkane treten in den Hintergrund, so sind sie allenthalben am Horizont auszumachen. Ich nehme mir zum Abschluss meiner Entdeckungsreise den Krebsbachputzer vor. Der Weg ist wie der Albertine-Steig einer der zehn Premiumwanderwege des Hegauer Kegelspiels. Los geht's an der Lochmühle, einem kleinen Freizeitpark mit Abenteuerspielplatz, Streichelzoo, Damwildgehege und Erlebnisbauernhof. Den Besuch sollte man sich unbedingt für den Abschluss der Tour aufheben, sofern man mit der Familie unterwegs ist. Zu Beginn gibt sich der Krebsbachputzer recht unspektakulär. Nur selten reicht der Blick über die Kuppen hinweg und meist wandere ich auf breiten Forstwegen durch den Wald. Doch nach und nach gelange ich in Tritt und spätestens die Passage entlang einer Waldlichtung, auf der mich ein kleiner Pfad in abwechslungsreicher Manier durch die Wiesen führt, bringt mich in Stimmung. Auch der Abstecher zur Ruine der Tudoburg sowie die Querung eines Zulaufs des Krebsbaches wecken zusätzlich Vorfreude auf das Kommende.

## > KLEINE WILDNIS

Das Highlight der Tour erwartet mich im Krebsbachtal, das bereits 1940 als Landschaftsschutzgebiet ausgewiesen wurde. Hier begleite ich das quirlige Gewässer durch sein enges Tal. Immer wieder überquere ich dabei das Wasser, laufe mal links und mal rechts des Bachlaufs. Das Bachtal ist tief eingegraben und ausgewaschen und die steilen Hänge auf beiden Seiten türmen sich eindrucksvoll in die Höhe. Unglaublich, wie kunstvoll die Bäume des dichten Waldes und andere Pflanzen es schaffen, sich auf dem unebenen Boden festzukrallen. Dass das Unterfangen auch häufiger schief geht, beweist das zahlreiche Gehölz, das kreuz und quer im Bachbett und manchmal auch über dem Weg liegt. Opfer von Erosion, von Wind, Wetter und Wasser. Eine kleine Wildnis. So abwechslungsreich geht es weiter, bis der Weg etwas breiter wird. Eine Pferdekutsche mit lachenden Kindern kommt mir entgegen, aufgebrochen von der Lochmühle, deren Attraktionen auch einen ganzen Familientag füllen können. Ein kleines Stück der ausgelassenen Stimmung bleibt an mir haften, als ich mich am Wegesrand an der Kutsche vorbei zwänge. Wenig später bin auch ich zurück an der Lochmühle. Ich bewundere die historischen Werkzeuge, rostigen Utensilien und Wasserräder der Alten Mühle sowie einige Schmuckstücke historischer Traktoren und anderer Maschinen, ehe ich ein positives Fazit ziehe. Schön war der Weg, vor allem im zweiten Teil, aber so ein bisschen fehlten die Aushängeschilder des Hegaus, die Kegelvulkane, die ihn so einzigartig machen. Feststeht aber für mich: So einzigartig das Land der Kegel ist, so lohnenswert war diese Entdeckungsreise zu Fuß. Ganz sicher werde ich mir irgendwann noch einmal einen der vielen Wanderwege vornehmen, um das Panorama auf und von den Hegauvulkanen zu bewundern.

## > PLANEN



***Anreise mit dem Auto***
*Da der Hegau nicht besonders groß ist, eignen sich vor allem zentral gelegene Orte wie Singen (Hohentwiel), Engen oder Gottmadingen als Stützpunkte.*

***Anreise mit dem ÖPNV***
*Der Hegau ist gut mit der Bahn erreichbar, sowohl Engen als auch Singen (Hohentwiel) und Welschingen-Neuhausen eignen sich aufgrund der Anbindung an die Gäubahn von Stuttgart aus.*

***Infos***
*www.bodenseewest.eu*
*www.hegau.de*

***Jahreszeit***
*Besonders schön ist der Hegau im Herbst, wenn die zahlreichen Streuobstwiesen und -plantagen sowie die dichten Wälder sich in kunterbunten Farben präsentieren. Doch auch der Frühling, z. B. zur Apfelblüte, hat seine besonderen Reize.*

***Wandertipps***
*Der Hegau verfügt über eine gute Wanderinfrastruktur. Die zehn Premiumwanderwege des Hegauer Kegelspiels gesellen sich zu jeder Menge anderer, gut markierter Wanderwege, ob Tages- oder Mehrtagestouren. Man muss also kein Profi im Kartenlesen oder der individuellen Tourgestaltung sein, auch wenn das der einen oder anderen Route zum I-Tüpfelchen verhelfen kann.*

***Kartenempfehlung***
*Als Rad- und Wanderkarte empfiehlt sich die Wanderkarte „Hegau – Westlicher Bodensee" vom KOMPASS-Verlag, 1:50.000, ISBN 978-3990445921*





# Festen Schrittes auf dem SeeGang

***Eine kurze Auszeit finden mit Wassernähe, Aussichten bis zu den Alpen und viel Zeit zum Genießen – so geht Wandern am Bodensee.***

Das ans Ufer schwappende Wasser beobachten, die Alpen im Hintergrund erblicken und unter den Händen das Gestein alter Ruinen spüren. Wälder und Wiesen, Streuobstwiesen, Vogelbeobachtung und einladende Ortschaften. Der Premiumwanderweg SeeGang am Bodensee lädt zu einem einfachen und dabei genussvollen Wanderurlaub ein. Auf knapp 55 km führt die Strecke zwischen Konstanz und Überlingen Wandernde durch eindrucksvolle Landschaften.

Auf den insgesamt vier Etappen bleibt viel Zeit, die Aussichten, Orte und reizvollen Momente zu genießen und abseits des Weges kulturelle Highlights zu erkunden – oder einfach den Blick über das Wasser auf sich wirken zu lassen. Der Bus-, Bahn- und Schifffahrtsverkehr ermöglicht spontane Abstecher und verbindet den Landgang mit Wasserfahrten auf besondere Weise. Ein Gepäcktransport ist ebenfalls möglich.

Der SeeGang führt längere Passagen am Seeufer entlang – ganz wie der Name verspricht – zunächst aus der historischen Altstadt Konstanz hinaus in die Vororte in Richtung Wallhausen, vorbei an der Blumeninsel Mainau. Mit dabei sind Panoramablicke, eine Kirche aus der Karolingerzeit und Wald- und Wiesenlandschaften. Die zweite Etappe folgt mit etwas mehr Auf und Ab, aber dafür mit belohnenden Aussichten und besonderen Wandermomenten wie entlang der Steilkanten über dem Überlinger See. Vorbei am Aussichtspunkt „Lusthäusle“ führt ein Hohlweg zur Burgruine Altbodman bergab in Richtung Etappenziel Bodman. Die kürzere dritte Tagesetappe folgt der breiten Uferpromenade gemütlich zu Häfen und dem alten Zollhaus Ludwigshafen. Vorab lockt das Naturschutzgebiet Aachried mit Aussichtsplattform und einer Vielzahl an seltenen Vogelarten sowie Pflanzen. Abgerundet wird der Tag auf dem parallel verlaufenden Blütenweg in Richtung Sipplingen, dem Etappenziel. Waldsofas und Bänke laden zum Verweilen ein. Das Ziel ist nun nicht mehr weit. Überlingen wird nach ca. 11 km auf Etappe vier erreicht. Der SeeGang führt dabei u. a. oberhalb des Hödinger Tobel, dem Schloss Spetzgart und den Resten der 800 Jahre alten Burg Hohenfels vorbei. Zum Schluss geben noch einmal Aussichten aus dem Stadtgarten den Blick auf den See frei, bevor es auf den letzten Metern am 30 m hohen Gallertturm vorbeigeht. *(rg)*

**INFO:**
**ww.premiumwanderweg-seegang.de**





*oben: Nah am Wasser gebaut: Der SeeGang verspricht zahlreiche Wandermomente am Ufer des Bodensees.*

*unten: Abseits vom Seeufer durchstreift der SeeGang auch Wälder und bietet landschaftliche Abwechslung.*

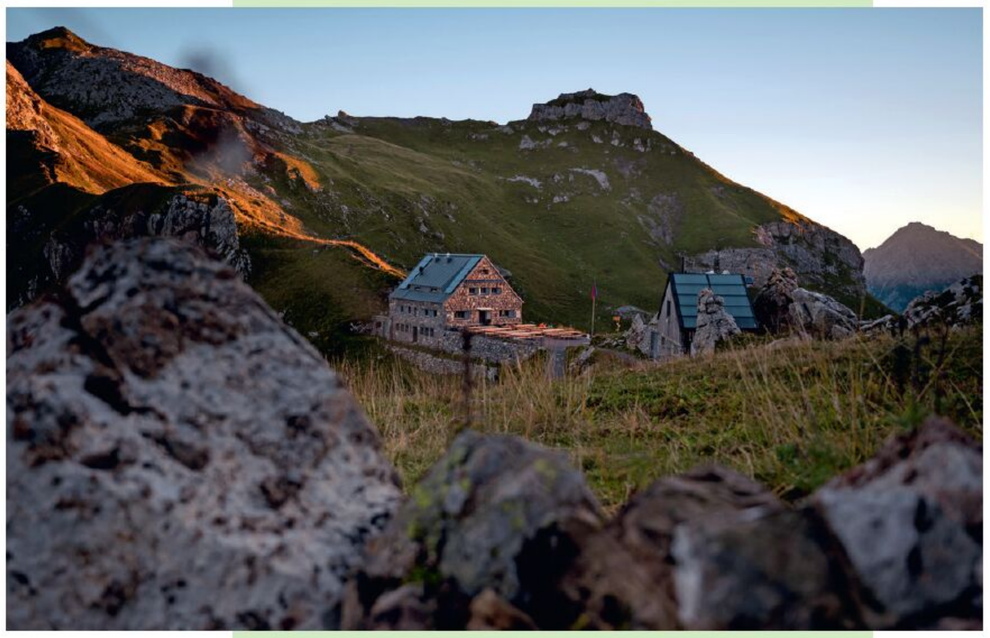
*Fotos © AG SeeGang, Ulrike Klumpp*

*Ein Stück teilt sich die Route 66 mit dem Wanderklassiker Fürstensteig*
*Fotos © Wind und Wetter Stories, Kevin Wildhaber*

*Die Route 66 in Liechtenstein*

# Quer durchs Land

***Ein ganzes Land durchqueren – dieser Traum lässt sich mit der Route 66 erfüllen, und das nicht nur in den USA im Muscle Car oder auf dem Motorrad: In Liechtenstein gibt es eine Route 66, die man gut zu Fuß bewältigen kann.***



*Die Pfälzerhütte der ersten Etappe lädt zur Rast*

Statt 3.945 km bei der großen Namensvetterin in den USA hat die Route 66 im Fürstentum nur 48 km. Eine angenehme Länge für eine Drei-Tages-Wanderung. Dabei ist man nicht in gerader Linie durch die Prärie im Mittleren Westen unterwegs, sondern darf die wunderbaren Panoramen der Ostalpen bewundern.

## Weit blicken und Details entdecken

Aus Malbun an der österreichischen Grenze folgt die erste Etappe zunächst dem Fürstin-Gina-Weg für den Aufstieg auf den Augstenberg. Von dem mit 2.349 m zweithöchsten Gipfel des Fürstentums entfaltet sich ein wunderbares Panorama über Österreich im Osten, die Schweiz im Süden und Westen sowie Liechtenstein im Norden. Nach dem Weitblick sollte man sich beim Abstieg zum Berggasthof Sücka bei Steg – dem Etappenziel – Zeit lassen. Auf der insgesamt 13 km langen Etappe gibt es über 800 Alpenpflanzen links und rechts des Weges zu entdecken.

## Fürstliche Felsen

Der zweite Wandertag wird felsig. Nach drei Kilometern folgt die Route 66 dem legendären Fürstensteig. Der im 19. Jh. in den Stein geschlagene Weg führt zu beeindruckenden Ausblicken auf das Rheintal. Den Steig verlassend, besucht die Etappe die Drei Schwestern. Angeblich waren die drei Gipfel einst junge Frauen, die einen Gottesdienst verpassten und darum in Berge verwandelt wurden. Über die Granitdamen erreicht man die Gafadura-Hütte mit Blick auf das Rheintal.

## Genuss zum Schluss

Zum Genießen ist die dritte Etappe gedacht. Stetig bergab geht es nach Ruggel am Rhein unweit der Schweizer Grenze. Nachdem das Rheintal erreicht ist, wandert man durch das malerische Mauren. Dann überquert die Route 66 den Schellenberg inklusive historischer Verteidigungsanlagen. Vorbei am Naturschutzgebiet Ruggeller Riet ist dann auch bald das Ziel der Route 66 im idyllischen Ruggell erreicht und das Land erfolgreich durchquert. *(mk)*

**INFO: www.tourismus.li/route66**





*Burg Windeck*
*© Joachim Gerstner*

# Wandern im Augenblick

## *Wein-, Wald- und Wiesentouren im Bühlertal*

Umgeben von Weinbergen und dem Nationalpark Schwarzwald findet sich rund um die drei Gemeinden Bühl, Bühlertal und Ottersweier eine einladende Ferienregion. Auch bezeichnet als „Provence Badens“, ist die Umgebung geprägt von sonnigen Weinterrassen, Panoramablicken über die Rheinebene sowie verwunschenen Waldpassagen. Besonders im Herbst lockt die Region Bühl-Bühlertal-Ottersweier mit beeindruckenden Ansichten, wenn sich die zahlreichen Weinreben in leuchtende Rot- oder Gelbtöne kleiden.

Auf Panorama-Rundwegen in den Weinbergen lassen sich die bunten Farbspiele der Reben auch wandernd entdecken. Die 5,4 km lange AugenBlick-Runde Bühlertal Engelsberg etwa nimmt Wandernde mit auf eine abwechslungsreiche Tour durch Weinberge, Wiesen und Waldpassagen. Aussichtsreich zeigt sich auf dem Engelsberg der Höhepunkt der Runde: eine Panorama-Aussicht auf das Bühlertal, das Rheintal und den Schwarzwald. Dieser Platz ist einer der ausgewählten „Naturpark AugenBlicke“ – besonders beeindruckende Aussichtsplätze, die mit Sitzbank, Tischchen und Panorama-Infotafeln ausgestattet sind.

Ab diesem Herbst neu ist die AugenBlick-Runde Bühl. Auch hier stehen weite Aussichten auf dem Wanderprogramm. Startpunkt der 7,5 km langen Wanderung ist die Burg Windeck, der ehemalige Wohnsitz der Herren von Windeck aus dem Jahr 1200. Das Rittergeschlecht suchte sich den heutigen Platz auf einem Weinberg hoch über den Dächern der Stadt Bühl wohl aus gutem Grund für ihre Burganlage aus: Wunderschön ist der Ausblick über Rheintal und Schwarzwald, der sich von dem tagsüber frei zugänglichen Burgturm bietet. Ausgehend von der Burg führt der Weg über waldige Pfade zum Aussichtspunkt Bühlerstein. Auch hier lohnt es sich noch einmal, den Blick über die Weite schweifen zu lassen und den AugenBlick zu genießen. *(ag)*



*Herbst in den Weinbergen © Stadt Bühl*



**INFO: www.buehl-buehlertal-ottersweier.de**

**Tipp: Am 03.10.2023 findet der Weinwandertag Bühlertal statt. An verschiedenen Stationen inmitten der bunt gefärbten Weinreben können Wandernde Wein und regionale Köstlichkeiten genießen.**



# Premiumwandern am Früchtetrauf

## *Zwischen Streuobst, Wald und Wein*

*unten:*
*Die Wurmlinger Kapelle im Blick*
*© Dennis Stratmann*

*Immer dem roten Apfel nach auf dem Mössinger Streuobstwegle*
*© Corinna Spitzbarth*

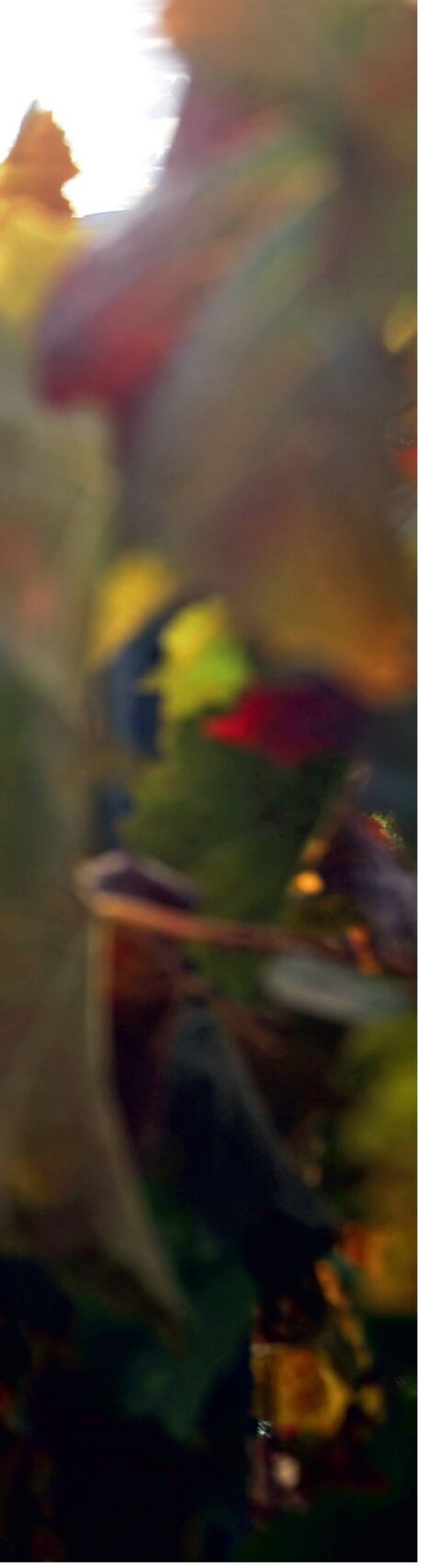
Ein besonderes Naturparadies findet sich im Landkreis Tübingen auf der Schwäbischen Alb: Zwischen Albtrauf und dem Neckartal erstreckt sich hier mit dem Früchtetrauf eine der größten zusammenhängenden Streuobstlandschaften Mitteleuropas. Rund 26.000 ha groß, bietet das Streuobstparadies Platz für 1,5 Millionen Obstbäume sowie für viele Tier- und Pflanzenarten, die in dem geschützten Naturraum eine sichere Heimat finden.

Viel Raum zum Wandern ist hier natürlich auch. So lässt sich die landschaftliche Vielfalt des Früchtetraufs u. a. auf zehn zertifizierten Premiumwegen wandernd erforschen – vier Premiumwanderwege und sechs Premiumspazierwanderwege. Meist auf schmalen Pfaden geht es vorbei an den duftenden Streuobstwiesen, die sich zu jeder Jahreszeit in einem anderen Gewand präsentieren, durch Flusstäler und Wälder und vorbei an Weinbergen. Jeder Weg zeigt sich dabei so vielseitig und abwechslungsreich wie die Region selbst.




### Auf dem Kapellenwegle

Einer dieser Wege ist das Wurmlinger Kapellenwegle. Mit einer Länge von 5,6 km eignet sich die Tour für einen entspannten Ausflug in die Natur, bei dem viel Zeit für Naturerleben und Sightseeing bleibt. Der Spazierwanderweg führt durch die Streuobstwiesen und Weinberge am Wurmlinger Kapellenberg



*oben:*
*Herbststimmung bei Wendelsheim*
*© Thomas Kiehl*

bei Rottenburg-Wurmlingen und verspricht unterwegs weite Ausblicke auf das Neckar- und das Ammertal sowie den Albtrauf mit der Burg Hohenzollern. Höhepunkt der Tour ist die Wurmlinger Kapelle, die mitten im Weinbaugebiet „Oberer Neckar“ hoch oben auf dem Gipfel des Kapellenberges thront. So wie die Kapelle aus dem 12. Jh. heute noch Wandernde begeistert, tat sie es auch in der Vergangenheit. Schon seit der Romantik ist sie ein beliebtes Ausflugsziel zum Wandern und Entdecken der Natur.

## Streuobstwandern

Wer Lust hat, mehr über Streuobstwiesen zu lernen, kann sich auf den 3,5 km langen Spazierwanderweg Mössinger Streuobstwegle begeben. Der Rundweg führt durch Teile der endlos erscheinenden Streuobstlandschaft – Infotafeln am Wegesrand vermitteln Wissen und Fakten zu dieser Kulturlandschaft, ihrem Artenreichtum und dem Zusammenhang zwischen Mensch und Natur. Um die Runde zu erweitern, eignet sich ein Abstecher auf das Mössinger Leisawegle. Die 4,8 km lange Tour führt über Wiesenpfade vorbei an duftenden Apfel-, Birnen-, Kirsch- und Walnussbäumen und bietet unterwegs einige Plätze für ein Picknick im Grünen.

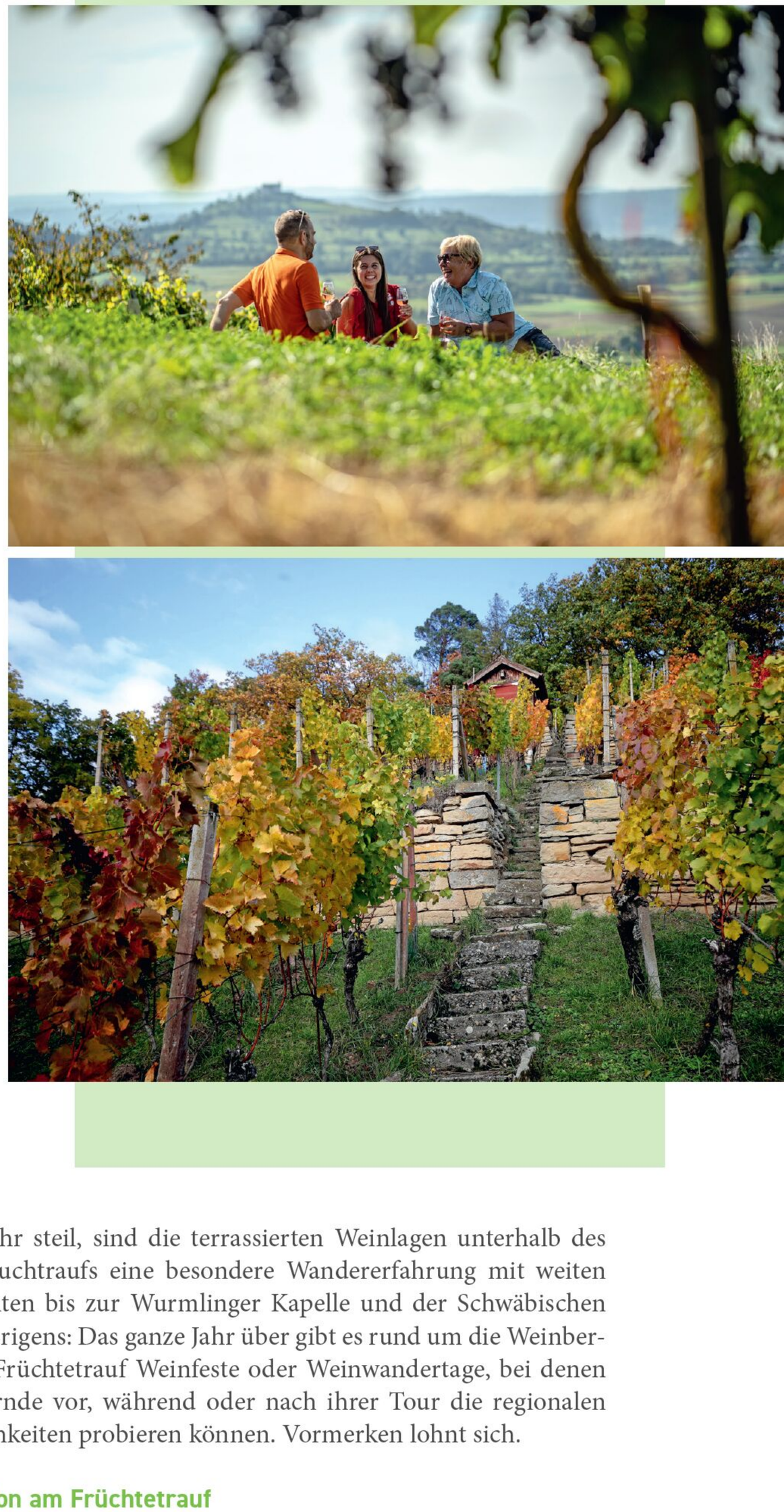
Noch tiefer eintauchen in die Streuobstlandschaften kann man am Früchtetrauf übrigens auch. Zertifizierte Kursleiter:innen nehmen Interessierte mit zum gemeinsamen Streuobstwiesenbaden. Dabei handelt es sich um Achtsamkeitsübungen angelehnt an das bekanntere Waldbaden, bei denen die sinnliche Wahrnehmung in der Natur geschult wird. Während der Kopf zur Ruhe kommt, lassen Stresssymptome erwiesenermaßen ganz natürlich nach und man genießt einfach das Hier und Jetzt.

## Prost!

Mit Fokus auf die Weinberge der Region zeigt sich das Unterjesinger Wengertwegle. Der 6 km lange Spazierwanderweg trägt sogar Wein im Namen, so ist „Wengert“ das schwäbische Wort für Weinberg – und durch diesen geht es auch auf dem abwechslungsreichen Rundwanderweg.

*Wein genießen zwischen Reben*
*© Dennis Stratmann*

*Weinterrassen sorgen für beste Weinbaubedingungen*
*© Thomas Kiehl*



Teils sehr steil, sind die terrassierten Weinlagen unterhalb des Schönbuchtraufs eine besondere Wandererfahrung mit weiten Aussichten bis zur Wurmlinger Kapelle und der Schwäbischen Alb. Übrigens: Das ganze Jahr über gibt es rund um die Weinberge am Früchtetrauf Weinfeste oder Weinwandertage, bei denen Wandernde vor, während oder nach ihrer Tour die regionalen Köstlichkeiten probieren können. Vormerken lohnt sich.

## Inklusion am Früchtetrauf

Nicht nur Wein, auch Saft, Kuchen oder Schnaps, gewonnen aus dem Obst der Streuobstwiesen, sind regionale Besonderheiten am Früchtetrauf. Genießen kann man diese etwa im Café PAUSA, einem integrativen Lokal im PAUSA-Areal in Mössingen. Menschen mit und ohne Handicap servieren den Gästen hier leckere Speisen und Getränke – genießt man nach der Wanderung ein Stück Apfelkuchen, unterstützt man also zugleich die Kulturlandschaft am Früchtetrauf. Unmittelbar neben dem Café lädt das Streuobst-Infozentrum Mössingen zu einem lehrreichen Ausflug in die Welt der Streuobstwiesen. Ein gelungener Ausklang – oder Anfang – für einen Wandertrip am Früchtetrauf. *(ag)*



**INFO: www.früchtetrauf-bw.de**

*Schwarzwaldtouren*

# Eine Region, drei Erlebniswelten

## Bad Liebenzell

***Im Nördlichen Schwarzwald westlich von Stuttgart liegen die Gemeinden Bad Liebenzell, Dobel und das Teinachtal: Alle drei Wanderziele halten zahlreiche Besonderheiten und Highlights für einen Ausflug in die Natur bereit.***

Wanderglück mit Abenteuercharakter verspricht die Umgebung rund um die Bäder- und Kurstadt Bad Liebenzell im Nördlichen Schwarzwald. So ist vom Ortskern aus in nur wenigen Autominuten bzw. einer Station mit der Bahn das Monbachtal erreicht. Die ursprüngliche Landschaft können Wandernde bei einem etwa 10 km langen Rundwanderweg erkunden. Bei der Tour „Durch das wildromantische Monbachtal“ ist festes Schuhwerk Pflicht, denn nicht selten geht es über schmale Pfade, moosige Steinbrocken oder umgestürzte Baumstämme. Sogar der Monbach selbst wird mehrmals gequert, daher ist es ratsam, sich vorab über den Wasserstand zu informieren – andernfalls können die Füße nass werden. Besonderes Highlight der Tour ist die Monbachschlucht, die vor rund 350.000 Jahren entstanden ist. Touristisch erschlossen wurde sie jedoch erst im späten 19. Jh. Heute zählt sie zu den beliebtesten Ausflugszielen im Schwarzwald. Zu Recht, vermittelt sie doch ein Gefühl von Wildnis und Abenteuer; nicht umsonst wird das Monbachtal auch „Schwäbischer Urwald“ genannt. Wer kann, sollte den Besuch unter der Woche einplanen – dann ist es weniger voll.



*oben: Herbstliche Wanderung durchs Monbachtal*
*© Alex Kijak*

*unten: Pause im Esszimmer vom Riesen Erkinger*
*© Bad Liebenzell, Locher Fotodesign & Manufaktur*

### Riesig!

Wo es Wildnis und Urwald gibt, fühlen sich auch Fabelwesen wohl. Ein berühmter Bewohner des Nagoldtals war der Riese Erkinger. Als Räuber und Menschenfresser soll er vor vielen Jahren die Menschen in Bad Liebenzell in Angst und Schrecken versetzt, zu gerne junge Frauen aus dem Dorf gestohlen und zum Fressen mit auf seine Burg genommen haben. Den langen erfolglosen Kampf gegen ihn – so die Sage – gewannen die Menschen eines Tages doch noch und befreiten Bad Liebenzell so von Erkingers Grausamkeiten.

Eintauchen in die sagenhafte Welt des Riesen können Wandernde auf dem 5 km langen Erkinger Weg. Der Erlebnispfad ist besonders für Familien (mit Kindern) geeignet. So laden unterwegs spannende Stationen zum Erkunden ein, darunter das Kinderzimmer und das Esszimmer des Riesen – ein riesiger Tisch und Stühle. Auch der 34 m hohe Turm der Burg Liebenzell, aus dem der Riese der Sage nach immer seine Knochen warf, kann begangen werden. So schaurig der Gedanke an den Riesen im Turm auch sein mag, so beeindruckend ist der Ausblick ins Nagoldtal und die Landschaft rund um Bad Liebenzell.



**INFO: www.bad-liebenzell.de**

# WanderWelten Teinachtal

Rund um die Gemeinden Neuweiler, Neubulach und Bad Teinach-Zavelstein erstreckt sich das Landschaftsschutzgebiet Teinachtal. Dichte Wälder mit verwunschenen Schluchten und Tälern sorgen für typisches Schwarzwald-Flair, das man wandernd ideal erkunden kann. So führen zahlreiche Premium- und Qualitätswanderwege, Themenwege oder kürzere Spazierwanderwege durch die Region, die sich für Abenteuerfans ebenso eignen wie für Genusswandernde oder Familien mit kleineren Kindern.

## Wölfisches Wandern

Eine beliebte Tour durch das Teinachtal ist der Premiumweg und Genießerpfad Wolfsgrube. Auf einer Länge von ca. 7 km führt er durch üppige Laub- und Nadelwälder zu zahlreichen Aussichtspunkten. Unterwegs öffnen sich weite Blicke über das Teinachtal, auf die Burg Zavelstein, eine Burgruine aus dem 13. Jh., und über die Höhenzüge des Nordschwarzwaldes. Besonderes Wanderhighlight – und Namensgeberin des Rundweges – ist die rundgemauerte Wolfsgrube. Früher wurde sie mit Reisig bedeckt als Fallgrube genutzt; heute können Wandernde die tiefe Öffnung aus sicherer Entfernung über einen Zaun hinweg bestaunen.

## Rein in die Wanderwelten

Naturnah zeigen sich alle Wanderwege im Teinachtal. Der neue Qualitätswanderweg „Doinich-Ursprung Neubulach“ führt jedoch noch tiefer hinein in die unberührte Landschaft des nördlichen Schwarzwaldes. Abseits fester Pfade führt der Rundweg auf ca. 12 km entlang des Flüsschens Doinich, das Wandernde mit sanftem Plätschern begleitet und hier und da für Abkühlung sorgt. Umgeben von Wald und Wasser wandert man auf moosbedeckten Flächen, über Steine oder Wurzeln und genießt Ruhe und Abgeschiedenheit in dieser märchenhaften Natur.

So wie die Wälder des Nördlichen Schwarzwaldes die Fantasie anregen, so tun es auch die geologischen Besonderheiten und Felsformationen entlang der Wanderwege. Für Kinder spannend etwa ist die GeoTour Bad Teinach-Zavelstein. Auf rund 7 km können kleine und große Wandernde hier erkunden und erforschen, was die Geologie im Teinachtal alles zu erzählen hat. Mit interaktiven Aufgaben und Wissensfragen wird die Tour zu einem abwechslungsreichen Abenteuer und beweist, dass Steine alles andere als langweilig sind.

**INFO: www.teinachtal.de/wandern**

Wander Welten Teinachtal

*oben: Über den Wäldern vom Teinachtal © Stadt Neubulach*

*unten: Was der steinerne Wal auf der GeoTour Bad Teinach wohl schon alles erlebt haben mag? © Teinachtal*



*Wildnis-Feeling am Fluss © Gemeinde Dobel, Alex Kijak*

*Auf dem Wasserwegle entlang der Eyach © Gemeinde Dobel, Alex Kijak*




# Dobel

Eingebettet in die dichten Wälder des Nördlichen Schwarzwalds liegt auf einer Höhe von 720 m der Heilklimatische Kurort Dobel. Auch bezeichnet als Sonneninsel, lädt die Gemeinde vor allem im Sommer und Herbst zu Wanderungen in bestem Klima ein. Besonders sehenswert ist das Naturschutzgebiet Eyachtal rund um die Eyach, ein Nebenfluss der Enz. Während der letzten Eiszeit ist hier eine wunderschöne Landschaft entstanden, die geprägt ist von abgeschliffenen Felsen, dicht bewachsenen Ufern und steinigen Wasserläufen.

Erkunden lässt sich das idyllische Tal z. B. auf dem Qualitätswanderweg „Ins Tal der Lehmänner“, einer knapp 13 km langen Rundtour. Bereits kurz nach dem Start am Kurhaus bietet sich auf dem Wasserturm in Dobel der erste Panoramablick über die Höhen des Schwarzwaldes. Durch diesen geht es anschließend hinab ins Eyachtal, wo der Weg für einige Zeit dem beruhigenden Rauschen der Eyach folgt. Umringt von ursprünglicher Natur fällt Entspannen leicht – auch wenn einige Wegabschnitte durchaus Kondition und Trittsicherheit erfordern.

Auch Fernwanderwege machen Halt in Dobel: Der Ort ist Ziel der ersten Etappe des knapp 290 km langen Westwegs zwischen Pforzheim und Basel. Auf der 26 km langen Strecke passieren Wandernde u. a. die Relikte der Burg Hoheneck bei Pforzheim am Nordrand des Schwarzwalds. Weite Aussichten schließlich eröffnet die Schwanner Warte oberhalb des Straubenhardter Ortsteils Schwann zwischen Nordschwarzwald und Kraichgau. Von einem Aussichtsturm aus genießen Wandernde Ausblicke in die Rheinebene, die Vogesen und den Pfälzerwald. Wer als Frühaufsteher in Dobel startet, kann einen kurzen Abstecher zum Skilift in der Wildbader Straße machen, um dort einen fulminanten Sonnenaufgang zu erleben. Um in Dobel neue Energie für folgende Etappen zu sammeln, eignet sich eine Übernachtung im familiär geführten Hotel Heidi (Tipp: Wanderbarer Gastgeber, www.hotel-heidi-dobel.de). Wanderfreundlich und gut erreichbar, lädt Gastgeberin Elfriede ihre Gäste zum Vesper und einem Plausch ein – auch gerne für mehr als eine Nacht. *(ag)*



*Gastgeberin Elfriede sorgt für ihre Wandergäste © Hotel Heidi, Dobel*

***Tipp:** Alle hier vorgestellten Wandertouren – und noch viele mehr – gibt es unter www.touren.mein-schwarzwald.de*

**INFO: www.dobel.de**



*Abenteuer im Unteren Bühlertal*
*Alle Bilder © Hohenlohe + Schwäbisch Hall Tourismus e. V., Bürgermeister*

# Wanderhoch im Hohenloher Land

## Bühlertalwanderweg und thematische Rundwege

Durch die unberührte Natur des Hohenloher Lands nordöstlich von Stuttgart fließt fröhlich die Bühler von der Quelle bei Pommertsweiler bis zur Mündung in den Kocher bei Geislingen. Mal mäandernd, mal rauschend begleitet sie Wandernde auf dem Bühlertalwanderweg. Auf 72 km führt dieser von der Quelle durch das malerische Flusstal. Dabei erkundet man verwunschene Täler und stille Weiher, massive Felswände und pittoreske Orte wie Vellberg samt historischem Stadtkern. Im Naturschutzgebiet „Unteres Bühlertal" warten idyllische Auen mit einer lebhaften Flora und Fauna. Von Cröffelbach lohnt sich ein Umweg über den Rundwanderweg „Zur Bühlermündung", der das Naturschutzgebiet bis zur Mündung auf 7,7 km erlebbar macht.

### Natur erleben im Bühlertal

Neben dem Bühlertalwanderweg und seiner Schleife gibt es fünf weitere Themenwege, um tiefer in die Natur und Geschichte des Hohenloher Lands einzutauchen. Wie sich die Natur stetig verändert, zeigt die Tour „Wald im Wandel". Ausgehend von Pommertsweiler geht es 12,8 km durch unterschiedliche Waldformen: von unberührten Hangwäldern am Büchelberger Grat bis zu Forstwäldern. Unterwegs erkennen Wandernde, wie der Mensch die Landschaft prägt. Diesem Thema widmet sich auch der Rundweg „Landwirtschaft Gestern und Heute" bei Bühlerzell: 8,7 km entlang von Wiesen und Feldern und vorbei an historischen Gehöften und modernen Agrarbetrieben. Die Dorfkäserei Geifertshofen vereint beides zu einer bewusst-regionalen Landwirtschaft – probieren kann man den leckeren Biokäse auch. Kulinarik im weiteren Sinne bietet auch der 11,7 km lange Themenweg „Kräuter und Beeren am Wegesrand". Genug Strecke, um sich mit Schlehen, Weißdorn, Schwarzem Holunder und Co., die links und rechts des Weges wachsen, vertraut zu machen.

**Tipp: Ein Highlight des Bühlertalwanderwegs ist die Tannenburg auf der dritten Etappe. Hier kann man in der Dornröschenburg übernachten oder Schweine und Ziegen streicheln und sich im Bogenschießen messen.**



*Fachwerkidylle in Vellberg*

### Historisches im Hohenloher Land

Eine 17 km lange Runde begibt sich auf die „Spuren der Vergangenheit" durch die Täler von Bühler und Heinlesklinge zu den hochmittelalterlichen Burgruinen Klingenfels und Hopfach, die von Raubzügen und Streitigkeiten zwischen Adelshäusern berichten. Dorfromantik kommt am Weg im Wolpertshausener Ortsteil Reinsberg mit seinen Fachwerkhäusern und der rustikalen Kirche auf. Der Rundweg „An der historischen Konfessionsgrenze" schließlich verbindet auf rund 12 km, was einst getrennt war: Obersontheim im Norden war seit dem 16. Jh. Sitz der protestantischen Schenken von Limpurg. Währenddessen gehörte Bühlertann knapp zwei Kilometer südlich zur katholischen Fürstpropstei Ellwangen. Heute wandert es sich ungehindert zwischen den Ortschaften. *(mk)*



**INFO: www.buehlertalwanderweg.de**

Im Herbst ist die Luft besonders klar - ideal, um durchzuatmen
und die Probleme des Alltags zu vergessen.
Fotos: © Schmallenberger Sauerland Tourismus

# Ein Herbst für alle Sinne

Wandern und genießen, wenn die Blätter fallen und
der Duft von Pilzen den Wald durchdringt

**SCHMALLENBERGER SAUERLAND**

Bewegung ist ein Multitalent. Sie hilft nicht nur dabei, sich körperlich und geistig fitter zu fühlen. Sie ist eine Lehrmeisterin darin, die eigenen Grenzen kennenzulernen und sie zu überwinden – und sich so selbst besser wahrzunehmen. Bewegung heißt aber auch Begegnung: Mit einer Region, die man wandernd oder radelnd erkunden kann. Mit Gleichgesinnten, mit denen man gemeinsam das Draußensein genießt, abenteuerliche Momente teilt und einfach Spaß hat. Und all das in einer Landschaft, die sich im Herbst in einen Indian Summer verwandelt. Wenn sich die Blätter der Bäume rot und gelb färben und der Wald nach Pilzen duftet. Ankommen, sich einfach wohlfühlen und verwöhnen lassen.

## Begegnung auf vielfältige Art

Egal, ob man den langersehnten Urlaub nachholen oder für einen spontanen Tagesausflug in die Region kommen möchte – die Möglichkeiten sind vielfältig. Das Schmallenberger Sauerland und die Ferienregion Eslohe bieten beste Voraussetzungen, um die Sehnsucht nach Natur, Kulinarik und einer Auszeit vom Alltag zu stillen. Ob man lieber bergauf oder bergab strebt, ob man genussvoll oder sportlich unterwegs ist: Die Region hält eine Fülle an Wegen und Zielen bereit. Naturliebhaber:innen und Genussmenschen freuen sich auf echte Begegnung, auf Zeit für Austausch, auf Gelegenheiten für ein Pläuschchen. Den Rucksack auf den Rücken geschnallt durchstreifen sie mit der Familie oder mit Freunden die Wälder. Sie genießen Aussichten und die Schönheit der Dörfer, die eingetaucht in ein warmes Herbstlicht zu echten Sehnsuchtsorten werden. Perfekt abgerundet wird ein eindrucksvoller Tag in der Natur natürlich durch ein schönes Essen, begleitet von einem guten Glas Wein oder einem frisch gezapften Pils.

## Ausgezeichnet wandern

Wandern kann man genau genommen überall. „Ausgezeichnet" wandern lässt es sich im Schmallenberger Sauerland und der Ferienregion Eslohe. Das belegt das Prädikat als erste „Qualitätsregion Wanderbares Deutschland". Für Wanderfans bedeutet das, vor Ort alles so vorzufinden, wie es das Wander-Herz erfreut: vorbildlich gekennzeichnete Wege, Tourentipps für alle Ansprüche, und natürlich eine auf Wandernde bestens eingestellte Gastronomie für den zünftigen Einkehrschwung. Da fällt es schwer, aus der Vielzahl der Themenwanderwege eine Empfehlung herauszufiltern. Ein Beispiel sind die Golddorf-Routen: 12 Touren, vorbeiführend an schmucken Fachwerkhäusern und eingebettet in eine Landschaft wie aus dem Bilderbuch. Ebenfalls beliebt: Der WaldSkulpturenWeg, der auf einer Strecke von 23 km wie in einem Freiluftmuseum an elf Skulpturen international bekannter Künstler vorbeiführt. Die Auswahl ist groß.

**Begegnungen, gleich welcher Art, tun einfach gut. Dann, wenn sie echt sind und wenn man sich Zeit für sie nimmt. Vielleicht liegen diese besonderen Momente abseits der exotischen Fernreisen, der großen Städte und touristischen Hotspots. Vielleicht liegen sie mitten im Schmallenberger Sauerland – der kleinen Erholungsinsel zwischen den Ballungszentren Rhein, Main und Ruhr in NRW.**




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

## HeimatFreu(n)de kennenlernen

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

**INFO:** Schmallenberger Sauerland Tourismus
Poststraße 7, 57392 Schmallenberg
Telefon 02972 / 97400
info@schmallenberger-sauerland.de
**www.schmallenberger-sauerland.de**

Dörfer eingebettet in eine Landschaft wie aus dem Bilderbuch - herzlich willkommen im Schmallenberger Sauerland.



Wer im Herbst in den Wäldern unterwegs ist, kann es mit viel Glück hören: das Röhren der Hirsche. Ein Besuch im Wildgehege lohnt sich allemal.



# Das Tal der Semois

## Wanderglück in der Wallonie

*Text und Fotos, soweit nicht anders angegeben: Thorsten Hoyer*

*Im äußersten Südosten der Wallonie prägen die unzähligen Schleifen des Flusses Semois eine einzigartige und unverwechselbare Landschaft. Das wohl schönste Tal der Wallonie ist seit 2023 als Nationalpark ausgewiesen. Hier verläuft auf 209 km der GR 16 – Sentier de la Semois.*

*Aussicht auf die Semois-Schleife „Tombeau du Géant“ bei Bouillon*
*© WBT, Eva Claushues*




*oben:*
*Die Quelle der Semois in Arlon*

*unten links:*
*Historischer Kreuzweg Montée Royale in Arlon*

*unten rechts:*
*Feiner Genuss ist eine große Kunst*

Bis vor kurzem war die Wallonie ein weißer Fleck auf meiner persönlichen Wanderkarte. „Auf in die Wallonie!“, sagte ich mir und machte mich im April auf den Weg GR 412 „Sentier des Terrils“ (Wandermagazin-Sommerausgabe 2023). Ich wurde zum Wiederholungstäter und nur wenige Wochen später hatte mich die Wallonie auch schon wieder. Mein „weißer Fleck“ hatte erste Farbtupfer bekommen und ich beschloss, dass er noch bunter werden sollte. Dafür habe ich mir den GR 16 „Sentier de la Semois“ ausgesucht und darf an dieser Stelle schon mal verraten: Volltreffer!

Mit der Ankunft am historischen Bahnhof von Arlon beginnt sogleich die Wanderung auf dem GR 16. Fast zumindest – bis zur Quelle der Semois ist es nur ein sehr kurzer Spaziergang. Die Geburtsstätte der Semois ist auch die der Stadt Arlon, deren Entstehung auf eine von den Römern um das Jahr 52 n. Chr. angelegte Siedlung zurückreicht. Damit gilt Arlon nicht nur als eine der ältesten Städte der Wallonie, sondern vielmehr ganz Belgiens. Mit der beginnenden Industrialisierung verschwand die Semoisquelle sprichwörtlich aus der Öffentlichkeit, weil sie Ende des 19. Jh. verfüllt wurde. Da ein Quell‘ des Lebens nichts im Verborgenen verloren hat, wurde sie in den 1970er Jahren wieder frei gelegt. Ich blicke über den mit Quellwasser gefüllten Brunnen hinweg zu ei-





# Sternekoch Clément Petitjean

*„Mit regionalen Gerichten erzählen wir eben auch Geschichten“*



*Monia Aouini und Clément Petitjean © Graphisterie Generale*



***Die Wallonie ist auch eine Region für Feinschmecker:innen. In Arlon, wo der GR 16 startet (oder endet), lädt seit 2022 Clément Petitjean mit seiner Frau Monia Aouini ins Restaurant La Grappe d’Or ein. Thorsten Hoyer hat dem Sternekoch einen Besuch abgestattet.***

***Wandermagazin: Seit wann existiert das Restaurant La Grappe d’Or?***
***Clément Petitjean:*** Es wurde bereits in den 1970er Jahren in Torgny gegründet und entwickelte sich zum Gourmetrestaurant und Hotel. 2007 haben meine Frau und ich es übernommen und wurden bald mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet. Weil wir uns wieder auf das Restaurantgeschäft konzentrieren wollten, haben wir 2022 in Arlon das neue Restaurant La Grappe d’Or eröffnet.

***Wandermagazin: Was ist die Besonderheit Ihrer Küche?***
***Clément Petitjean:*** Im Innenbereich haben wir maximal 25 Gedecke, um die wir uns mit drei Personen im Restaurant und nochmal zu dritt in der Küche kümmern. So können wir uns voll auf den Service konzentrieren und ich mich auf das Menü in der Küche. Wir haben ein wöchentlich wechselndes Menü mit klarer Ausrichtung auf regionale Produkte. Das ist die Basis unserer Küche.

***Wandermagazin: Wird Regionalität von Gästen heute erwartet oder sogar gefordert?***
***Clément Petitjean:*** Schwierig zu sagen, ich arbeite seit 15 Jahren so. Meine Gäste wissen, dass es hier lokale Produkte gibt. Darauf vertrauen sie. Sie fragen auch nach und suchen die Erzeuger auf, um deren Produkte zu kaufen. Das ist super, denn es zeigt, dass wir die Leute wirklich erreichen. Mit regionalen Produkten erzählen wir eben auch Geschichten. Heute muss ein Chefkoch – überhaupt ein Gastronomiebetrieb – sich bewusst sein, dass er ein Aushängeschild ist.

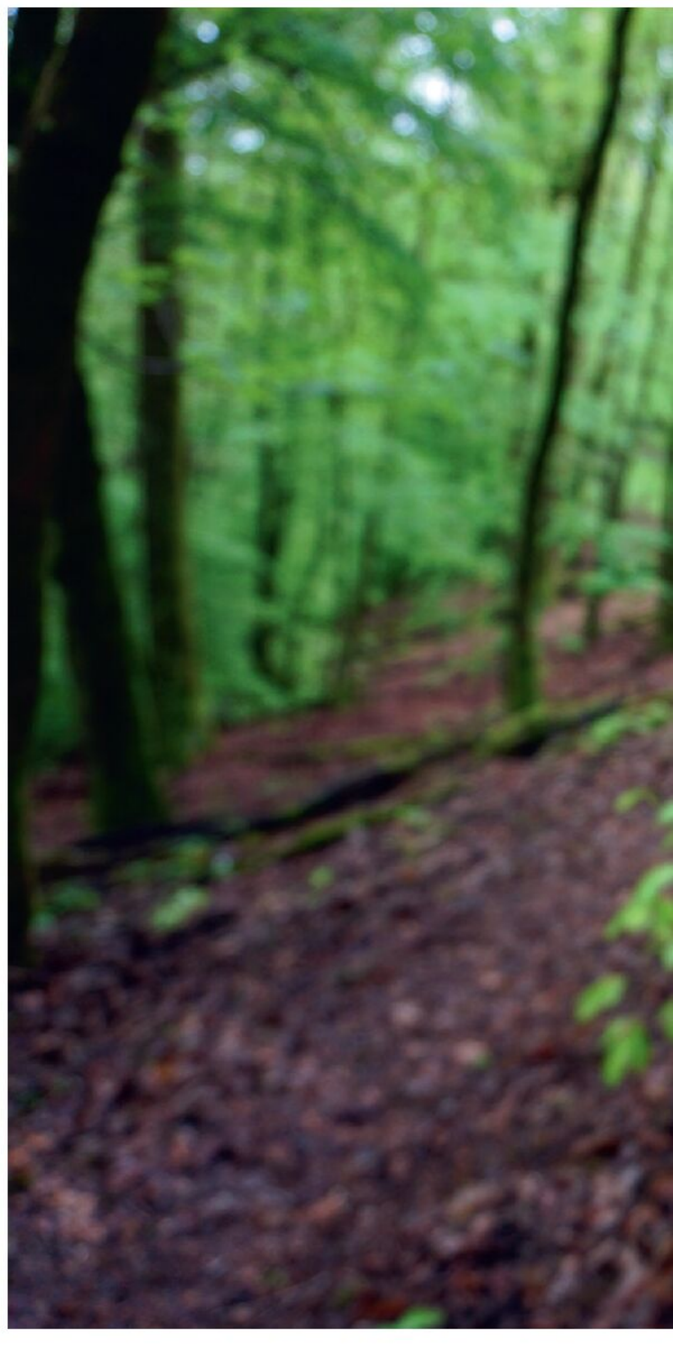
***Wandermagazin: In Torgny hatten Sie bereits seit 14 Jahren einen Michelin-Stern, seit März 2023 haben Sie ihn wieder. Ist es in der Spitzengastronomie besonders schwer, nochmal neu anzufangen?***
***Clément Petitjean:*** Eigentlich nicht, es ist ja schon sehr viel Erfahrung vorhanden und man weiß, wie es geht. Wir freuen uns, den Stern wieder bekommen zu haben. Es ist gut für uns als Team. Neben dem normalen Michelin-Stern haben wir auch den „grünen Stern“ erhalten. Der zeichnet eine regional-lokale und nachhaltige Küche aus – sehr gut und wichtig. Mir ist aber ganz wichtig: Die Grundlage unserer Arbeit ist, unsere Gäste glücklich zu machen und nicht, Auszeichnungen zu sammeln.

***Wandermagazin: Haben Sie ein „Signature Dish“?***
***Clément Petitjean:*** Nein, meine Signatur ist eher die Herkunft des Produktes. Wir haben ein Hauptgericht, das jede Woche wechselt. Ich mag es sehr, wenn die Gerichte immer wieder unterschiedlich sind.
**www.lagrappedor.com**

nem Relief, das einen Römer darstellt, der sich an einer Quelle erfrischt. Ganz im Sinne des Lyrikers Friedrich Hebbel, der einst befand, dass „eine Reise ein Trunk aus der Quelle des Lebens“ ist, begebe ich mich auf den Weg.

Die weiß-rote, mit GR 16 ergänzte Markierung habe ich sofort im Blick und folge ihr hinauf in die Altstadt von Arlon, deren Häuser sich bis auf gut 400 m ü. M. hinaufziehen. Krönender Höhepunkt ist die Kirche Saint-Donat auf einer im Volksmund als Knippchen bezeichneten Anhöhe, auf die der historische Kreuzweg Montée Royale führt. Wie dicht kultureller und kulinarischer Genuss in der Wallonie beieinander liegen, wird mir erneut bewusst, als ich vor einer Bäckerei, excusez-moi, vor dem „L‘Atelier Ponsar – Tradition et Art du Pain“ stehe. Ich verstehe: Hier kommt Backen einer Kunst gleich! Der Sentier de la Semois führt mich hinunter in den kleinen Ortsteil Viville, wo ich einen vom Fluss gespeisten Brunnen aus dem 19. Jh. erblicke und eine historische Ölmühle passiere, die bis in die 1930er Jahre in Betrieb war. Die gepflegten Weißblauen Belgier, die ich nach einem Anstieg auf einer Wiese antreffe, sind weniger an der herrlichen Aussicht interessiert als am saftig-grünen Wiesengras. Das steht dieser wallonischen Rinderrasse auch gut zu Gesicht. Ich dagegen blicke noch einmal zurück zum Arloner Knippchen mit der von hier erst recht imposant wirkenden Kirche Saint-Donat. Dann nimmt mich schattiger Mischwald auf.







*Francis Rosillon kennt den GR 16 wie seine Westentasche*

dem Fluss-tal aber weiterhin die Treue – jetzt als Wegmarkierer des GR 16 und Buchautor. Francis stoppt und zeigt zum Fluss. „Im 19. Jh. begann man an den Ufern der Semois Raps, Hanf, Dinkel, Kartoffeln und Futterpflanzen anzubauen. Da es in der Nähe aber keine Brücke gab, um den Fluss zu überqueren, bauten die Dorfbewohner von Laforêt, das zur Großgemeinde Vresse gehört, eine einfache Brücke aus Holz mit Weidengeflecht. Die Brücke hielt immer nur eine Saison, es wurde jedes Frühjahr eine neue errichtet. So lange, bis Straßen und eine Eisenbahnlinie gebaut wurden und der Anbau von Tabak lukrativer war als der von Getreide und Kartoffeln. Inzwischen wird die „Pont de claies“ nun für den Tourismus jedes Jahr wieder aufgebaut.“

Ich finde, dass es bei einem flussbegleitenden Wanderweg immer eine schwierige Entscheidung ist, ihm von der Quelle oder der Mündung aus zu folgen. Es sind Perspektivwechsel und beide Möglichkeiten haben ihren Reiz. Da der Sentier de la Semois in beide Richtungen markiert ist, entscheide ich mich für beide Möglichkeiten. Ich mache einen Sprung nach Vresse-sur-Semois, um der Semois zunächst nach Rochehaut und am nächsten Tag weiter nach Bouillon zu folgen. Freundlich begrüßt mich Francis Rosillon, der mich auf der Etappe nach Rochehaut begleiten wird. Nein, nein, Monsieur Rosillon solle ich nicht sagen, winkt er liebenswürdig ab und lächelt, wenn ich seinem Vornamen versehentlich eine englische Betonung gebe. Francis ist 70 Jahre alt, drahtig und eröffnet unsere Wanderung sogleich mit einem forschen Tempo. Von Beruf Biologe, arbeitete er an der Universität in Lüttich für „sein“ Vallée de la Semois, das er schon von Kindesbeinen an kennt. Inzwischen ist Francis zwar im Ruhestand, hält








*oben links: Die Weidenbrücke Pont de Claies bei Laforêt wird jedes Jahr im Sommer neu aufgebaut © WBT, Sophie Dekkers*

*oben rechts: Wunderbar weich und grün ist das Moos auf Steinen und Bäumen*

*unten links: Der GR 16 ist bestens ausgeschildert und markiert*

*unten rechts: Mal lieblich, mal wild, mal mystisch – der GR 16 zeigt sich von ganz unterschiedlichen Seiten*





*Sophie Le Rue, Projektmanagerin des Nationalparks „La Vallée de la Semois“*

## Nationalpark „La Vallée de la Semois“

***Seit 2023 ist das Tal der Semois als Nationalpark „La Vallée de la Semois“ ausgewiesen. „Es ist eine unglaublich spannende und motivierende Herausforderung, ein Projekt wie die Schaffung eines Nationalparks begleiten zu dürfen“, erzählt mir Sophie Le Rue, die als Projektmanagerin aktuell sowohl für den Aufbau der Verwaltung als auch der Öffentlichkeitsarbeit zuständig ist. Bei einem Spaziergang entlang der Semois erklärt mir Sophie, dass für sie nicht die Semois allein besonders schützenswert ist, sondern auch die zahlreichen, mitunter unangetasteten Seitentäler des Flusses, die seltener Flora und Fauna den lebensnotwendigen Lebensraum bieten. „Wir haben im Tal der Semois sogar Otter und Luchs sichten können“, berichtet sie. So sei es eine Verpflichtung, Besucher für diesen einzigartigen Naturraum zu sensibilisieren und sie hoffe, in Zukunft viele zu begrüßen. „Es ist aber nicht unsere Absicht, irgendwelche künstlichen Erlebniswelten zu schaffen. Das Tal der Semois ist unser kostbarer Schatz – so wie es ist!“, stellt sie klar und erwähnt auch Francis Rosillon, der sich maßgeblich für die Einrichtung des Nationalparks stark gemacht habe. Dass er mir auf unserer gemeinsamen Wanderung davon gar nichts sagte, das passt zu seiner bescheidenen Art.***

***www.semois-parcnational.be***

*Holzbau, der einst zum Trocknen von Tabakblättern diente*

Wir wandern durch Dörfer wie Mouzaive, in denen noch die großen hölzernen und überdachten Konstrukte zu sehen sind, die dem Trocknen der geernteten Tabakblätter dienten. Der Tabakanbau spielt heute aber so gut wie keine Rolle mehr. Zeigte sich der GR 16 bislang als Wanderweg mit bequemen Waldwegen, ändert er seinen Charakter mit dem Zurücklassen der letzten Häuser. Jetzt kommt Bewegung in den Sentier de la Semois. Als ein mit Steinen und Wurzeln gespickter Pfad windet er sich rauf und runter durch den Wald und Francis genießt es sichtlich, diesem mit forschem Tempo zu folgen. Dabei entgehen ihm aber nicht die botanischen Besonderheiten am Wegesrand, auf die er mich durch abruptes Anhalten aufmerksam macht. Auf meine Frage, was für ihn das Besondere der Semois sei, erklärt mir Francis: „Da hat die Semois wirklich etwas Außergewöhnliches zu bieten! Sie entspringt auf dem Hochplateau von Arlon und fließt dann in nordwestlicher Richtung durch die Ardennen, um bei Monthermé in Frankreich in die Maas zu münden. Alle anderen Flüsse, die ihre Quellgebiete in der Nähe haben, entwässern gen Norden zur Nordsee oder nach Osten bzw. Südosten Richtung Mosel und Rhein. Das ist äußerst bemerkenswert.“ Wir wandern durch lichten Buchenwald und entlang wilder Felsformationen, die sich hoch über der Semois erheben und deren wundervolle Aussichten mich überraschen. Dazwischen gibt es immer wieder direkten Kontakt zur Semois und zu alledem weht mit dem Château de Montragut oder einer Festung aus Kaiserzeiten auch noch der Wind der Geschichte durch die hiesigen Wälder – ich bin begeistert! Dem Abstieg in das Dörfchen Frahan schließen sich die Überquerung der Semois und der steile Anstieg hinauf nach Rochehaut an. Belohnung ist die entzückende Aussicht auf das von der Semois umschlungene Frahan – und die Auberge de Rochehaut mit urgemütlichem Ambiente und exquisiter Küche.

*Gut gesicherte Leitern sind willkommene Kletterhilfen*



Bevor ich am nächsten Morgen meine Wanderung nach Bouillon fortsetze, lädt mich Michel Boreux, Eigentümer und Chefkoch der Auberge de Rochehaut, zu einer kleinen Führung durch seinen Betrieb ein. Aber „klein“ ist relativ für Michel Boreux, der mir erzählt, dass er bislang zwei Urlaube machte, weil er mal in die Karibik und nach Afrika wollte. Aber, so fügt er gleich hinzu, das hier sei seine Leidenschaft – und keine Arbeit. Damit steigen wir hinab in die Unterwelt der Auberge und ich komme aus dem Staunen nicht raus. Zwischen den alten Mauern lagern tausende Flaschen edelster Weine und von den Decken baumeln Schinken und füllen den Raum mit kräftig-würzigem Duft. Michel Boreux, der in der Wallonie als Fernsehkoch bekannt ist und ein Produktionsstudio sein Eigen nennt, führt mich weiter durch das Familienunternehmen, zu dem neben weiteren Restaurants, Frei-






*oben links:*
*Bergauf zum Château de Montragut*

*oben rechts:*
*Aussicht auf das von der Semois umschlungene Frahan*

zeitpark und Museum auch eine Brauerei gehört. Regionalität und Nachhaltigkeit, so sagt mir Michel Boreux, seien für ihn schon immer die Grundlagen seiner Arbeit gewesen. Und der Fachkräftemangel – da, so meint er, falle manchen Kollegen nun deren Personalpolitik aus der Vergangenheit auf die Füße. Er habe da keine Probleme, ganz im Gegenteil.

Ich lerne Sacha Greven kennen, der mich auf den nächsten 15 km bis Bouillon begleiten wird. Sacha hat vor einigen Jahren nicht nur das Wandern für sich entdeckt, sondern auch die Wichtigkeit guter Wegemarkierungen. So macht er sich inzwischen auch mit Farbe und Pinsel auf den Weg, um GR-Wanderwege zu markieren. Zudem hat er den Sentier de la Semois bereits auf seiner gesamten Länge von der Quelle bis zur Mündung erwandert.



*Sacha Greven hat den GR 16 von der Quelle bis zur Mündung erwandert*

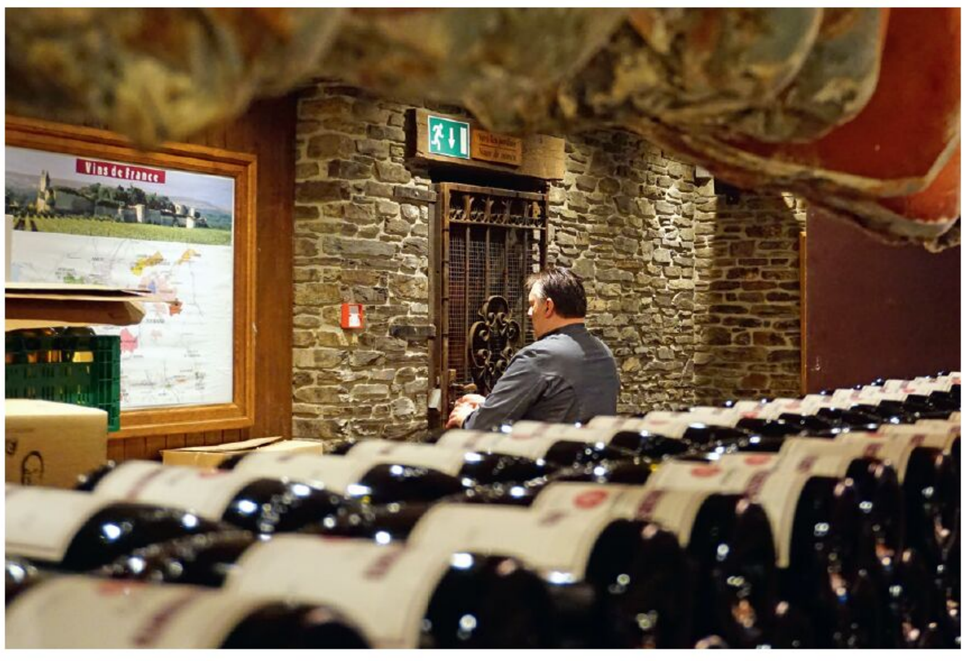
## Tipps von Sacha Greven:

***Wandermagazin: Sacha, du bist den GR 16 schon komplett gewandert. Was ist das Besondere an dem Weg?***
***Sacha Greven:*** Dass man von der Quelle in Arlon bis hin zur Mündung in die Maas dem Verlauf des Flusses folgt. Dabei durchwandert man alle Landschaftstypen, von den seichten Mäandern im Quellgebiet bis hin zu den tiefeingeschnittenen Tälern in den Ardennen. Zum Schluss gibt‘s dann fast schon alpine Pfade und traumhafte Blicke über das Semois-Tal.

***Wandermagazin: Was empfiehlst du Wandernden, die den Weg ebenfalls komplett gehen möchten?***
***Sacha Greven:*** Prinzipiell sollte man zur Urlaubszeit im Vorfeld reservieren, egal ob Hotel, B&B oder Campingplatz. Außerhalb der Saison kann man, speziell mit dem Zelt, viel spontaner seine Etappen gestalten.

***Wandermagazin: Hast du einen Geheimtipp?***
***Sacha Greven:*** Der Bauernhofcampingplatz „Ferme de La Vieille Hage“ nahe Tintigny am Ende einer Straße liegt an einem Bach und ist komplett von Wäldern umgeben. Für die Gäste gibt es sogar gratis Feuerholz für ein Lagerfeuer. Und natürlich die Blicke von den Aussichtsfelsen zum Sonnenaufgang, wenn sich der Frühnebel lichtet und die Sicht auf die Semois frei gibt!

*Edle Weine und köstlich duftender Schinken in der Auberge de Rochehaut*



*Abtei von Orval © Orval*



## Trappistenkloster Orval

***Sacha Greven ist ein Fan der GR 16-Etappen ab der Ortschaft Florenville. Bei der Wanderung auf dem Sentier de la Semois empfiehlt es sich, hier einen Pausentag einzulegen und dem Trappistenkloster Orval einen Besuch abzustatten (Buslinie 24, Fahrtzeit 9 Min.). In dem sehenswerten, aktuell noch von sieben Trappistenmönchen bewohnten Kloster wird nicht nur das legendäre Trappistenbier Orval gebraut, sondern auch der köstliche Orval-Käse hergestellt. Bei einer Führung (auch in deutscher Sprache) taucht man in die dramatische Historie des Klosters ein.* www.orval.be**



*Felsstufen, Steilhänge und Metallleitern machen die Wegführung besonders spannend*

Wie die Wanderung in Rochehaut endete, so beginnt sie auch gleich wieder: naturnahe Pfade, Wald und Felsen! Säumen die Felsen zunächst noch den Weg, schieben sie sich bald immer näher heran, um den Pfad dann ganz aufzunehmen. Jetzt geht es über Felsstufen und dicht an den Steilhängen der Semois entlang, bis schließlich nur noch steile Metallleitern für das Weiterkommen sorgen. Egal wie sich der Pfad auch gestaltet, Sacha setzt gleichmäßig und tiefenentspannt einen Fuß vor den anderen. Haben wir gerade noch den Blick über das dicht bewaldete Tal der Semois vor uns, steigen wir kräftig ins Tal ab und wandern über die vom Fluss glatt geschliffenen Felsen direkt entlang des Ufers. Es ist traumhaft schön! Dem Abstieg folgt der nächste Anstieg hinauf zum Aussichtspunkt Tombeau du Géant (Grab des Riesen). Einst soll sich ein Riese auf der Flucht vor seinen Verfolgern von einem hohen Felsen in die Tiefe des Semois-Tals gestürzt haben. Eng umrundet die Semois einen Höhenrücken, in dem der tapfere Riese von der lokalen Bevölkerung bestattet worden sein soll. Der Blick auf die malerische Landschaft mit dem „Grab des Riesen" zählt zu den bekanntesten und meistfotografierten Naturdenkmälern Belgiens. Im wahrsten Sinne des Wortes ein sagenhafter Ort.

Ich folge Sacha nun wieder bergab ins Semois-Tal, wo wir am bewaldeten Flussufer mit der idyllisch gelegenen Moulin du Rivage ein echtes „Hide-away" passieren (www.moulindurivage.be) und mit dem Fluss zur Trappistinnenabtei Clairefontaine-Cordemois wandern, die seit dem Jahr 1935 in dem neugotischen Kloster ansässig ist. Eine letzte Steigung bringt uns hinauf zum Aussichtsturm Belvédère de Bouillon und mit dem Turmaufstieg erreichen wir den höchsten Punkt unserer Wanderung – und eine fulminante Aussicht auf Bouillon, dem Ziel unserer Wanderung. Als wolle die Semois das Städtchen mit seiner herausragenden Burganlage umarmen, schlingt sich der Fluss um deren charakteristischen hellen Gebäude mit den schwarzen Schieferdächern. Ockerfarben sticht in der Mitte die Kirche St. Peter und Paul hervor und zu Füßen der mächtigen Festung spannt sich die Cordemois-Brücke über die Semois. Die Brücke aus dem Jahr 1930 wurde von der Abtei Orval in Auftrag gegeben, um eine komfortablere Verbindung zur Abtei Clairefontaine-Cordemois zu schaffen. Noch einmal geht es mit Sacha und mir abwärts, um nach einigen Kehren der markanten Brücke über die Semois nach Bouillon zu folgen. Geschafft ist damit der stimmige Übergang zum Genuss eines traditionellen Trappistenbieres aus der nahgelegenen Klosterbrauerei in Orval – À vôtre santé!

## Grande Randonnée

*Wie in Spanien und Frankreich tragen die belgischen Fernwanderwege das Kürzel GR, das für „Grande Randonnée“, also „Große Wanderung“ steht. Die beiden Buchstaben sind stets um eine zwei- oder dreistellige Zahl ergänzt. Alle Wege sind durchgängig markiert, Streckenwege weiß-rot und Rundwege gelb-rot. Eine individuelle Markierung, wie etwa ein Logo, gibt es nicht. Rund 5.000 Kilometer GR-Wege werden von dem in der wallonischen Hauptstadt Namur ansässigen Verein „Les Sentiers de Grande Randonnée“ ehrenamtlich betreut und instand gehalten.* ***www.grsentiers.org***

*Fulminante Aussicht auf Bouillon*




## Allgemeine Infos zum Reisen und Wandern in der Wallonie:

***www.VISITWallonia.de***

## GR 16 Sentier de la Semois



*Tourentipp – exklusiv vom Conrad Stein Verlag*

*Text und Fotos: Conrad Stein Verlag/Astrid Holler*

# Luxemburg: Urlaub im Herzen Europas

In den Benelux-Ländern und Frankreich ist Luxemburg schon lange ein populäres Wanderziel und auch immer mehr deutsche Aktivurlauberinnen und -urlauber entdecken das Land für sich. Und Luxemburg hat viel zu bieten – gerade beim Unterwegssein zu Fuß: eine einzigartige Natur, landschaftliche Schönheit, einmalig durch den Luxemburger Sandstein, die tiefen Ardennentäler und die Felsen der Roten Erde, Kulturschätze aus vielen Jahrtausenden, lebendige Städte und niedliche Dörfer und nicht zuletzt eine wundervolle Gastronomie.

## Das Land von Luxemburg Stadt aus entdecken

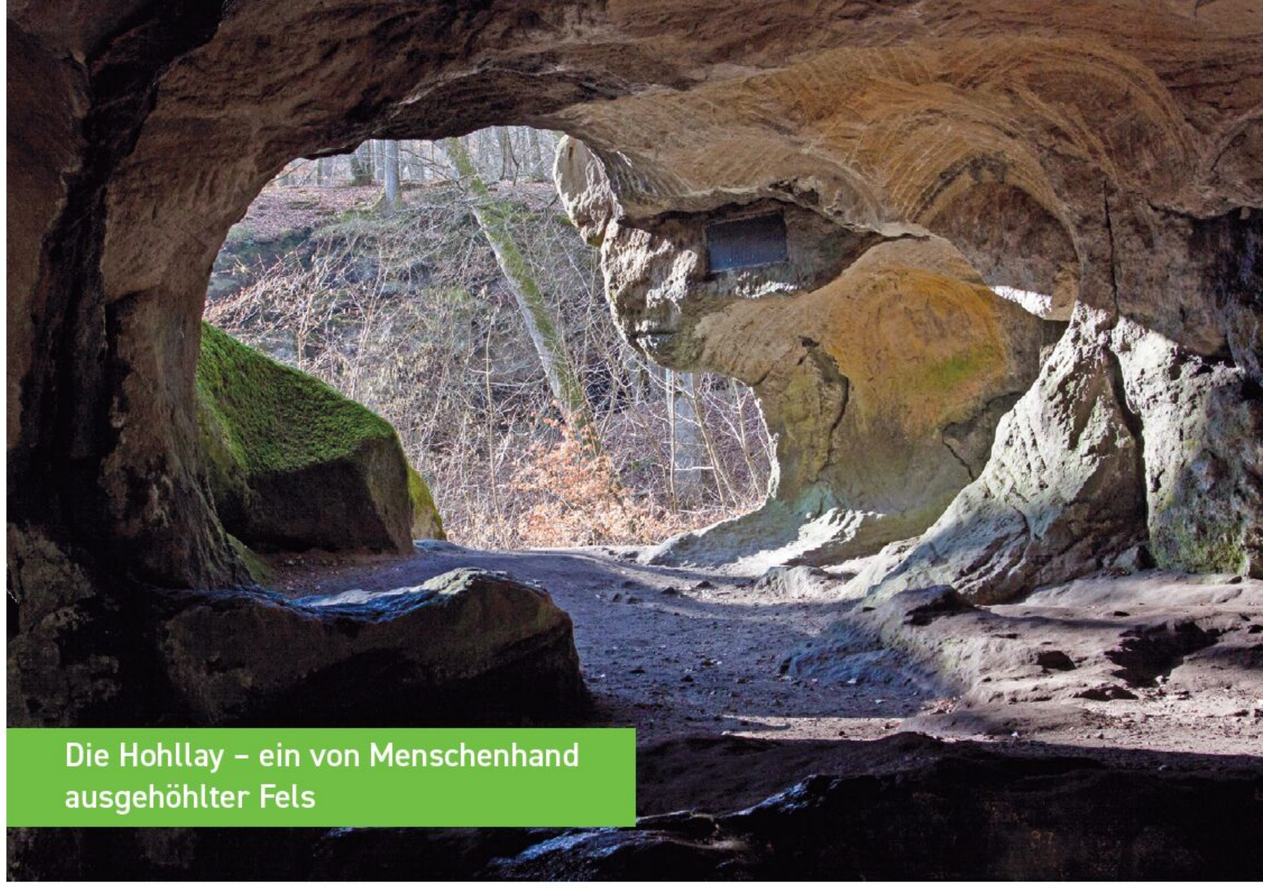
Im ganzen Land finden sich Unterkünfte für jeden Geschmack – und besonders Luxemburg Stadt ist ein perfekter Ausgangspunkt, um das Land auf Wanderungen zu erkunden. Mit den schnellen und zuverlässigen Bus- und Bahnverbindungen lässt sich Luxemburg bequem bereisen – und das sogar kostenlos. Und in der Rue de l'Eau kann man ganz nebenbei die Madeleines von Léa Linster verkosten, der weltweit einzigen Sterneköchin, die auch mit dem Bocuse d'Or ausgezeichnet ist.

## Wanderparadies mit über 6.000 km Wegenetz

Luxemburg ist ungemein gastfreundlich und lässt das Herz von Wanderbegeisterten höherschlagen. Die Wanderwege – mit insgesamt über 6.000 km Länge – sind gut gepflegt und vorbildlich markiert. Viel Wert wird auch auf Infotafeln am Wegesrand sowie auf Rastmöglichkeiten gelegt. Oft finden sich thematische Gestaltungselemente, wie z. B. Skulpturen oder Installationen, die das landschaftliche Erlebnis ergänzen, und auch mit Kindern können viele spannende Wanderungen unternommen werden. Im Wanderführer „Luxemburg – 25 Wanderungen zu den schönsten Zielen im Großherzogtum" aus dem Conrad Stein Verlag stellt die Autorin Astrid Holler empfehlenswerte Touren vor, u. a. in den Ardennen, in der Kleinen Luxemburger Schweiz und an der Mosel, mit vielen Tipps fürs Wandern mit Kindern.

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

Senden Sie uns einfach bis zum 15.12.2023 eine Mail mit dem Stichwort „Luxemburg" an gewinnspiel@wandermagazin.de. Ihre Daten werden lediglich im Falle des Gewinns zum Versand der Bücher verwendet. Viel Glück!



Die Hohllay – ein von Menschenhand ausgehöhlter Fels



Die Ardennenmetropole Clerf



Blick auf den ehemaligen Tagebau Giele Botter mit der typischen roten Erde

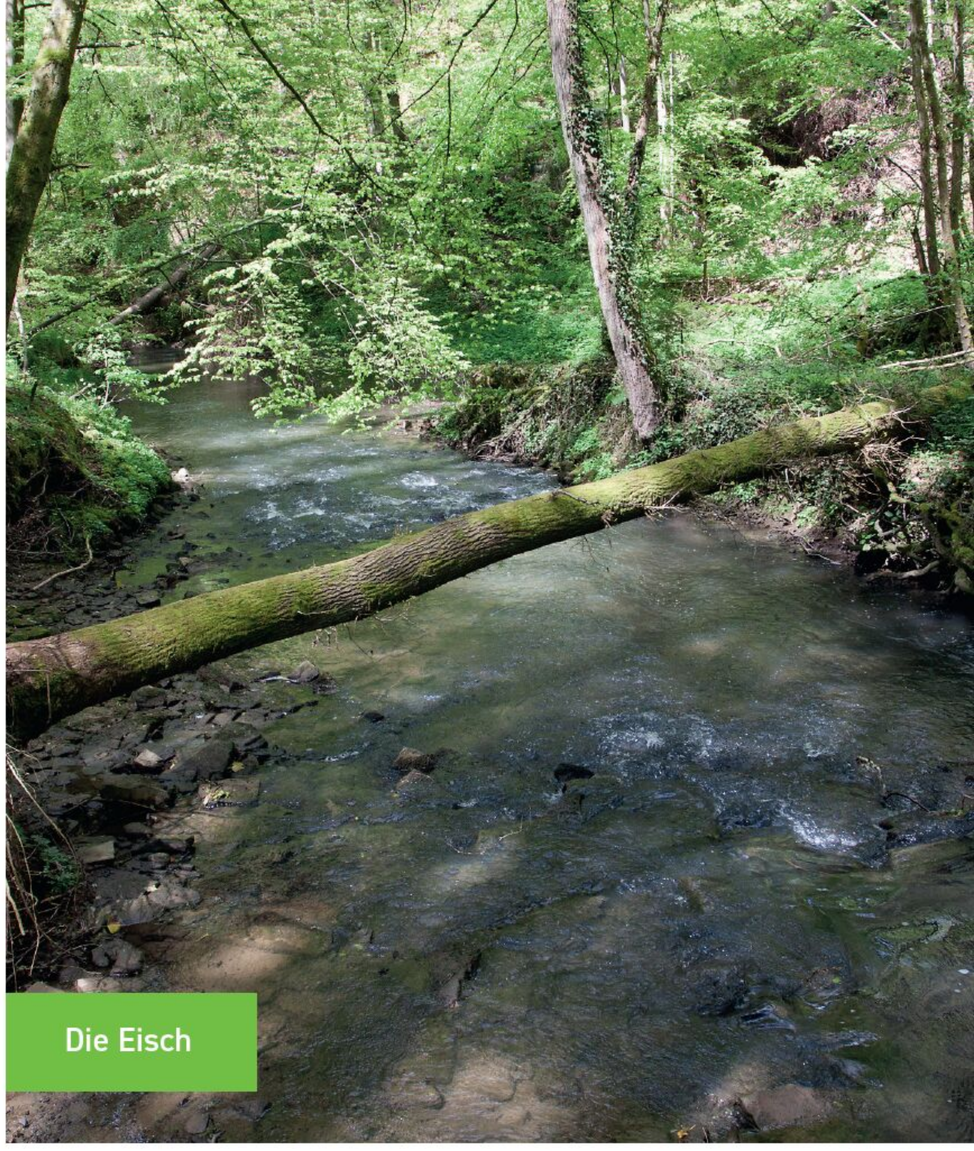


Aussicht auf den Ort Ahn an der Mosel

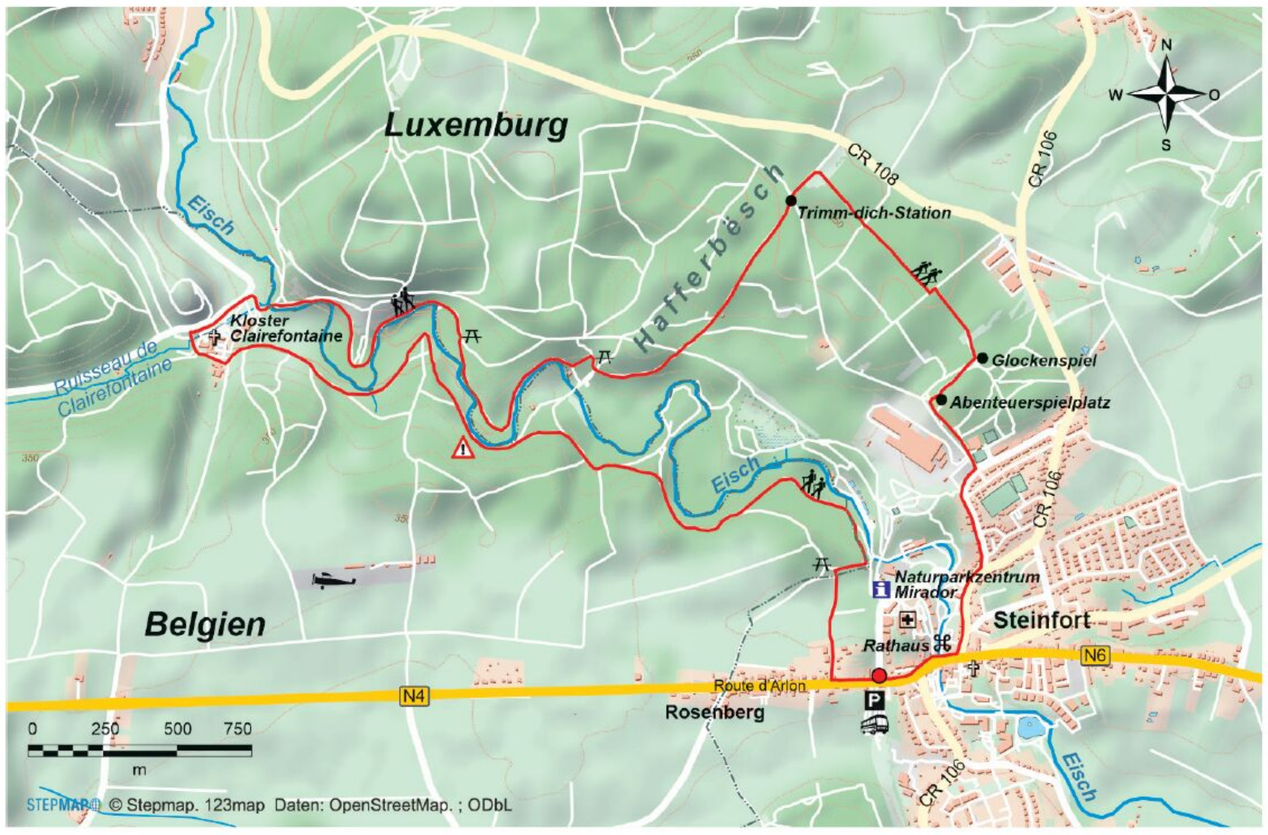
TOURENTIPP

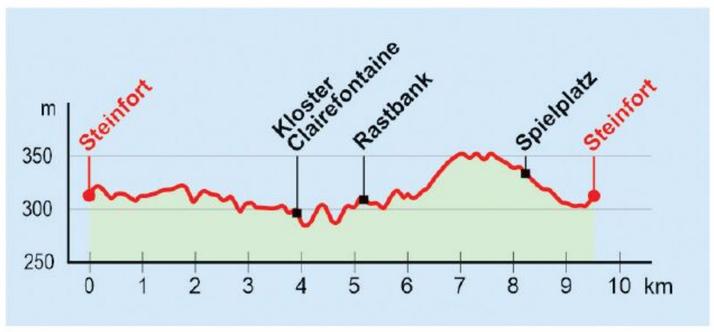
# Steinfort: Flusswanderung an der belgischen Grenze

**Rundwanderung** · **Länge:** 9,5 km · **Gehzeit:** 2 Std. 30 Min.
**Höhenmeter:** ▲▼ je 178 m · **Schwierigkeit:** ✹ ✹ ✹
**Markierung:** „Autopédestre 1“ (blaues Dreieck auf weißem Grund)


Die Eisch

Karte: Conrad Stein Verlag




Am Parkplatz wird die Route d’Arlon überquert. Eine Hinweistafel gibt Auskunft über die alte Bahnstrecke; links finden sich die ersten Wegmarkierungen „Autopédestre 1“. Kurz an der Route d’Arlon entlang, dann bei erster Gelegenheit auf einer kleinen Seitenstraße weiter, wird Steinfort bald verlassen. Am Waldrand – dieser markiert die luxemburgisch-belgische Grenze – geht es geradeaus kurz steil bergauf und bei einer Bank rechts. Nach 100 m erreicht man die Eisch.

Die Wanderung führt nun am Fluss entlang durch Auwald – Vorsicht, bei km 2,3 fällt das Gelände zur Rechten steil ab. Schließlich kommt man zum Kloster Clairefontaine. Der Weg führt um das Gebäude herum und nach rechts auf der Landstraße weiter, dann leitet ein Feldweg zum Wasser. Über eine Brücke wechselt man wieder hinüber nach Luxemburg. War schon der belgische Auwald wild und artenreich, so ist die Luxemburger Flussseite noch urwüchsiger. Nach drei Mäandern der Eisch geht es den Berg hinauf und durch den Hafferbësch.

Der Weg erreicht einen geteerten Forstweg und eine Trimm-dich-Station. Es geht nach links und nach etwa 10 m wieder nach rechts auf einen Waldweg. Nach weiteren 100 m zweigt man rechts ab. Weitere Stationen des Fitnessparcours werden passiert. Bei einem Glockenspiel im Wald zweigt man rechts ab und kurz darauf wird ein schön eingerichteter Abenteuerspielplatz erreicht.

Kurz vorm Waldrand knickt der Weg nach links ab und man wandert parallel zur Straße, bis der Waldweg endet und Steinfort wieder erreicht ist. Auf Gehwegen verläuft der Weg vorbei an der Kirche und dem Rathaus zurück zum Ausgangspunkt.

## ERLEBNISPROFIL

- Kloster Clairefontaine
- Auwald entlang der Eisch

**START/ZIEL:** P&R-Parkplatz am Busbahnhof Steinfort

## AN-/ABREISE

**ÖPNV:** mit Bus oder Bahn von Luxembourg, Gare Centrale, nach Steinfort, haltstelle „Um Quai“
**PKW/PARKEN:** P&R-Parkplatz am Busbahnhof Steinfort (Route d’Arlon, Ecke Rue Collart)

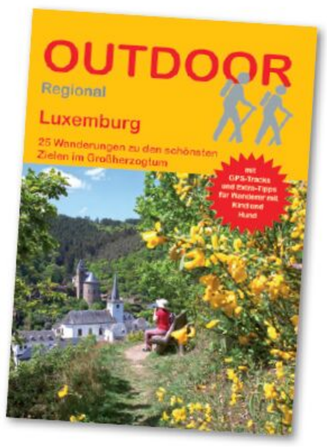
## TIPP ZUR TOURPLANUNG:

Nach dem intensiven Naturerlebnis der Tour lohnt sich ein Besuch des Naturparkzentrums Mirador (1, Rue Collart, Steinfort), das auch für Kinder interessant ist.

## INFOS

Eine ausführliche Beschreibung dieser Tour und 24 weitere Wanderungen finden sich im Wanderführer „Luxemburg“ von Astrid Holler, ISBN 978-3-86686-740-6.

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




*Wanderweg entlang der Eisch*

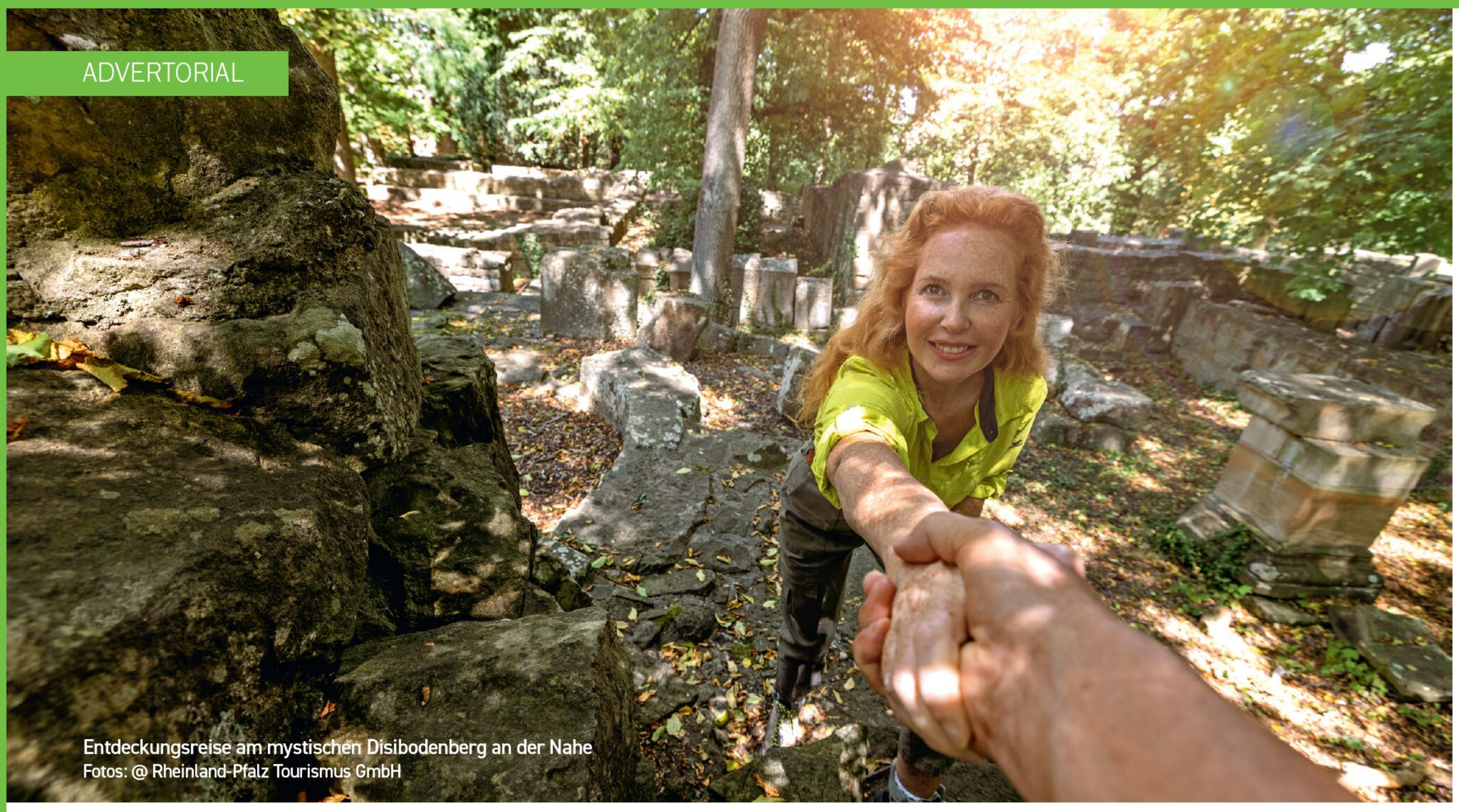


*Ein Grenzstein zwischen Belgien und Luxemburg*



*Im Klostergarten*





Entdeckungsreise am mystischen Disibodenberg an der Nahe
Fotos: @ Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH

# Wo die Sinne auf Reisen gehen

## GOLDENE MOMENTE IN RHEINLAND-PFALZ

Sanftes Sonnenlicht fällt durch dichte Blätter auf uraltes Mauerwerk und die Kraft des Ortes kribbelt auf der Haut – das ist einer der besonderen Augenblicke, die unvergessen bleiben. Die zehn Urlaubsregionen in Rheinland-Pfalz halten viele dieser Momente bereit, in die es sich mit allen Sinnen einzutauchen lohnt.

### Die Energie eines Lebens

Fast verborgen zwischen dichten Bäumen, auf einem kleinen Hügel in der Nahe-Region ragen die Überreste des Klosters Disibodenberg empor. An diesem mystischen Höhepunkt des Hildegard von Bingen Pilgerwanderwegs soll die Benediktiner-Nonne über 40 Jahre gelebt und gewirkt haben. Entlang der 135 Kilometer langen Gesamtroute gibt es viel über die Frau zu erfahren, die mit ihrem Wissen über heimische Kräuter und Pflanzen die Naturheilkunde revolutionierte.

### Die Stimme des Windes

Im Hunsrück wartet im wahrsten Sinne des Wortes ein weiterer Höhepunkt: Mit seinen rund 800 Metern ist der Erbeskopf der höchste Gipfel in Rheinland-Pfalz und bietet von der Aussichtsplattform „Windklang“ einen atemberaubenden Blick über die Landschaft des Nationalparks Hunsrück-Hochwald. Die fesselnde Aussicht wird untermalt durch die sanften Melodien, die der Wind in der ausgefallenen Gipfel-Skulptur immer wieder aufs Neue zaubert, und ist die Krönung für jedes Abenteuer in der wilden Natur.

### Der Geschmack der Sonne

Auch in Rheinhessen, Deutschlands größtem Weinanbaugebiet, kann eine gemütliche Wanderung durch die sanften Hügel der Region – liebevoll „Hiwwel“ genannt – erstklassig gekrönt werden: Mit einer Flasche Spitzenwein aus dem Rucksack und dem Rebenmeer zu Füßen, lässt sich auf einer Liegebank entlang der neun Hiwweltouren wunderbar die Zeit vergessen. Wenn die Augen über die Landschaft schweifen, liegt der Alltag in weiter Ferne.

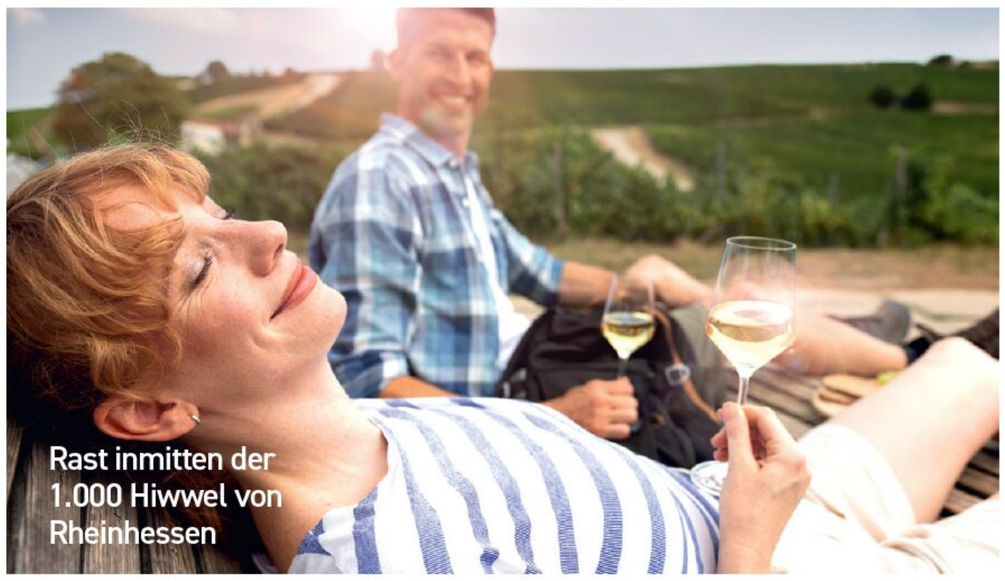
Rheinland-Pfalz bietet unvergessliche Erlebnisse für alle Sinne. Ob Natur-, Kultur- oder Weingenuss – der nächste Lieblingsmoment ist so nah.

**INFO: rlp-tourismus.de/goldene-zeit**

Gold Rheinland-Pfalz



Höchster Punkt von Rheinland-Pfalz: Der Erbeskopf im Hunsrück



Rast inmitten der 1.000 Hiwwel von Rheinhessen



# Naturpark trifft auf Meeresbrise

## *Wandern in Zandvoort*

An der Nordsee westlich von Amsterdam liegt der niederländische Küstenort Zandvoort. Vor allem beliebt bei Badeurlauber:innen und Wassersportfans, eignet sich Zandvoort auch bestens für einen ausgedehnten Wanderurlaub. Denn neben dem 9 km langen Strand, der zum Spazieren, Baden oder Bummeln einlädt, prägen gleich zwei Naturschutzgebiete das Umland.

### Bunter Lebensraum

So liegen im Norden der Nationalpark Zuid-Kennemerland und im Süden die sogenannten „Amsterdamse Waterleidingduinen“ (Amsterdamer Wasserleitungsdünen). Beide Naturschutzgebiete haben gemeinsam, dass sie Lebensraum für besondere Populationen sind, wie man sie in den Niederlanden woanders kaum findet. Der 3.800 ha große Nationalpark Zuid-Kennemerland zwischen Haarlem und Zandvoort etwa wird von Schottischen Hochlandrindern, Konikpferden und vor allem Wisenten bewohnt. Es ist der einzige Ort in den Niederlanden, an dem man den beeindruckenden Rindern mit einer Rückenhöhe von bis zu zwei Metern in freier Natur begegnen kann. Erleben lässt sich die Heimat der Wisente auf dem 7 km langen Wisentpfad, der über Dünenkuppen mitten durch den Nationalpark führt. Geöffnet ist der Wanderweg außerhalb der Brutsaison vom 1. September bis 1. März.





*oben:*
*Dünenwandern in Zandvoort*
*© Laura van der Plas*

*rechts:*
*Wisente sind Bewohner des Nationalparks Zuid-Kennemerland*
*© Fotostudio Zandvoort*

### Dünenwandern

Die Amsterdamer Wasserleitungsdünen hingegen sind Heimat der größten Damhirschpopulation der Niederlande. Unterwegs den Tieren zu begegnen, ist gar nicht so unwahrscheinlich. Ein besonderes Erlebnis ist eine Wanderung im Herbst. Denn im Oktober ist Paarungszeit, d. h., die männlichen Tiere zeigen sich den Weibchen von ihrer besten Seite und konkurrieren mit ihren Mitstreitern – und als Wandernde hat man die Chance, genau das zu beobachten. Wer in dieser Zeit lieber nicht alleine im Naturpark unterwegs sein möchte, kann zwischen dem 1. und 30. Oktober an geführten Pirschgängen teilnehmen und die kämpfenden und balzenden Hirsche gemeinsam mit einem Wanderführer beobachten.

Aber auch außerhalb der Brunftzeit ist der Naturpark einen Ausflug wert. Das Besondere: Man darf feste Wege verlassen. Wer hier unterwegs ist, darf sich seine Pfade also selbst aussuchen und die Natur, die Ruhe der Dünen und die besondere Tier- und Pflanzenwelt genießen, wo er oder sie möchte. Vielleicht stoßen Wandernde dabei auf Bunker aus dem Zweiten Weltkrieg. In den Amsterdamer Wasserleitungsdünen gibt es etwa 400 davon, einige versteckt, andere offen zugänglich. Wer mehr darüber erfahren möchte, kann sich auf die 5 km lange Bunkerroute begeben und die wunderschöne Dünenlandschaft aus einer historischen Perspektive erkunden. *(ag)*

**INFO: www.visitzandvoort.de**

# Indian Summer

## *Alltagsfluchten in Niedersachsen*

*oben: Herbstlicher Blick auf den Harz*
*© ferkelraggae, Adobe Stock*

*unten: Wolfswarte im Harz*
*© Markus Tiemann*

*Naturpark Weserbergland*
*© German Roamers, Johannes Becker*

Der Harz, das nördlichste Mittelgebirge Deutschlands, lockt Wandernde aus allen Bundesländern zu ausgedehnten Touren zwischen Fels und Wald. Charakteristisch für den Nationalpark Harz sind seine Wälder. Aufgrund äußerer Einflüsse zwar nicht mehr so dicht wie einst, sind sie nach wie vor ein besonderer Blickfang und wechseln sich ab mit Tälern, Wiesen- und Seenlandschaften sowie Felsformationen.





### Den Harz erwandern

Eine ideale Zeit für Touren durch den Nationalpark ist der Herbst. In kräftige Farben gekleidete Laubbäume entlang von Fluss- und Seeufern vermitteln ein Gefühl von Indian Summer, wie man es aus Nordamerika kennt. Einen der besten Ausblicke auf die herbstliche Landschaft gibt es auf der Wolfswarte im Oberharz. Sie ist die Kuppe des ca. 927 m hohen Bruchbergs, dem zweithöchsten Berg in Niedersachsen. Selbst waldlos, ragt sie hoch über den Bäumen empor und gibt einen 360° Blick auf die umliegende Landschaft und den Brocken frei. Erreichbar ist die Wolfswarte z. B. von Altenau oder von Torfhaus aus auf Wegen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und Längen ab 4 km. Die bunten Farben vom Harzer Indian Summer lassen sich jedoch nicht nur von oben, sondern auch bei Wanderungen mitten durch den Wald erleben: Viele Tages- und Mehrtagestouren führen durch Niedersachsen und bieten ideale Bedingungen, um sich mit allen Sinnen auf die Natur rundherum einzulassen, vom Alltag abzuschalten und einfach nur den Moment zu genießen.

### Nachbarschaftlich

Herbstlich zeigt sich auch das benachbarte Weserbergland. Geprägt vom Flusslauf der Weser präsentiert sich hier eine abwechslungsreiche Landschaft, die sich u. a. auf dem 225 km langen Weserbergland-Weg erwandern lässt. Er führt vom Ursprung der Weser in Hann. Münden bis Porta Westfalica.

Wer Niedersachsen auf kürzeren Pfaden erkunden möchte, kann sich im Nordosten Niedersachsens auf den Qualitätswanderweg Nordpfad Kuhbach-Oste im Landkreis Rotenburg (Wümme) begeben. Mit einer Länge von 9 km ist er ideales Ziel für einen Familienausflug in den Herbstferien. Unterwegs gibt es einiges zu entdecken, so etwa den Grabhügel Kuhbachtal oder die historische Mühlen- und Gutsanlage des Erholungsgebietes Kuhmühlen. *(ag)*



**INFO: www.reiseland-niedersachsen.de/hier-bin-ich**

*Hahnenklee – Die Welt ist draußen*

# Natur pur, Romantik und Weltkulturerbe

***Hahnenklee im Oberharz in Niedersachsen ist mit rund 1.200 Einwohner:innen ein beschaulicher Ortsteil von Goslar, dank der einzigartigen Umgebung jedoch zugleich ein beliebtes Wander- und Urlaubsziel. Denn Hahnenklee liegt mitten in der schönen Oberharzer Natur und im UNESCO-Weltkulturerbe „Oberharzer Wasserwirtschaft“.***

*oben:*
*Die Auerhahn-Kaskade in Hahnenklee*

*rechts:*
*Eine Wander-Pause an einem Teich der „Oberharzer Wasserwirtschaft“*

*Fotos © Hahnenklee Tourismus GmbH*

Hinter dem Begriff „Oberharzer Wasserwirtschaft“ verbirgt sich eine idyllische Teichlandschaft, die zum Wandern lädt und zugleich in die Geschichte des Bergbaus entführt: Zwischen dem 16. und 19. Jh. wurden Teiche, Gräben und Wasserläufe angelegt, damit Erze wie Silber und Blei auch in tieferen Ebenen abgebaut werden konnten. So wurde ein System entwickelt, das Wasser in Teichen speicherte und über Gräben leitete. Es gilt als das bedeutendste vorindustrielle Wasserleitsystem der Welt. Seitdem durchziehen 107 Teiche sowie 340 km Wasserläufe den Oberharz. Einige werden noch heute genutzt: als Trinkwasserspeicher, Hochwasserrückhalt oder Badeteich.

## Wissen und Wasser

Mehr erfahren über die „Oberharzer Wasserwirtschaft“ können Wandernde auf dem WasserWanderWeg 3 in Hahnenklee. Vorbei an der Auerhahn-Kaskade, einem historischen Zusammenschluss aus sechs Teichen, und Gräben wandert man auf naturnahen Pfaden durch die spannende Wasserlandschaft. Info-Tafeln unterwegs vermitteln Wissenswertes zur Geschichte und Nutzung der Teichanlagen.



Auch für Familien mit Kindern ist die „Oberharzer Wasserwirtschaft“ einen Besuch wert. In Hahnenklee können die Kleinen am Oberen Flößteich am Wasserspielplatz beim Spielen und Plantschen lernen, wie man die Fließrichtung von Wasser beeinflusst, was Wasserpumpen bewirken und welche Rolle Wasser beim Bergbau spielt. Erreichbar ist der Spielplatz u. a. über den 7 km langen Liebesbankweg, der Aussichten und Naturgenuss verbindet. Liebevoll gestaltete Bänke sowie Skulpturen am Wegesrand sorgen darüber hinaus für das gewisse Extra – ebenso wie die Harzgondeln. Die hölzernen Sitzgelegenheiten erinnern an die venezianischen Boote und laden dazu ein, die Gedanken über die weitläufige Teichlandschaft schweben zu lassen.

## Geschichtsstunde

Einblicke in die Geschichte Hahnenklees und Umgebung erhält man zudem auf dem Themenwanderweg „Mensch und Wald“ zwischen Hahnenklee-Bockswiese und Goslar. Auf einer Strecke von 9,5 km begeben Wandernde sich auf eine Zeitreise zu längst vergangenen Berufen und Tätigkeiten, die den Oberharzer Wald nachhaltig prägten. So erfährt man unterwegs unter anderem etwas über das Berufsbild der „Kulturfrauen“ und deren bedeutende Arbeit für den Harz. *(ag)*

**INFO: www.hahnenklee.de**



**Die Königstein Legende**

*Um die Entstehung der Burg rankt sich eine Sage: Im dichten Wald verirrte sich einst der Merowingerkönig Chlodwig. Erschöpft setzte er sich auf einen Stein. Als er ein Kreuz vor sich in den Boden ritzte, erschien eine weißgekleidete Jungfrau und prophezeite ihm den Sieg gegen die Alemannen im Zeichen des Kreuzes – dann sei sie erlöst. Dankbar kehrte der König nach siegreicher Schlacht zurück. Auf dem Stein ließ er eine Burg errichten – Königstein.*

# KÖNIGSTEIN im Taunus

*Natur pur direkt vor den Toren der Metropole Frankfurt*

*Die Festung Königstein im Taunus vor der Skyline Frankfurts*
*© Taunus Touristik Service, Florian Trykowski*

*rundes Bild: Höllischer Selfie-Point auf der Halloween-Burg*
*© Stadt Königstein*

## Königstein im Taunus

Bekannt ist Königstein im Taunus vor allem als Heilklimatischer Kurort mit seinem gesunden und reizarmen Klima. Wanderwege durch den ältesten Heilklima-Park Hochtaunus, die bei geführten Touren oder auf eigene Faust erwandert werden können, bieten kurzweilige und erholsame Wandererlebnisse für alle Konditionsklassen rund um die hessische Kleinstadt. Doch nicht nur Gesundheit und Erholung prägen Königstein – auch seine Kultur, Geschichte und viele Veranstaltungen runden jeden Besuch ab.

## Der 3BurgenWeg

Von besonderer Bedeutung für Königstein im Taunus ist seine Burgruine, sie ist die größte im Taunus. Auf einer Anhöhe thront sie über der Stadt, je nach Blickwinkel mit Aussicht auf die Skyline Frankfurts oder die weitläufigen Wälder des Naturparks Taunus. Die Burg stammt vermutlich aus dem 11. Jh. Mehr über die Burg und ihre Entstehung erfahren Wandernde auf dem 3BurgenWeg. Dieser verbindet auf rund 13 km die Burgen Königstein, Falkenstein und Kronberg miteinander. Doch Wandernde erleben unterwegs noch viel mehr: vor allem viel Natur und frische Luft – Königstein ist nicht umsonst Heilklimatischer Kurort. So passiert man Königsteins verträumte Altstadt und das Kurbad, ein farbenprächtiger Betonkoloss aus den 1970er Jahren. Gleich dahinter erhebt sich der Falkensteiner Hain, ein Naturschutzgebiet mit fast urwaldgleicher Vegetation, der Königstein mit seinem Stadtteil Falkenstein verbindet. Auch beherbergt er den Dettweiler Tempel mit Aussicht über die Weiten des Rhein-Main-Gebietes sowie die Falkensteiner Burgruine. Zudem trifft man auf das ehemalige Offizierserholungsheim von Kaiser Wilhelm II. (über 100 Jahre alt), heute Grand Hotel, den vermutlich mehr als 500 Jahre alten jüdischen Friedhof von Kronberg, mystisch gelegen mitten im Wald, und gleich daneben eine alte Einsiedelei aus dem 14. Jh. Auf dem Weg zurück nach Königstein durchquert man noch die verwinkelte Kronberger Altstadt und wandert am bekannten Opel-Zoo vorbei.

## Wahrzeichen

Neben den Burgen und dem Kurbad springt einem der neue Hardtbergturm ins Auge: Wer seinen Wanderurlaub in Königstein verbringt, sollte diesem unbedingt einen Besuch abstatten. Von seiner Aussichtsplattform auf 27 m Höhe bietet er einen beeindruckenden Panoramablick über das Rhein-Main-Gebiet und den Taunus. Rund 140 Stufen gilt es zu erklimmen, doch die Anstrengung lohnt sich.

## Heimatliebe

Aussichten, Burgen, keltische und römische Relikte wie Ringwälle und der Limes: In Königstein im Taunus gibt es viel zu entdecken. Erkunden lassen sich all die Sehenswürdigkeiten bei klassischen Wandertouren, jedoch auch gespickt mit analogem oder digitalen Rätselspaß. So lädt das Outdoor-Spiel „Heimatliebe“ große und kleine Entdecker:innen dazu ein, Königstein im Taunus auf eine ganz andere Weise zu erkunden. Ob mit oder ohne Smartphone, mit GPS-Daten oder gedruckten Karten, das Geocache-Spiel kann auf jede Weise gespielt werden. Dabei geht es darum, Karten zu entschlüsseln, Hinweisen zu folgen und versteckte Winkel zu finden, in denen sich wiederum Rätsel verbergen. Wer die Rätsel geknackt hat, darf sich in ein Logbuch eintragen – vor allem aber geht es bei „Heimatliebe“ um Spaß und darum, auch entlegene Orte in und um Königstein im Taunus kennenzulernen. *(ag)*



**INFO: www.koenigstein.de**

*Der neue Hardtbergturm bietet in 27 m Höhe einen fantastischen Rundumblick*
*© Timo Schwinn*





*Geführte Wanderungen durch den Heilklima-Park Hochtaunus © Stadt Königstein, Heiko Rhode*



### Abwechslung hinter den Burgmauern

***Die Burgruine ist auch Schauplatz großer Veranstaltungen: Am Wochenende nach Himmelfahrt laden die Ritter von Königstein zum großen Ritterturnier, im Sommer finden das traditionelle dreitägige Burgfest und das Ganztagsmusikspektakel „Rock auf der Burg“ statt – und im Herbst verwandelt sich die sonst so friedvolle Burg Königstein in einen etwas unheimlicheren Ort: Hexen, Monster und sonstige gruselige Gestalten finden in der schaurig-schön dekorierten Anlage ein neues Zuhause. Das Schauer-Event mit Spielen, Fotomotiven und Catering findet in der Woche vor Halloween statt, Gäste können an jedem Tag zwischen 10 und 19 Uhr die gruselige Atmosphäre genießen – oder fürchten.***



Fotos: © Privathotel Die Sonne Frankenberg

# Genusswandern im Ederbergland

## Inmitten der Heimat der Brüder Grimm liegt das Feine Privathotel Die Sonne Frankenberg

WANDERMÄRCHEN
BURGWALD-EDERBERGLAND

**FRANKENBERG/EDERBERGLAND**

Die Sonne Frankenberg ist ein Fachwerkensemble der besonderen Art und ein Ort, an dem erstklassige Kulinarik, Tiefenentspannung sowie Tradition und Moderne aufeinandertreffen. Das Haus befindet sich direkt am Marktplatz des pittoresken Fachwerkstädtchens Frankenberg, neben dem mit zehn Türmen verzierten Rathaus aus dem Jahr 1509. 60 Zimmer und Suiten, zwei Restaurants und das SonneSpa sorgen für ein gemütliches Flair. In den hoteleigenen Restaurants präsentiert sich die kulinarische Vielfalt der Sonne Frankenberg: im Gourmetrestaurant Philipp Soldan – ein Stern im Guide Michelin und drei Hauben im Gault Millau – sowie in den Sonne-Stuben mit regionaler anspruchsvoller Küche, vom Guide Michelin mit einem „Bib Gourmand“ ausgezeichnet.

Das Hotel ist der ideale Ausgangspunkt für Wanderungen in der Region Burgwald-Ederbergland mit ihren Premiumwanderwegen. Gäste der Sonne Frankenberg haben mit dem Sonne Explorer Pass die Möglichkeit, sowohl die umliegende Region zu entdecken als auch etwas Gutes für das Klima zu tun, denn für jede Outdoor-Aktivität sammeln die Gäste Punkte. Hiermit unterstützen sie Aufforstungsprojekte in Europa. Zur Stärkung gibt es einen gepackten Rucksack, gefüllt mit kulinarischen Leckereien, Getränken und einer Aktivitätenkarte sowie eine gebrandete Trinkflasche mit hausgemachter Aromaschorle oder Wasser. Weitere Wandertipps sind der Edersee und der Nationalpark Kellerwald-Edersee mit wunderschönen Buchenwäldern, Quellen, Wiesentälern und steilen Hängen mit herrlichen Aussichtspunkten.

Entspannung und ein ganzheitliches Behandlungskonzept finden Gäste schließlich im SonneSpa, das mit verschiedenen Saunen, Wellnessbecken, Dampfbad, Eisbrunnen und Ruhebereichen einen exklusiven Ort zum Innehalten und Regenerieren bietet. Dabei setzt das Spa-Team auf wohltuende Naturkosmetik.





**INFO: www.sonne-frankenberg.de**

DIE SONNE FRANKENBERG
*Eine kleine Welt für sich.*



# Extratour Tour de Natur




TOURENTIPP

Die durch ein rotes N markierte Extratour verbindet auf 10,8 Kilometern den Kurpark des Heilbads Bad Salzschlirf mit der abwechslungsreichen Kulturlandschaft westlich des Ortes. Aus dem Kurpark geht es über die Bahnlinie zur Hubertushöhe auf den Söderberg. Vom alten Grenzweg zwischen dem Landkreis Fulda und dem Vogelsbergkreis eröffnet sich eine weite Aussicht auf Wartenberg. Im Wald des Söderberges wird man sehr wahrscheinlich Rotwild sehen, denn die Rehe fühlen sich hier sehr wohl. Wenn man dann in Richtung des Lautertals läuft, kommt man am imposanten und historischen Wasserturm vorbei, wo einst die Dampflokomotiven Wasser füllten. Nun führt der Weg über den Birngrund in das Waldgebiet des Weiersberges. Durch eine mit Feldgehölzen und Hecken reich gegliederte Landschaft erreicht man die 349 Meter hohe Koppe. Hier steht das Sonnenobservatorium des Freundeskreises der Himmelskunde – ein Geheimtipp. Von hier reicht der Blick über Bad Salzschlirf weit nach Osten zur Hohen Rhön und mit dem Teleskop bis in das Universum. Auf Nachfrage kann man einen Blick auf Sonne, Mond oder Sterne bekommen.

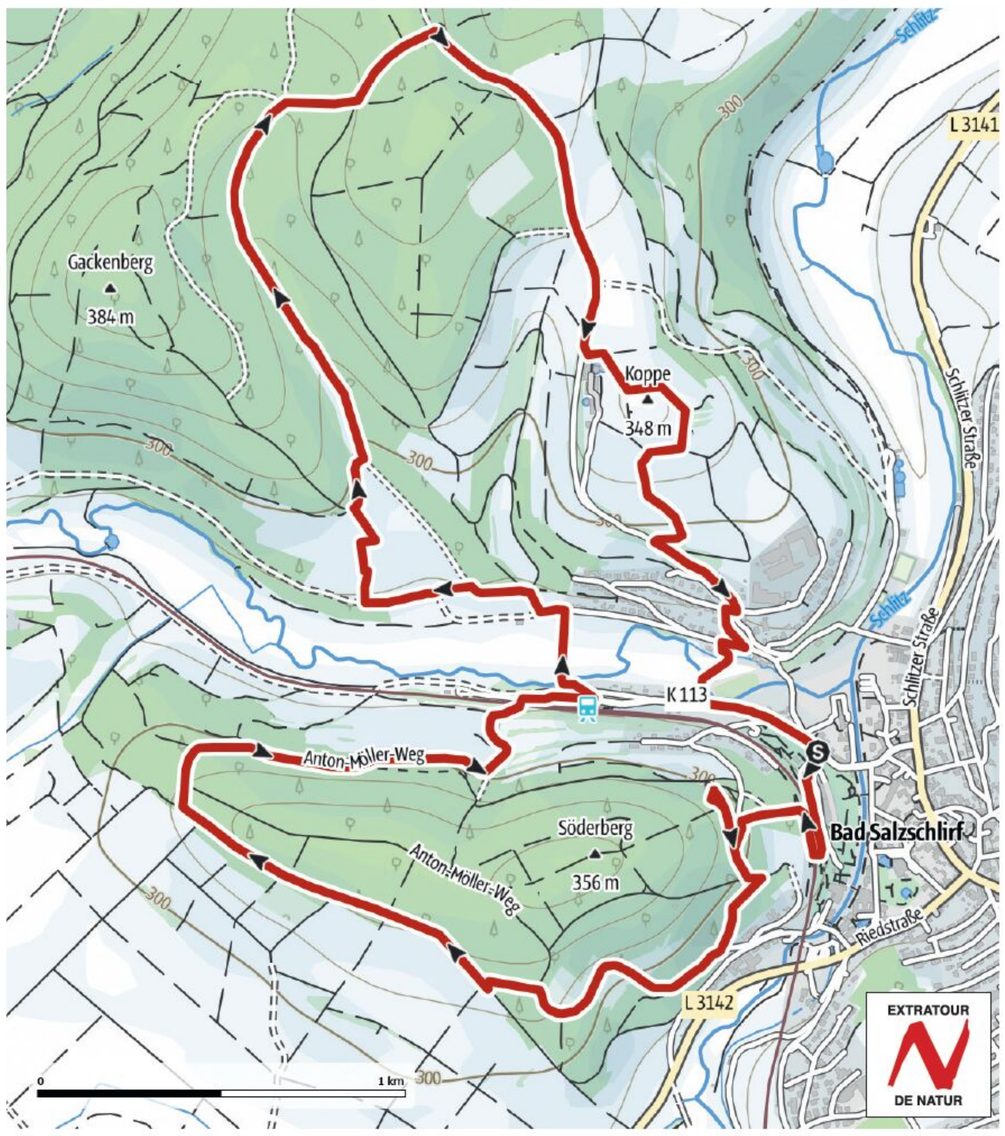
## Jugendstil & Erlebnis

Das Heilbad Bad Salzschlirf besticht durch eine außergewöhnlich hohe Dichte an Jugendstilgebäuden, die nur darauf warten, entdeckt zu werden. Im ganzen Ort findet man imposante Gebäude und kleine Details. Einige der zahlreich ausgeschilderten Wanderrouten führen in Teilen durch den Kurort – Kultur- und Naturerlebnis verschmelzen hier miteinander.

**Tipp für Genießer:** Regelmäßig finden Erlebniswanderungen zu den Themen Bier, Wein oder Whisky statt. Dabei werden schöne Wanderrouten mit Informationen von echten Profis zu den jeweiligen Erzeugnissen inkl. Verkostungen verbunden. Termine und Infos sind in der Tourist-Information und online erhältlich.






**Rundwanderung** • **Länge:** 10,8 km • **Gehzeit:** ca. 3 Std.
**Höhenmeter:** ▲▼ je 295 m • **Schwierigkeit:**

**START/ZIEL:** Rad- und Wander-Rastplatz am Kurpark

**AN-/ABREISE:** **PKW/Parken:** Zum Kurpark navigieren (Bahnhofstraße, 36364 Bad Salzschlirf)/Parkmöglichkeiten vorhanden
**ÖPNV:** Mit der Hessischen Landesbahn HLB von Fulda oder aus Richtung Alsfeld bequem erreichbar, Bahnhof ca. 700 m vom Start/Ziel entfernt

**ERLEBNISPROFIL**

Weitere Aussichten in die Landschaft und beim Sonnenobservatorium bis ins Universum

Unweit des Start- und Zielpunktes befinden sich zahlreiche Restaurants für jeden Geschmack

**INFO:** Tourist-Information
Lindenstr. 6, 36364 Bad Salzschlirf, Tel. 06648/22 66
info@bad-salzschlirf.de, **www.bad-salzschlirf.de**

# Ein Wochenende im EICHSFELD

2 Tage Touren

*links oben: Ausblick von den Dieteröder Klippen © Katrin Schmidt*
*unten: Skywalk auf dem Sonnenstein © Iris Blank*

***Ein Wochenende im Zeichen von Herzensangelegenheiten. Auf diesen Nenner lässt sich unser Vorschlag für ein Wochenende im Eichsfeld bringen. Es geht ans Grüne Band.***

Die ehemalige Grenzregion der deutsch-deutschen Teilung ist heute ein schützenswertes Refugium für bedrohte Arten. Die Kulturlandschaft Eichsfeld im Westen von Thüringen verschmilzt auf dem Grünen Band mit Niedersachsen und Hessen. Wir hätten da zwei Tourenvorschläge, die besonders gut in den Herbst passen. Schließlich gibt es am 3. Oktober 2023 zum 33. Mal beiderseits des Grünen Bandes Grund zum Feiern.

### 1 TOP-Grenzwanderweg Schifflersgrund

Auf dem Gelände des Grenzmuseums Schifflersgrund verläuft der rund 11 km lange TOP-Grenzwanderweg Schifflersgrund am Grünen Band von Thüringen und Hessen. Der Ort hält etwas Besonderes bereit: Die große und vor kurzem neu konzipierte Freilichtausstellung war mit ihrer Eröffnung 1991 die erste dieser Art und gibt einen Überblick über das menschenverachtende System der Grenzsicherung. Zu den Ausstellungsstücken zählen Fahrzeuge und Hubschrauber aus der Zeit der deutsch-deutschen Teilung. Zudem konnten Teile der Grenzanlage, ein Beobachtungsturm (BT-9) und 550 Meter des vorderen Grenzzaunes im Original erhalten werden. Die Dauerausstellung erzählt vom einstigen Alltag an der Grenze und lässt Zeitzeuginnen und Zeitzeugen zu Wort kommen. Einer der beklemmendsten Orte der Tour am Schifflersgrund dürfte die Stelle sein, an der Heinz-Josef Große 1982 beim Versuch, der DDR zu entfliehen, erschossen wurde.

Die Infopulte am Grenzwanderweg, die bis November 2023 sukzessive installiert werden, beinhalten ein kostenloses digitales Angebot für Kinder und Familien: Die QR-Codes der „Spurensuche am Wegesrand“ führen in eine interaktive 360°-Landschaft, wo der ehemalige Grenzverlauf angezeigt und Grenzgeschichten in kindgerechter Sprache erzählt werden und eine Rätsel-Rallye zu weiteren Grenzspuren führt. Einzigartig sind die Kunstwerke rund um das Museumsgelände zu den Themen Teilung, Flucht, Tod an der Grenze. Zum Thema „Grünes Band“ – der Entwicklung vom Todesstreifen zum Lebensraum – gibt es auf der Tour ebenfalls einen eigenen Infopunkt.

*Hof Sickenberg*
*© Bauernhof, Café, Pension: Hof Sickenberg*



### Hof Sickenberg

Etwa auf halber Strecke erreicht der Weg Hof Sickenberg. Der unter Denkmalschutz stehende Vierkanthof befindet sich in unmittelbarer Nähe zur ehemaligen deutsch-deutschen Grenze. Ökologische Landwirtschaft erlebbar zu machen ist hier das Credo, seit Kristina Bauer das Anwesen vor rund 20 Jahren erwarb und so bemerkenswert ausbaute, dass sie dafür u. a. den Thüringer Denkmalpreis erhielt. Annika Löschau und Tizian Molnár, die den Hof seit Anfang 2023 gepachtet haben, wollen diese Tradition fortsetzen und dürfen sich über die jüngste Auszeichnung als „Leuchtturm“ für nachhaltige Tourismuserlebnisse freuen.

Auf Hof Sickenberg tummeln sich die Hühner, es gibt einen Bauerngarten mit Heil- und Nutzpflanzen. Beeren- und Nussplantagen liefern die Zutaten für Kuchen und andere saisonale Speisen, die im Hofcafé in den Streuobstwiesen serviert werden. Drinnen gibt es eine Lesestube mit Bibliothek – und sogar eine kleine Pension. Dass die Zimmer behutsam und in historischem Stil renoviert wurden, versteht sich da fast von selbst. Hof Sickenberg ist von April bis Mitte Dezember samstags, sonntags sowie feiertags von 14 bis 18 Uhr geöffnet.

### Abstecher zum Naturparkzentrum bei den Dieteröder Klippen

Nicht weit entfernt und für einen Abstecher vor oder nach der Tour zu empfehlen, ist das Naturparkzentrum des Naturparks Eichsfeld-Hainich-Werratal bei Fürstenhagen. Auf dem Außengelände gibt es abwechslungsreiche Entdeckungsofferten, darunter Wald-Erlebnispfad, Barfußpfad,

Baumhaus, Kräuter-, Tast- und Duftgärten. So kann der Tag zu Ende gehen – oder aussichtsreich noch ein bisschen weiter.

Denn hier startet noch ein TOP-Wanderweg: der zu den Dieteröder Klippen. Die 8 km lange Runde verläuft durch Heckenlandschaften und einen Urwald, den der Mensch lässt, wie er ist. Über den Dieteröder Klippen, eine Abbruchkante aus Muschelkalk, öffnet sich eine erstaunliche Aussicht. Der Blick schweift über das Südeichsfeld, das nordosthessische Bergland, den Hohen Meißner, Kaufunger Wald, zum Thüringer Wald und Harz. Nach diesem Panorama geht es dann über einen alten Steinbruch und durch lichte Buchenwälder wieder zum Naturparkzentrum Fürstenhagen.

### Eichsfelder Grenzspuren

Im niedersächsischen Duderstadt, einer Stadt mit mittelalterlichem Charme, nimmt die rund 20 km lange Tour „Eichsfelder Grenzspuren“ entlang des Grünen Bandes ihren Anfang. Innerhalb von Wall und Stadtmauer schmücken mehr als 600 Fachwerkhäuser sämtlicher Stilepochen die Gassen. Das Wahrzeichen ist der Westerturm mit kurios gedrehter Spitze, das historische Rathaus eines der ältesten Deutschlands. Imposant sind die beiden gotischen Kirchen an der Marktstraße. Von der Marktstraße führt der Weg zum Stadtpark und passiert jenseits der Stadtmauer bei den Wallanlagen den ersten symbolischen Grenzpfahl – schließlich ist das noch nicht Thüringen. Eine Weile nach der Waldgaststätte „Schöne Aussichten“ sind dann die ehemaligen Grenzanlagen erreicht. Hier sind originale Sicherungsanlagen der ehemaligen innerdeutschen Grenze zu Thüringen zu sehen. Ein kleiner Abstecher könnte noch zum Grenzlandmuseum Eichsfeld führen. Die Tour indes folgt dem Kolonnenweg. Aus dem Wald heraus ist hinter einem Anstieg das verbindende Kunstwerk auf der einstigen Grenze zu sehen und bald Gut Herbigshagen, Sitz der Heinz Sielmann Stiftung und Natur-Erlebniszentrum.

*Duderstadt © Daniel Li*




### Heinz Sielmanns Herzensangelegenheit

Der oscargekrönte Tierfilmer und Zoologe Heinz Sielmann (1917-2006) engagierte sich seit 1988 – da erschien sein Film „Tiere im Schatten der Grenze“ – dafür, den mittlerweile ehemaligen deutsch-deutschen Grenzstreifen für den Naturschutz zu erhalten. Aus dem Engagement resultierte 1994 die Stiftungsgründung an diesem Ort. Als „Grünes Band Deutschland“ ist das Naturschutzprojekt inzwischen Teil des „Grünen Bandes Europa“.

Die Heinz Sielmann Stiftung folgt dem Leitspruch „Vielfalt ist unsere Natur“ und schafft biologische Vielfalt – Lebensraum für bedrohte Arten –, indem sie Biotope ankauft und pflegt. So ist auch das Gut Herbigshagen ein Ort, bei dem Ausstellungen und Erlebnisstationen zum Entdecken einladen. Umgeben von Streuobstwiesen vereint es Schulbauernhof, Bauerngarten, Bienenhaus, Damwildgehege und das KiKA-Baumhaus. Es gibt Schauställe mit Schafen, Ziegen, Rindern, Eseln, Schweinen und Kaninchen. Beim Outdoor Escape Game werden Rätsel in der Natur gelöst und die App „Sielmanns Schatzsuche“ leitet multimedial vier verschiedene Erlebnistouren rund um das Gut. Tablets können an der Besucherinformation ausgeliehen werden.

Im Café GUT(e) Auszeit kann man sich eine Verschnaufpause mit süßen oder herzhaften regionalen Spezialitäten gönnen, bevor man die letzten rund vier Kilometer zum Ausgangs- und Zielpunkt der Tour unter die Füße nimmt. Man könnte sogar auch über Nacht auf dem Gut bleiben; im Appartement mit nach dem Ehepaar Sielmann benannten Doppelzimmern „Heinz“ und „Inge“. Auf dem Gelände befindet sich auch die letzte Ruhestätte der Sielmanns. Ihre Urnen wurden in der kleinen Franz-von-Assisi-Kapelle beigesetzt.

### Abstecher zum Sonnenstein mit Skywalk

Die Tour verläuft ganz in der Nähe von einem beeindruckenden Aussichtsplatz, dem Skywalk Sonnenstein beim thüringischen Ort Holungen. Die 14 m lange Glas- und Stahlkonstruktion wurde 2017 eröffnet und ragt 9 m über die Klippe am östlichen Plateau hinaus. Auch von der waldlosen Kuppe des Sonnensteins selbst auf 485 m Höhe ist die Aussicht grandios: Harz, Kyffhäusergebirge, Goldene Mark und das Leinebergland sind zu sehen. Imposant auch das große Gipfelkreuz zu Ehren von Hermann Iseke, der 1901 das Eichsfeldlied verfasste. Für ihn gibt es hier auf dem Sonnenstein ebenfalls einen Gedenkstein. Vielleicht der beste Ort, um ein ereignisreiches Wochenende im Eichsfeld zu beschließen. *(ae)*

**Info: www.eichsfeld.de**

## DEUTSCHER WANDERTAG 2024 IM EICHSFELD

Wenn es in diesem Herbst nicht mehr klappt, dann aber 2024 auf ins Eichsfeld: Vom 19. bis 22. September wird Heilbad Heiligenstadt beim 122. Deutschen Wandertag zur Wanderhochburg und die gesamte Region lädt zum Wandern ein.
**www.dwt2024.de**

TOURENTIPP

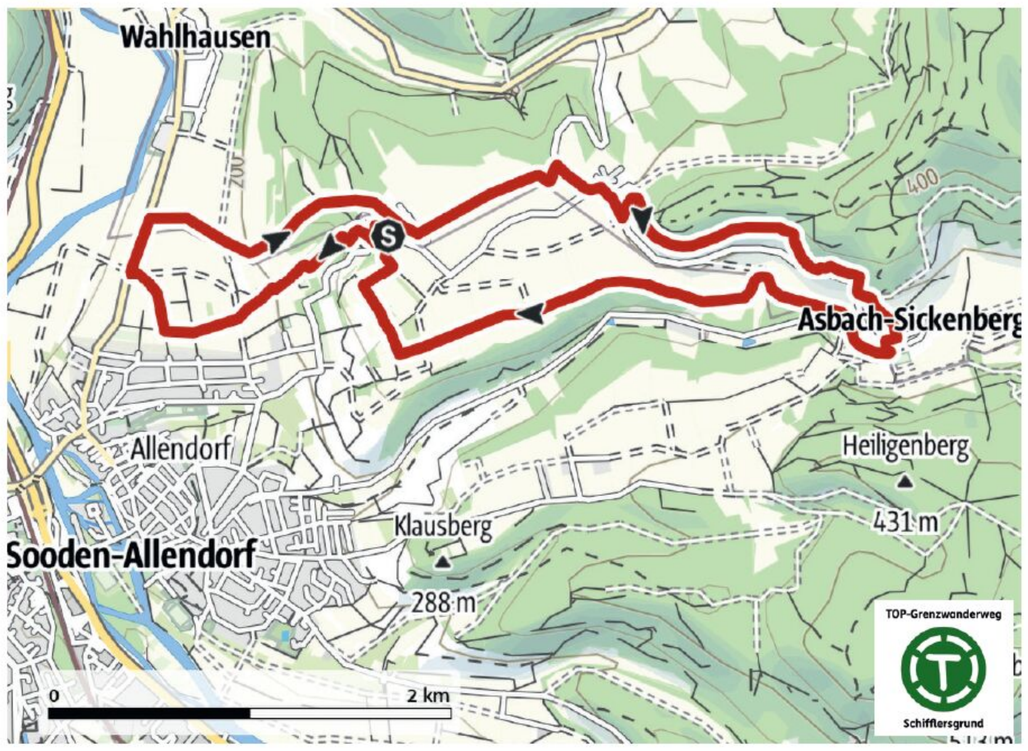
# TOP-Grenzwanderweg Schifflersgrund

**Rundwanderung** • **Länge:** 10,8 km • **Gehzeit:** 3 Std.
**Zertifikat:** TOP Wanderweg • **Start/Ziel:** Grenzmuseum Schifflersgrund
**Höhenmeter:** ▲ ▼ je ca. 220 m • **Schwierigkeit:** ✹✹✹

Die vielfältige Natur des „Grünen Bandes“, idyllische Fachwerkdörfer und die Zeugnisse der Teilung Deutschlands – das alles verbindet der knapp 11 km lange Qualitäts-Rundweg entlang der thüringisch-hessischen Landesgrenze. Beginnend am Grenzmuseum Schifflersgrund kann der Grenzwanderweg erkundet werden. An ausgewählten Orten vermitteln Informationspulte anschaulich Wissenswertes zur bewegten Geschichte der Region und der Hof Sickenberg lädt mit ökologisch erzeugten Köstlichkeiten zum Verweilen ein.



© Grenzmuseum Schifflersgrund, Madlen Beckmann




**TIPP:** Grenzmuseum Schifflersgrund, Hof Sickenberg und Naturparkzentrum Naturpark Eichsfeld-Hainich-Werratal besuchen




## AN-/ABREISE

**PKW:** Grenzmuseum Schifflersgrund, Platz der Wiedervereinigung 1, 37318 Asbach-Sickenberg
**Parken:** Am Start Parkplätze, auch für Busse und Wohnmobile
**ÖPNV:** Bahnhof Bad Sooden-Allendorf (ca. 2,8 km zum Start, ausgeschildert)

## ERLEBNISPROFIL

- Relikte der innerdeutschen Grenze
- Beobachtungsturm „Heierkopf“
- Grünes Band, artenreiche Blühwiesen am Kolonnenweg, Streuobstwiesen

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

TOURENTIPP

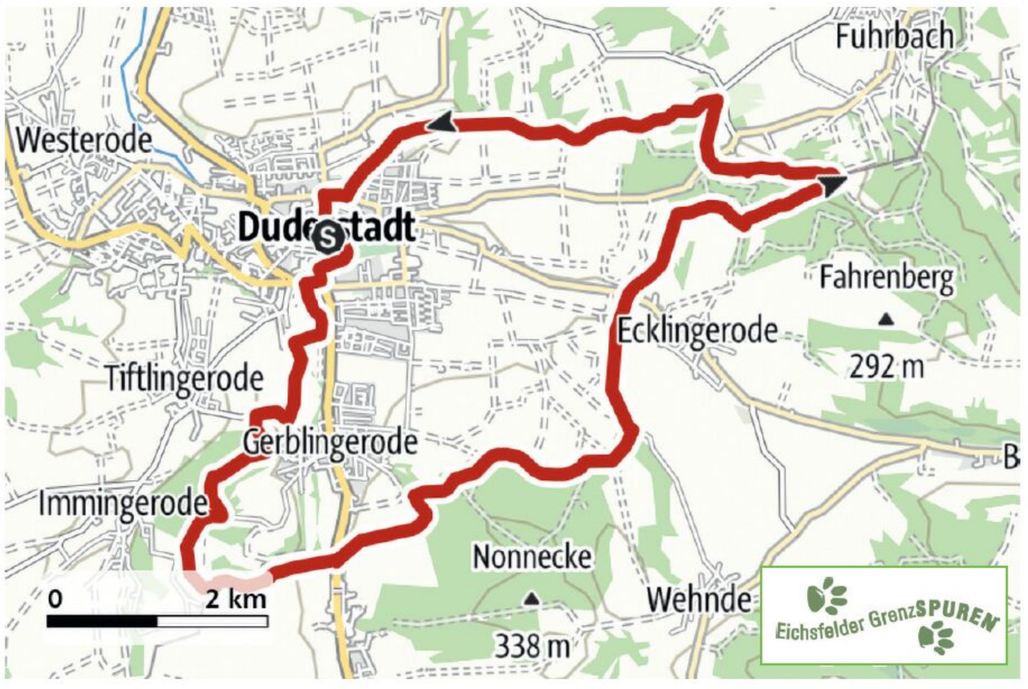
# Eichsfelder Grenzspuren

**Rundwanderung** • **Länge:** 20,8 km • **Gehzeit:** ca. 5 Std. 45 min
**Start/Ziel:** Duderstadt Tourist-Info/ Rathaus, Marktstr. 66, 37115 Duderstadt
**Höhenmeter:** ▲ ▼ je ca. 450 m • **Schwierigkeit:** ✹✹✹

Der Weg startet in Duderstadt und erreicht bei den Wallanlagen den ersten symbolischen Grenzpfahl. Am Wall entlang, später am Bach und dann bergan zum Kolping-Ferienparadies-Pferdeberg und nach rechts zu einem Rastplatz mit Schutzhütte. Durch den Wald und über den Pferdeberg wartet die Waldgaststätte „Schöne Aussichten“. Von dort leicht bergab und zu den Grenzanlagen, wo originale Objekte den Aufbau der Sicherungsanlagen der ehemaligen innerdeutschen Grenze zeigen. Auf dem Kolonnenweg ins Tal der Hahle und zum Grenzlandmuseum. Bald bergan zur Sielmann-Hütte und auf dem Sielmannweg zum Gut Herbigshagen. Nach Besichtigung des Natur-Erlebniszentrums zurück zum Ausgangspunkt nach Duderstadt.



Franz-von-Assisi-Kapelle, Gut Herbigshagen © Arthur Gamm




## AN-/ABREISE

**ÖPNV:** Bahnhof Göttingen oder Leinefelde-Worbis, dann Bus nach Duderstadt ZOB
**PKW:** Parkplatz „Westertor“ in Duderstadt; Zufahrt über Sachsenring
**Parken:** Wanderparkplatz Burg Scharfenstein




## ERLEBNISPROFIL

- Duderstadt mit hist. Rathaus, Basilika St. Cyriakus und Ursulinenkloster, Grenzlandmuseum Teistungen, Kolonnenweg am ehem. Grenzstreifen
- Grünes Band am ehem. Grenzstreifen

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

# Über den Spessart

## Eine Überquerung mit dem Lauf der Sonne

***Der Spessart ist ein Wandergebiet für das ganze Jahr. Autor Dr. Konrad Lechner hat ihn von Ost nach West überquert. Der besondere Clou dieser viertägigen Streckenwanderung: Man folgt dem Lauf der Sonne.***

Natürlich begeistern im Spessart die ausgedehnten Laubwälder, aber auch die üppigen Wiesen, die im Jahreslauf der Natur beim Wandern stets Neues bieten. Im Winter dringen die Strahlen der Sonne durch die kaum belaubten Bäume tief bis zum Boden. Dadurch wirken die Spessartwälder besonders hell und freundlich. Zudem wird der kalte und unangenehme Wind stark abgeschwächt.

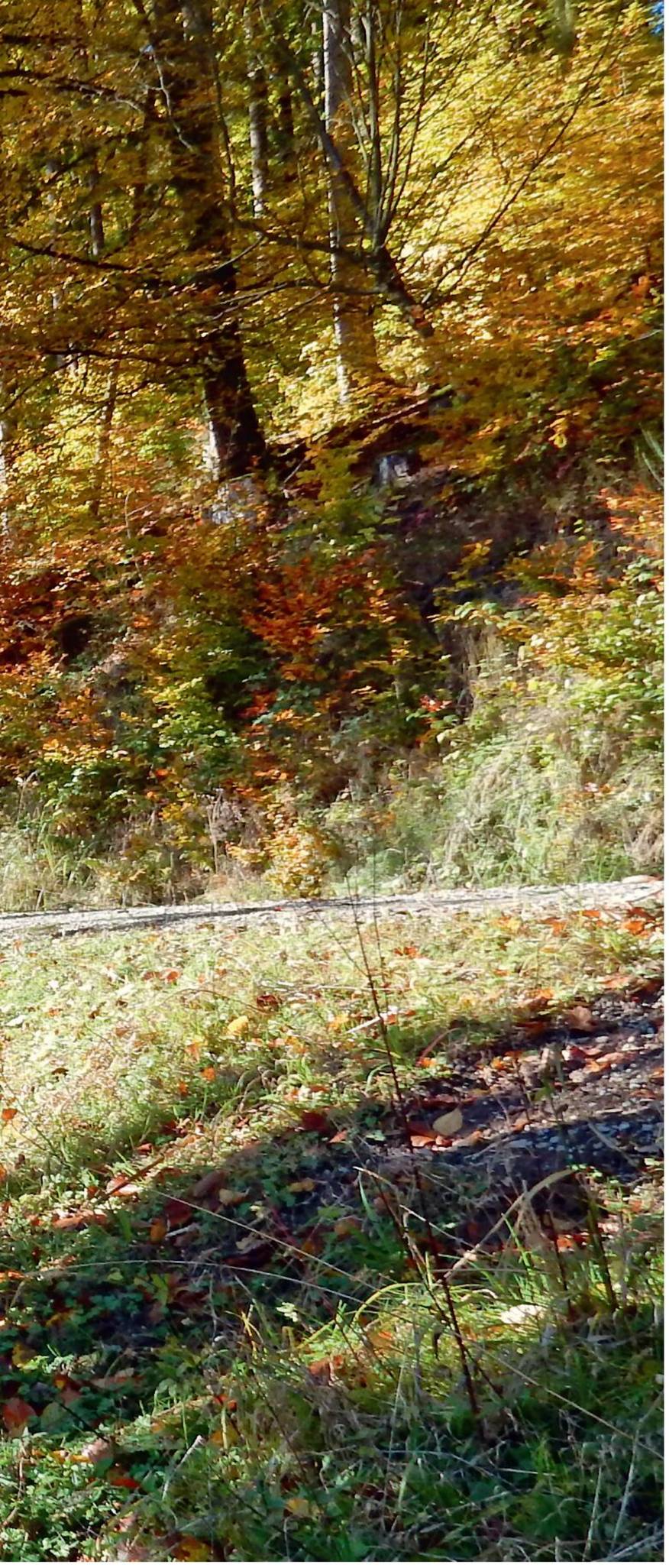
### Der Spessart im Wandel der Jahreszeiten

Schon zeitig im Jahr werden die Wiesen intensiv grün und viele Waldränder tragen den schneeweißen Schmuck der Schlehdornblüten. Im Mai leuchten die Waldränder geradezu durch den gelb blühenden Besenginster und von Woche zu Woche färben sich die Wälder im zartesten Maigrün. Dann ist der Waldboden von den früh blühenden Anemonen bedeckt. Im Sommer bietet das dichte Laubdach einen wirksamen Schutz gegen gleißendes Sonnenlicht und das Blätterdach senkt sommerliche Temperaturen um mehrere Grad. Selbst längere Wanderungen fühlen sich dann noch angenehm an. Auch zur Herbstzeit leuchten die Spessartwälder. Dann zeigt das nahezu geschlossene Waldgebiet in einer der schönsten deutschen Mittelgebirgslandschaften noch einmal seine ganze Extraklasse.

### Der Höhepunkt im Spessart-Wanderjahr

Die Fülle der Farben und das Leuchten an einem schönen Herbsttag sind schwer zu beschreiben, man muss es einfach einmal erlebt haben. Ich kann aus meiner jahrzehntelangen Wandererfahrung im Spessart sagen, dass die letzte Oktoberwoche und die ersten Tage des Novembers den absoluten Höhepunkt darstellen. Manchmal können sich die schönen Tage sogar bis Mitte November erstrecken. Für mich persönlich bildet dann in der folgenden Adventszeit der Besuch der hoch über Framersbach in großer Einsamkeit gelegenen Kreuzkirche mit den brennenden Kerzen und dem bescheidenen Schmuck den krönenden Abschluss eines Wanderjahres.

*Text und Fotos:*
*Dr. Konrad Lechner*



*links:*
*Auf dem Weg von Langenprozelten zum Oberbecken an einem „Goldenen Oktobertag“*

*Die Ortschaften – hier Wiesthal – sind von einem Kranz aus Wald und Wiesen umgeben*





## Wandern mit dem Lauf der Sonne

Die hier vorgestellte Spessartüberquerung verläuft innerhalb des Mainvierecks, wo sich der größte Teil des Spessarts erstreckt. Der Ausgangspunkt Langenprozelten liegt unmittelbar am Main. Das Ziel in Laufach befindet sich im gleichnamigen Tal. Das Spessartflüsschen mündet wenige Kilometer weiter in den Main. Die Strecke dazwischen entspricht mit den gemäßigten An- und Abstiegen einer typischen Mittelgebirgswanderung. Die von Ost nach West verlaufende Route vermittelt gerade im Herbst, verstärkt durch die kürzere Tageslänge, für naturverbundene Wanderinnen und Wanderer den Eindruck, von früh bis spät mit dem Lauf der Sonne unterwegs zu sein. Seit Urzeiten haben sich Menschen an den Tageslauf der Sonne angepasst. Man denke dabei an die Vorstellung der Kelten, dass die Sonne in einem goldenen Wagen über den Himmel gezogen wird. Das Lied der Sonne in Ägypten um 1300 vor Chr. zählt heute sogar zur Weltliteratur. Das schmälert natürlich die großartige Entdeckung des Kopernikus von der um die Sonne wandernden Erde in keiner Weise.

## Der Spessart und die mächtige Buntsandsteinschicht

Die mehrere 100 m dicke Buntsandsteinschicht des Spessarts ist von tiefen Tälern mit blumenreichen Wiesen und vielfältigem Schmetterlingsaufkommen durchzogen. In den Ortschaften fallen die aus dem roten Sandstein errichteten Gebäude auf. Die geringe Fruchtbarkeit der aus dem Buntsandstein entstandenen Böden war auch die Ursache der späten und nicht sehr tiefgrei-

*Novemberstimmung im Spessart*



*Roter Fingerhut (Digitalis purpurea), eine westeuropäische Pflanze*





*Auf dem Falkenberg bei Heigenbrücken mit Fernblick nach Osten*

fenden Erschließung und Erhaltung eines der größten Laubwaldgebiete Mitteleuropas. Begünstigt wurde dies dadurch, dass die geistlichen Herren in Würzburg und Mainz ihre dortigen Jagdgebiete möglichst unberührt erhalten wollten. Auf dem von mir beschriebenen Abstieg nach Laufach kommt man z. B. an einer Gedenktafel für den bayerischen Prinzregenten Luitpold vorbei, der hier ein Jagdschloss besaß. Nach der Absetzung von König Ludwig II. führte der Prinzregent von 1886 bis 1912 sogar die Staatsgeschäfte. Die ungünstigen landwirtschaftlichen Gegebenheiten auf den sandigen Böden begünstigten die Errichtung von Glas- und Eisenhütten. Daran erinnert in Laufach der Landgasthof „Zur Eisenschmelz“. In Partenstein baute man im 20. Jh. Schwerspat ab. Auf den Wegen nördlich des Ortes finden sich noch Lesesteine, die durch ihr hohes Gewicht auffallen, sowie viele weitere Hinweise auf früheren Bergbau.

## Wenn Blumen und Schmetterlinge uns begleiten

Im Juni und Juli wird der Spessart vom blühenden „Roten Fingerhut“ geprägt. Überall wo der Wald sich etwas lichtet, findet man die Pflanze mit ihren großen, leuchtenden roten Blütenröhren. Sie ist kalkmeidend und findet hier wie im Odenwald und im Schwarzwald ideale Bedingungen. Wenig auffallend sind die kleinen, aber ebenfalls roten Blüten der Heidenelke, die ähnliche Ansprüche an ihren Standort stellt, aber viel seltener ist. Im Sommer fällt auf lichteren Waldwegen das Waldbrettspiel auf, ein häufiger Schmetterling mit braunen Flügeln und hellen Punkten. Im Naturschutzgebiet am Aubach bei Wiesthal wurden seltene Scheckenfalter beobachtet.

## Wald und Mensch einst und jetzt

Heute ist das große Waldgebiet auf Buntsandstein wie im Odenwald und Nördlichen Schwarzwald ein besonders wertvoller Bestandteil der Waldgebirge Süddeutschlands. Man denke an die Reinhaltung bzw. Reinigung der Luft, an den immensen Temperaturausgleich und das riesige Grundwasserreservoir. Hinzu kommt für viele Menschen aus Nah und Fern die besondere Attraktivität des Spessarts als Erholungs- und Urlaubsgebiet. Ideale Gelegenheit also, sich für viele Stunden und Tage dem digitalen Stress eines scheinbar rastlosen Alltages zu entziehen, um einmal das einfache Leben zu genießen. Wer dann noch den Roman „Das einfache Leben“ von Ernst Wiechert zur Hand nimmt, kann sich der Vorzüge einer Spessartwanderung für die Gesundheit besonders bewusst werden.

## Tipps für die Umsetzung der Überquerung

Ich habe für diese Wanderung, neben der obligatorischen An- und Abreise mit der Bahn, auch mehrere Varianten erkundet. Sie beziehen sich auf jene Wanderfans, die etwa die viertägige Tour in vier Einzeletappen realisieren möchten. Das ist nämlich bei der gewählten Route durchaus möglich. Die Angaben für Einkehr und Übernachtung sind im Sommer 2023 nach bestem Wissen und Gewissen überprüft worden. Eine ausführliche Beschreibung der gesamten Tour findet sich auf der Wandermagazin-Website (s. QR-Code Tippseite).

TOURENTIPP

# Im Mainviereck über den Spessart

**Streckenwanderung** • **Gesamtlänge:** 39,5 km • **Gehzeit:** 12 Std. • **Schwierigkeit:** ✹✹✹
**Höhenmeter:** ▲ 1.094 m ▼ 1.089 m • **Markierung:** nicht einheitlich, bitte den GPX-Track nutzen, dieser und Detailbeschreibung auf der Wandermagazin-Webseite, s. QR-Code

Von der DB Station Langenprozelten (RegionalExpress-Halt) ist man schnell in der Natur. Besser kann eine umweltfreundliche Wandertour nicht beginnen. Das ist in den vorgeschlagenen Übernachtungsorten und am Ziel (mit RegionalBahn-Halt) ähnlich. Dazwischen liegt „großer Wald". Wer sich jetzt noch die kleine Mühe macht, nach der Karte auf den gut markierten Wegen zu gehen, kann einmal für vier Tage aus der digitalen Welt aussteigen.

**1. Etappe: Langenprozelten (Stadtteil von Gemünden am Main) – Partenstein 13 km**
▲ 432 m ▼ 407 m • ca. 3:45 Std.
Vom Haltepunkt Langenprozelten kommt man auf beiden Seiten der Gleise in West-Richtung zur Markierung M (Mainweg). Mit dieser bis zu einer Weggabelung unterhalb des Oberbeckens. Nach Queren der B 26 an dieser entlang, dann rechts in ein Seitental. Bei der Lohmühle links in den Elkersgrund. Aus diesem rechts vom breiten Weg ab und aufwärts am „Erlenbrunnen" vorbei zur Weggabelung am Oberbecken. Von dieser ohne Markierung zum Oberbecken (Aussichtspunkt). Nach Abstieg mit Markierung – zum Rastplatz Katharinenbild. Weiter mit der M / zu einer Weggabelung am Gerberg. Hier links mit der Markierung X abwärts bis zum Haltepunkt Partenstein.

**2. Etappe: Partenstein – Wiesthal 9 km** • ▲ 204 m ▼ 155 m • ca. 3:00 Std.
Vom Haltepunkt Partenstein auf der B 276 durch eine Unterführung der Bahnlinie und rechts nochmals durch diese in der Gegenrichtung auf einer weiteren Straße zurück. Dieser links kurz folgen, dann links ab und aufwärts mit dem „Schneewittchenweg" zur Kreuzkapelle. Von dieser mit der Markeriung „Δ" hinab nach Wiesthal in die Ortsmitte

**3. Etappe: Wiesthal – Heigenbrücken 5,2 km** • ▲ 197 m ▼ 160 m • ca. 1:30 Std.
Aus der Ortsmitte von Wiesthal mit der Markierung „Δ", die bis Heigenbrücken ins Tal des Bächlesbaches führt. Links an der Kirche vorbei und aufwärts. Nach freier Flur durch das Waldgebiet Münzberg. Im Bereich der Trasse einer Stromleitung links „Beim Heiligen" vorbei und durch Wald ins Tal des Bächlesbaches, das gequert wird. Am Aufstieg endet die Markierung „Δ". Zunächst geradeaus weiter, dann in einem Linksbogen auf der Marienstr. und Dorfstr. hinab in die Ortsmitte von Heigenbrücken.

**4. Etappe Heigenbrücken – Laufach 12,3 km** • ▲ 261 m ▼ 367 m • ca. 3:30 Std.
Aus der Ortsmitte von Heigenbrücken mit der Markierung „Spessartweg 2", die bis zu einer Wegekreuzung bei P. 390 bleibt, auf dem Promenadenweg zum ehemaligen Bahnhof. Hier links zur Str. 2317 und rechts an dieser entlang. Am Ortsende links aufwärts zu P 390. Weiter auf dem „E-Weg" über den Falkenberg zu einer Wegekreuzung am Streitplatz. Links weiter mit der Markierung „Δ", die in die Ortsmitte von Laufach führt. Hier rechts und an der B 26 weiter; am Gasthaus „Zur Eisenschmelz" vorbei und nach der Unterführung rechts auf der Bahnhofstraße zum Bahnhof.



*Auf den oft mit Gras bewachsenen Pfaden durch den Wald*

**START/ZIEL:** Bf Langenprozelten (Stadtteil von Gemünden am Main)/Bf Laufach

**AN-/ABREISE:** **ÖPNV:** DB bis Bf Langenprozelten/DB ab Bf Laufach

**KARTE:** Bayerisches Landesvermessungsamt: ATK25 Lohr a. Main u. Laufach

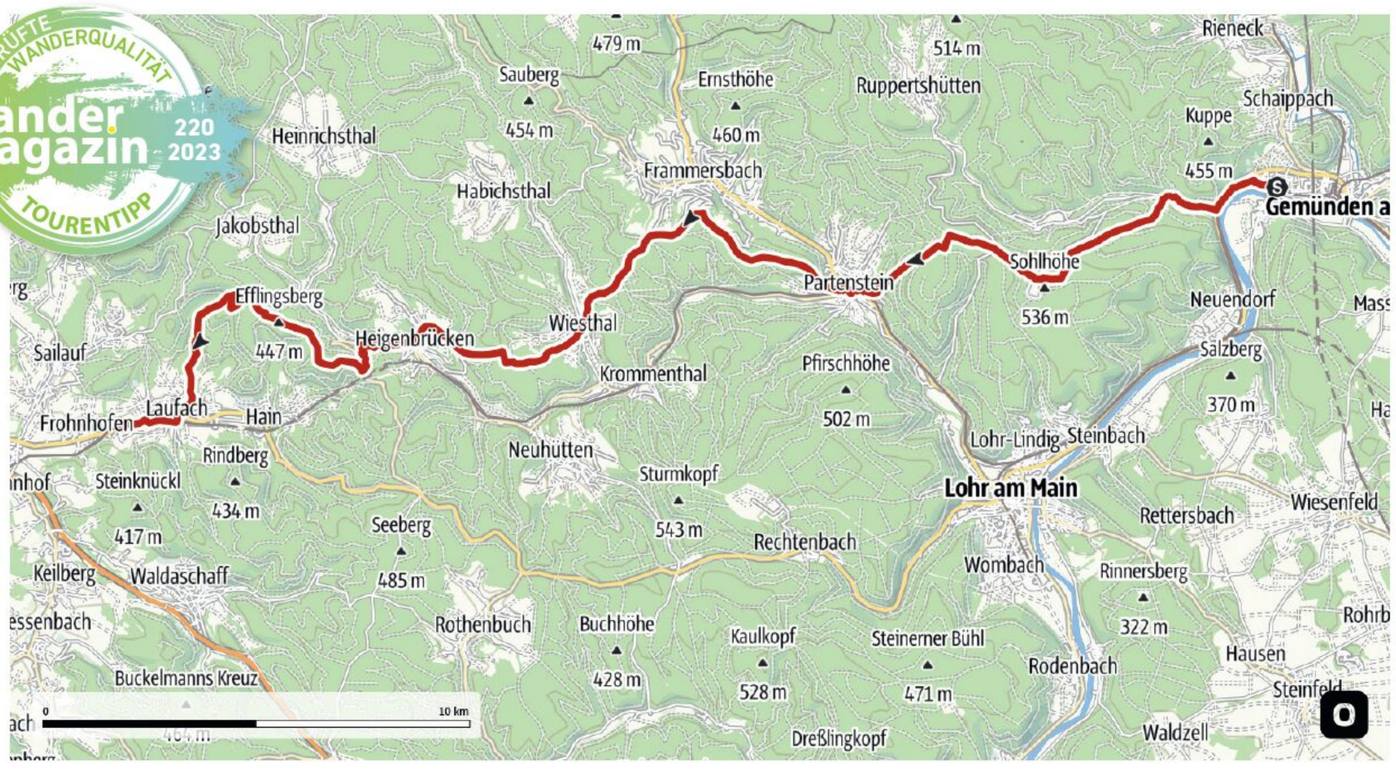
**ÜBERNACHTUNG:**
**Partenstein:** Café u. Gästehaus Stefanie, Roßbergweg 3, 97846 Partenstein, Tel. 09355/9 76 55-0 info@cafeundgaestehaus-stefanie.de

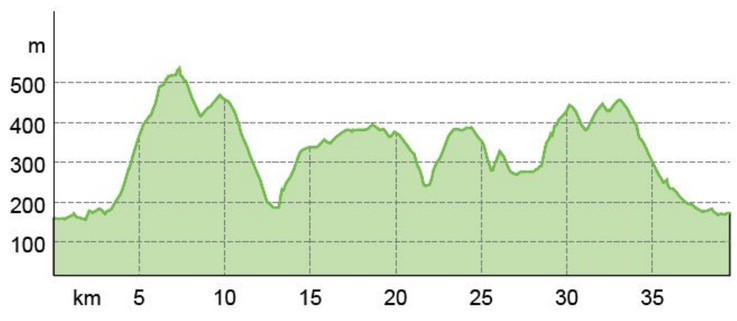
**Wiesthal:** Gasthaus Wiesthaler Hof, Dorfstr. 2 97859 Wiesthal, Tel. 06020/12 84 www.wiesthaler-hof.de

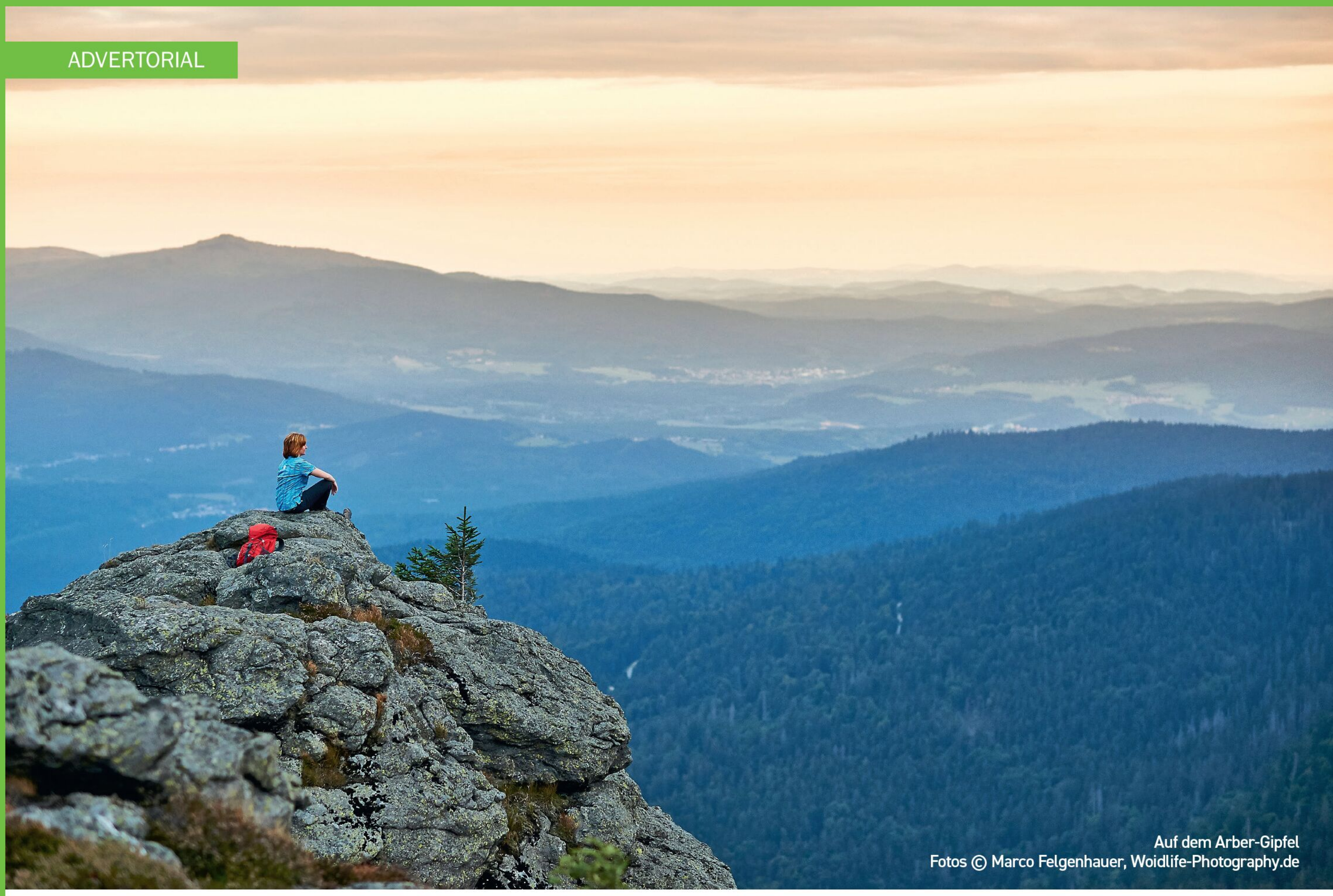
**Heigenbrücken:** Gasthof & Pension Zur frischen Quelle, Hauptstr. 1, 63869 Heigenbrücken Tel. 06020/970940 www.zurfrischenquelle-heigenbruecken.de

**BESTE JAHRESZEIT:** ganzjährig

**TIPP:** Man kann die Überquerung auch in vier einzelnen Tagestouren absolvieren; für die „Stunde der Ankunft" in Laufach, direkt auf der Route zum Bahnhof gelegen, eignet sich das Gasthaus zur Eisenschmelz, Tel. 06093/4 09.





Auf dem Arber-Gipfel
Fotos © Marco Felgenhauer, Woidlife-Photography.de

# Auf den Gipfeln des Bayerischen Waldes

Willkommen im Herzen des Bayerischen Waldes, einer Region, die mit ihrer natürlichen Schönheit und unberührten Landschaften Wandernde aus aller Welt anzieht.

## ABENTEUER GROSSER ARBER

Eine der spektakulärsten und faszinierendsten Erfahrungen erwartet Wandernde am majestätischen Großen Arber, dem höchsten Berg im Bayerischen Wald. Hier taucht man ein in eine Welt voller Abenteuer, malerischer Ausblicke und reicher Kultur – ein Urlaub, der Körper und Geist belebt.

Der Große Arber erhebt sich stolze 1.456 Meter über dem Meeresspiegel und bietet atemberaubende Panoramen, die sprachlos machen. Ob erfahren in Sachen Wandern oder gerade erst damit beginnend: Der Arber und seine Umgebung bieten für alle die passende Route. Während man sich langsam zum Gipfel hinauf bewegt, ist man von der Stille des Waldes umgeben und genießt den beruhigenden Klang der Vögel und des Windes in den Baumkronen.

### Goldsteig und Gastfreundschaft

Ein absolutes Wander-Highlight ist der Goldsteig, einer der längsten und abwechslungsreichsten Fernwanderwege Europas. Dieser prachtvolle Pfad erstreckt sich über 660 km durch den Bayerischen Wald bis in den Oberpfälzer Wald. Der Goldsteig führt auf einer spektakulären Route direkt zum Gipfel des Großen Arber. Wer die Herausforderung annimmt, wird mitspektakulären Aussichten und unvergesslichen Momenten belohnt.

Die Arberkapelle auf 1.456 m Höhe ist die höchstgelegene des Bayerischen Waldes



Die Region Bayerischer Wald ist nicht nur für ihre malerischen Berge bekannt, sondern auch für ihre herzliche Gastfreundschaft und ihre kulinarischen Köstlichkeiten. Nach einem langen Wandertag warten gemütliche Gasthäuser und die regionale Küche mit ihren deftigen Gerichten und hausgemachten Leckereien. Die Einheimischen teilen gerne ihre Geschichten und die Kultur des Bayerischen Waldes mit ihren Gästen und machen die Reise so zu einem unvergesslichen Erlebnis.

## Vielfalt der Möglichkeiten

Wer sich nach etwas Entspannung sehnt, findet in der Umgebung des Großen Arber viele weitere Möglichkeiten für Aktivitäten, die begeistern. Malerische Seen erkunden und in erfrischende Gewässer eintauchen oder eine gemütliche Fahrradtour entlang der gut ausgebauten Radwege machen. Die Möglichkeiten sind schier endlos!

Zu jeder Jahreszeit hat der Große Arber etwas Besonderes zu bieten. Im Sommer durch blühende Wiesen wandern und die frische Luft genießen. Im Herbst in ein Farbenmeer aus goldenen und roten Blättern eintauchen. Im Winter verwandelt sich der Große Arber in ein Paradies zum Skifahren und Snowboarden mit bestens präparierten Pisten und Loipen.

Die Region rund um den Großen Arber ist ein wahres Wanderparadies, das mit unberührter Natur und einzigartiger Kultur verzaubert. Egal ob alleine unterwegs, mit Freundinnen und Freunden oder der Familie, unvergessliche Momente sind garantiert. Die Wanderschuhe einpacken und sich auf eine Reise begeben, die die Sinne belebt und das Herz berührt. Der Große Arber und der Goldsteig warten schon.

Bereit fürs Abenteuer im Bayerischen Wald, sich von der Magie dieser Region verzaubern zu lassen und den Großen Arber und seine Schönheit zu entdecken? Ein Urlaub hier bedeutet unvergessliche Erinnerungen und eine Sehnsucht nach mehr. Kamera, Wanderkarte und Abenteuerlust schnappen – der Bayerische Wald ruft!

**INFO: www.arber.de**

Aussicht auf 12 Tausender



Rauf geht's auch mit der Arber Bergbahn



Bergherbst in der Naturparkregion Reutte
© Naturparkregion Reutte, Robert Eder

# Wandern zur Bergherbstzeit

## Genuss und Tradition

**NATURPARKREGION REUTTE**

Traumhaft bunte Herbstlandschaften, ein abwechslungsreiches Wegenetz, kulinarische Schmankerl und ein tolles Rahmenprogramm machen den Bergherbst zum Sehnsuchtsort für Genusswandernde und solche, die es noch werden wollen. Direkt hinter der bayerisch-tirolerischen Grenze liegt die Naturparkregion Reutte eingebettet in einer einmaligen Kulisse zwischen hochalpiner Welt und Alpenvorland. Besonders während des Bergherbstes, wenn die milden Sonnenstrahlen die farbenprächtigen Wälder golden schimmern lassen und so ein malerisches Idyll erschaffen, erstrahlt die Region in poetischer Schönheit.

Neben visuellen Anreizen rückt von 02. September bis 22. Oktober aber auch – und vor allem – der Genuss in den Vordergrund. Denn der Bergherbst steht in der Naturparkregion traditionell im Zeichen von Kulinarik, Ursprung, Regionalität, Kultur und Tradition. Je nach persönlichen Präferenzen lässt sich der Aufenthalt zur Bergherbst-Zeit sportlich, erlebnisreich, kulinarisch oder genießerisch gestalten – wobei Wanderungen sicher eine Möglichkeit sind, um persönliche Herbstmomente besonders intensiv zu erleben. Das traumhafte Routennetz der Region wird im Bergherbst jedenfalls perfekt durch ein abwechslungsreiches Wochenprogramm ergänzt.

## Bergherbst-Höhepunkte

Zu den Höhepunkten zählt die Internationale Älplerletze, bei der am 24. September Älplerinnen und Älpler aus Tirol, Vorarlberg und dem Allgäu nahe des Bergsees in der Bergwelt Hahnenkamm zusammenkommen, um das Ende des Almsommers zu feiern. Das Fest beginnt mit einem Berggottesdienst, der feierlich von Alphornklängen umrahmt wird. Anschließend verteilen sich die Musikerinnen und Musiker in den Berghängen, um diese in eine einzigartige Klangwolke zu hüllen.

Der Bergsee ist auch der perfekte Ausgangspunkt für eine Almenwanderung – denn besonders während der Bergherbstzeit finden bei den bewirtschafteten Hütten am und rund um den Hahnenkamm zahlreiche Almfeste und Frühschoppen statt. Sowohl am Berg als auch in den gemütlichen und traditionellen Wirtshäusern im Tal werden dabei liebevoll zubereitete Schmankerl und echte Tiroler Gastfreundschaft geboten.

Auch viele regionale Bräuche und lebendiges Brauchtum können im Bergherbst hautnah erlebt werden. Zu den traditionellen Almabtrieben in Höfen und Vils werden zahlreiche prachtvoll geschmückte Kühe im Tal zurück erwartet. Nach dem Sommer auf der Alm werden diese den Winter wieder in den Ställen verbringen. Für eine musikalische Begleitung beim Einzug des Almviehs sowie für kulinarische Genüsse und gute Unterhaltung ist bei den Almabtrieben jedenfalls gesorgt.

## Schlendern, Wellness, Tieren lauschen

Wer es etwas entspannter mag, kann beim Schlendern über den Herbstmarkt im historischen Reuttener Untermarkt regionale Produkte und allerlei Handgemachtes an den unterschiedlichsten Ständen entdecken, die eigenen Fähigkeiten an der Steirischen Harmonika testen, beim Berg-Yoga die Seele baumeln lassen oder bei einer Wanderung unter kundiger Führung der Hirsch-Brunft lauschen. Wellness pur bei jedem Wetter bietet dazu die Alpentherme Ehrenberg, welche vom Deutschen Saunabund mit 5 Sternen in der höchsten Kategorie „Sauna-Premium“ klassifiziert wurde und als eine der schönsten Anlagen in Tirol gilt.

Immer einen Ausflug wert ist die Burgenwelt Ehrenberg, wo als besonderes Highlight die spektakuläre Fußgängerhängebrücke highline179 Mutige animiert, ihre Schwindelfreiheit in 114 m Höhe unter Beweis zu stellen.

Zahlreiche regionale Unterkunfts- und Kulinarikpartnerbetriebe sorgen dafür, dass der Aufenthalt während der Bergherbst-Zeit zu einem unvergesslichen Gesamterlebnis wird. Schon ab einer Übernachtung in der Naturparkregion Reutte erhalten Gäste mit der Gäste Aktiv Card und der digitalen Reiseassistentin „Elfi“ Zugang zu vielen kostenlosen und ermäßigten Erlebnissen.

Weitere detaillierte Informationen zum Bergherbst sind auf www.reutte.com/bergherbst zu finden.

**INFO: Tourismusverband Naturparkregion Reutte**
**Untermarkt 34, 6600 Reutte, Tel. +43 5672 62336**
**info@reutte.com, www.reutte.com**

Kulinarik im Bergherbst
© Naturparkregion Reutte, Foto Müller



Alphornklänge zaubern eine feierliche Atmosphäre
© Naturparkregion Reutte, René Paulweber



# DER WELTERBESTEIG WACHAU

Text und Fotos: Thorsten Hoyer



Die Wachau ist der Abschnitt des Donautals zwischen den beiden Städtchen Krems und Melk vor den Toren Wiens. Es ist eine einzigartige Kulturlandschaft, die sich über viele Jahrhunderte behutsam und nachhaltig entwickelt hat. Die einst dicht bewaldeten Höhenzüge beidseits der Donau wurden zunehmend landwirtschaftlich genutzt, für den Obstanbau erwiesen sich die sonnigen und geschützten Hänge als besonders geeignet. Die Geschichte des Weinanbaus ist eng mit den Mönchen der sich hier niedergelassenen Klöster verbunden. Damit sowie durch die zunehmende Spezialisierung auf den Anbau von Marillen veränderte sich die Landschaft nachhaltig. Mit Klöstern, Burgen und Ruinen sowie den historischen Ortschaften formte sich ein Landschaftsbild, das bis heute charakteristisch für die Wachau ist. Auch wenn die gesellschaftlichen wie wirtschaftlichen Einschnitte und Veränderungen der letzten Jahrhunderte an der Region nicht spurlos vorbei gingen, sind die Menschen bis heute weitgehend in ihrer traditionellen Lebensweise verwurzelt. Diese Authentizität war für die UNESCO Anlass, die Region mit dem Titel Weltkulturerbe zu ehren. Eine Landschaft, die sich am besten per pedes erkunden lässt. Sprichwörtlich ganz natürlich auf dem Welterbesteig Wachau, einem rund 180 km langen Wanderweg, der zwischen Krems an der Donau und Melk beiderseits der Donau eine Runde dreht.

## GEFANGEN IN DÜRNSTEIN

Mit Ankunft im Bahnhof der „Wachau-Hauptstadt“ Krems, eröffnet ein Spaziergang durch die historische Altstadt meine Wanderung durch die Welterberegion. Glanzvolle Häuser säumen urige Gassen und malerische Plätze, zwischen denen sich so auffällige Bauwerke wie die Pfarrkirche St. Veit, die Gozzoburg und die Piaristenkirche finden – verbunden durch die Markierung des Welterbesteiges. Die Pfarrkirche St. Veit, auch als „Dom der Wachau“ bezeichnet, bildet den zentralen Punkt der Altstadt, der jeweils am Freitag- und Samstagvormittag zum bunten Marktplatz wird. Rechts davon liegt mit der Gozzoburg die im frühgotischen Stil errichtete Kremser Stadtburg aus dem 13. Jh. Über der Altstadt wacht die Piaristenkirche, die bereits im Jahr 1014 als Pfarrkirche St. Stephan erstmals erwähnt wurde. Nach der Aufhebung des Jesuitenordens wurde sie im 18. Jh. an



1

*1. Wallfahrtskirche Maria Langegg*

*rundes Bild: Ein abendlicher Spaziergang durch die verwinkelten Gassen von Dürnstein ist besonders stimmungsvoll*

*2. Markttag in der historischen Altstadt von Krems*

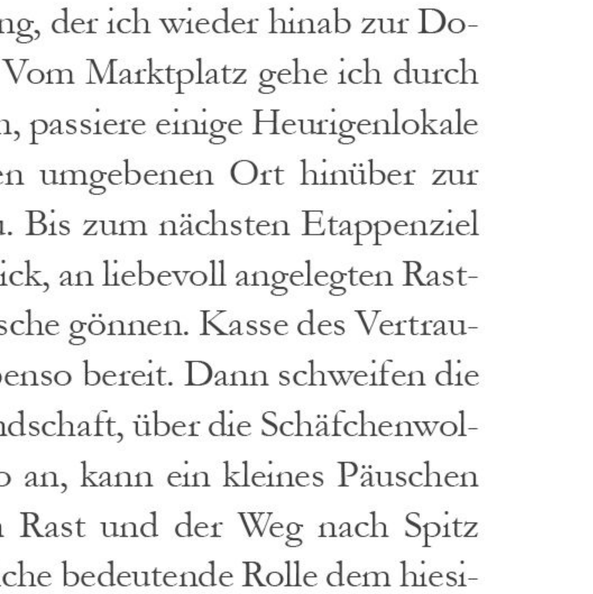
*3. Naturnaher Pfad entlang eichenbewachsener Steilhänge zwischen Dürnstein und Weißenkirchen*

die Piaristen übergeben. Ich bin sehr beeindruckt von den Fresken und Skulpturen des Kreuzweges entlang der Kirchenmauern, aber auch von der Aussicht über die Dächer der Altstadt. Der Aussichtspunkt Wachtberg toppt das Ganze noch mal: Vor mir erstreckt sich die Stadt bis zur Donau, dahinter erstrecken sich bewaldete Höhenzüge. Auf einem Bergkegel mache ich das Benediktinerstift Göttweig aus, im wahrsten Sinne des Wortes das letzte Highlight, bevor mit der Überquerung der Donau Krems wieder erreicht ist. Bis dahin liegen aber einige Etappen durch die gesamte Wachau vor mir. Die erste Etappe führt entlang von Weinbergen nach Dürnstein und ist die ideale Einstimmung auf genussvolle Wandertage.

In die Ortschaft Dürnstein wandere ich nicht einfach so hinein, vielmehr schreite ich durch eine Pforte. Die Pforte ist das Kremser Tor, ein Stadttor aus dem 15. Jh., das der standesgemäße Eintritt in das mittelalterliche Örtchen ist. Es zählt nicht mal 1.000 Einwohner, wirkt aber viel größer. Das mag einerseits an den imposanten mittelalterlichen Gebäuden liegen, andererseits an den zahlreichen Besucherinnen und Besuchern, die deswegen hierher kommen – Dürnstein ist eines der bekanntesten touristischen Ziele Österreichs. Wahrzeichen nicht nur von Dürnstein, sondern sogleich der gesamten Wachau, ist das ehemalige Augustinerstift mit seinem markant blauen Turm am Ufer der Donau. Obwohl teilweise abgetragen, sind die Reste des ehemaligen Klarissinnenklosters sowie das auf einem Felssporn thronende ehemalige Schloss (heute Luxushotel) sehr eindrücklich. Ein Spaziergang durch die verwinkelten Gassen ist eine spannende Zeitreise, auf der ich sogar Richard Löwenherz „begegne“. Ende des 12. Jh. weilte der englische König in Dürnstein, allerdings nicht als Staatsgast, sondern unfreiwillig als Gefangener.

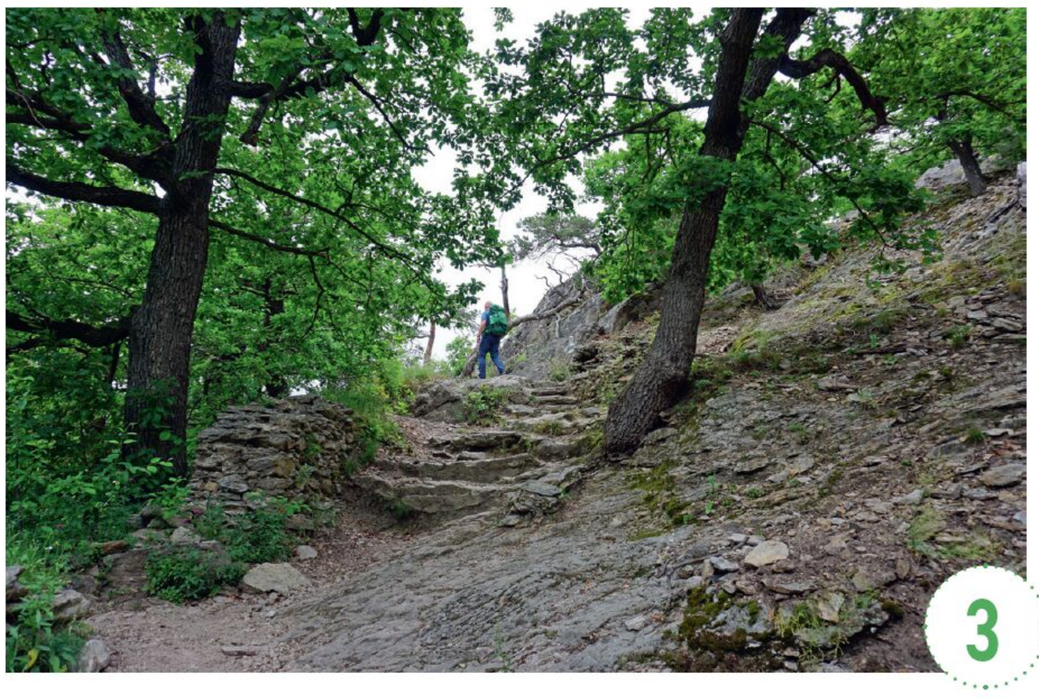
## SPITZER WEINSEELIGKEIT

Vom Kremser Tor windet sich ein Pfad hinauf zur Burgruine Dürnstein. Ob Richard Löwenherz während seiner ritterlichen Haft die Aussicht ins Donautal genießen konnte, ist nicht überliefert – majestätisch ist sie allemal. Das hat sich herumgesprochen und so streben an diesem Morgen (sicher auch an vielen anderen) so einige Menschen über Felsstufen, Steine und Wurzelwerk hinweg zur aussichtsreichen Lage. Aber kaum dass ich das alte Gemäuer hinter mir gelassen habe, bin ich auch schon allein unterwegs. Ich folge dem naturnahen Pfad entlang eichenbewachsener Steilhänge und gelange zu immer neuen Aussichtspunkten, die sich wie natürliche Logenplätze präsentieren. Jedem Rauf schließt sich ein Runter an, darauf kann man ebenso vertrauen wie auf die gute Markierung, der ich wieder hinab zur Donau und nach Weißenkirchen folge. Vom Marktplatz gehe ich durch die mittelalterliche Burgstiege bergan, passiere einige Heurigenlokale und blicke über den von Weinreben umgebenen Ort hinüber zur gemächlich dahin fließenden Donau. Bis zum nächsten Etappenziel Spitz bleibt der Wein nicht nur im Blick, an liebevoll angelegten Rastplätzen kann man sich auch eine Flasche gönnen. Kasse des Vertrauens sowie Gläser stehen natürlich ebenso bereit. Dann schweifen die Blicke in die sonnenbeschienene Landschaft, über die Schäfchenwolken hinweg ziehen. Trifft man es so an, kann ein kleines Päuschen sehr schnell zu einer ausgedehnten Rast und der Weg nach Spitz mehr oder weniger lang werden. Welche bedeutende Rolle dem hiesigen Weinanbau schon in fernster Vergangenheit zuteil wurde, davon zeugen nicht nur die historischen terrassierten Weingärten, sondern auch der Spitzer Hausberg, der in Dankbarkeit für die ertragreichen Böden den Namen „Tausendeimerberg“ trägt.





2



3



1

*1: Wolkenfetzen umwabern die Burgruine Aggstein*

*2: Dicht schmiegen sich die Ortschaften an die bewaldeten Hänge der Donau-Seitentäler*

## AUF DEN HÖCHSTEN BERG

Vom Tausendeimerberg ist die Aussicht auf die Donau und die sich zu beiden Seiten davon erhebenden Höhenzüge einfach fantastisch. Gut zu erkennen ist auch die Burgruine Hinterhaus, eine Höhenburg aus dem 12. Jh. Weiterhin sind es die Weinterrassen, die meine Wandereindrücke bis Mühldorf prägen. Mit Erreichen des Dorfes habe ich mich am weitesten von der Donau entfernt, womit der „alpine" Teil meiner Wanderung beginnt. Annähernd 300 Höhenmeter steige ich Direttissima auf einem Wurzelpfad durch dichten Wald hinauf zum felsigen Gipfel des Trenning, was mir einen grandiosen Rundumblick auf die umliegende Landschaft beschert. Bevor ich den Aufstieg zum Jauerling, mit 961 m der höchste Punkt am Welterbesteig, angehe, steige ich aber erst mal wieder bis auf 490 m ab. Alles andere wäre ja auch viel zu bequem. Der Weg ist unaufgeregter als der Pfad zum Trenning und ich bin überrascht, als ich mit Ankunft am Naturparkhaus nicht nur eine Hammeraussicht ins mehr als 700 m unter mir liegende Donautal habe, sondern weil es hier oben auch Wohnhäuser, Straßen und sogar eine Bushaltestelle gibt. Der Gipfel ist ein Plateau, dessen höchster Punkt zwar aussichtslos im Wald liegt, dafür stehe ich aber auf dem höchsten Berg entlang der 2.850 km langen Donau. Da die Wolken inzwischen ziemlich tief hängen, erspare ich mir die Stufen der Aussichtswarte Jauerling. Viel einladender ist dagegen die Einkehr in die Jausenstation, deren einziger Gast ich bin. Obwohl es draußen zunehmend grauer und regnerischer wird, schiebe ich den Abstieg nach Maria Laach noch etwas hinaus, zu gemütlich ist es in der urigen Stube am bollernden Ofen. Zwei Stunden später stehe ich dann in Maria Laach vor meiner Unterkunft in unmittelbarer Nachbarschaft zur Pfarr- und Wallfahrtskirche. Punktlandung, jetzt setzt heftiger Regen ein.



2

## VON KLOSTER ZU KLOSTER

Bis in die Nacht hinein hat es kräftig geregnet und auch wenn es an diesem Morgen trocken von oben ist, bin ich, kaum dass ich Maria Laach verlassen habe, bis zur Hüfte patschnass. Der Welterbesteig führt mich über Wiesen mit hohem Grasbestand, was nach dem vergangenen Regen einem Bad gleichkommt. Letztlich ist's aber auch egal, da ich auf dem Weg nach Aggsbach Markt den Regen wieder habe und er mich bis dorthin nicht mehr allein lässt. Die Donau zu meinen Füßen, regt der Anblick der Burgruine Aggstein mit den umher wabernden Wolkenfetzen meine Fantasie an. Wäre ich bei Sonnenschein und blauem Himmel unterwegs, wäre mir diese Mystik verwehrt geblieben. In ein paar Tagen wird mich der Welterbesteig dort hinauf führen, dann hätte ich aber keine Einwände gegen trockenes Wetter. Ich lasse die Donau zunächst hinter mir und wandere in einem weiten Bogen durch ein dichtes Waldgebiet nach Emmersdorf. Kurz darauf überquere ich mit Blick auf das in der Sonne glänzende Stift Melk am Kraftwerk Melk die Donau. Pracht und Größe der aus dem 11. Jh. stammenden Klosteranlage offenbaren sich, sobald man sie inmitten des Städtchens Melk bestaunt. Das Stift gilt als eines der schönsten und größten Barockensembles Europas und genießt weltweite Bekanntheit. In dem Benediktinerkloster leben und arbeiten Mönche seit dem Jahr 1089 ohne Unterbrechung.





Was mir in der heutigen Zeit einerseits unerklärlich erscheint, steht andererseits aber für Vertrauen und Zuversicht, finde ich. Von Melk wandere ich zum Dorf Schönbühel mit dem gleichnamigen Schloss. Diese Etappe erlebe ich als zäh, was an fehlenden Markierungen im Stadtbereich und insgesamt an der inzwischen ungewohnten „Urbanität“ liegen mag. Der Anblick des auf einem Felsen direkt an der Donau stehenden Schlosses Schönbühel macht das aber auch schon wieder vergessen. Ich bin froh über den schattigen Mischwald, durch den mich die Markierung nun nach Aggsbach Dorf lotst, lindert er doch die auftretende Schwüle. Blickte ich vor ein paar Tagen regennass hinauf zur Burgruine Aggstein, wird heute wohl die hohe Luftfeuchtigkeit dafür sorgen, dass ich nicht trocken oben ankommen werde. Genauso kommt es, aber neben alten Mauern gibt es am Ziel auch kalte Getränke. Die Sonne hat es zunehmend schwer, einen Weg durch die Wolkendecke zu finden, und langsam, aber stetig werden die Grauschattierungen immer dunkler. Ein erstes deutlich vernehmbares Donnern wirkt sich direkt auf mein Wandertempo aus. Ich erreiche den abseits gelegenen Weiler Maria Langegg, als das Gewitter direkt über mir ist und der Himmel seine Schleusen öffnet. Die Pforte einer für den Ort überdimensioniert erscheinenden Wallfahrtskirche ist offen und so kann ich in aller Stille besseres Wanderwetter abwarten. Eine gute halbe Stunde, dann bin ich „back on Track“ mit Ziel Hofarnsdorf an der Donau. Auch wenn der Wald ziemlich dicht ist, dem erneut einsetzenden Regen hält das Blätterdach nicht stand und mich nicht trocken – bei über 20° C Außentemperatur macht auch die beste Membranjacke schlapp.



*3: Das prächtige Stift Melk glänzt in der Sonne*

*4: Das ehemalige Augustinerstift Dürnstein ist mit seinem markant blauen Turm ein Wahrzeichen der Wachau*

*5: Blick vom Aussichtsturm auf dem 671 m hohen Seekopf*

## GLÜCKLICH UNTERWEGS

Mit Start in Hofarnsdorf heißt mich am nächsten Morgen der Welterbesteig mit einem Anstieg von rund 400 Höhenmetern hinauf zum Kreuzberg willkommen. Gut, dass ich auf Eierspeisen zum Frühstück verzichtet habe, weil sie mir stets schwer im Magen liegen. Das hätte sich jetzt erschwerend bemerkbar gemacht. Bis Rossatz (gegenüber von Dürnstein) wandere ich durchweg im Wald und mit Erreichen des Kreuzberges auch ohne nennenswert weitere Anstiege. Wenn man vom Aussichtsturm auf dem




1



2

*1: Wem nach etwas Kraxelei ist, dem sei der Abstecher an der Hirschwand nahe des Seekopfes zu empfehlen*

*2. Mit bis zu zwei Metern Länge zählt die Äskulapnatter zu den größten in Europa vorkommenden Schlangenarten. In Deutschland, der Schweiz und Österreich kommt sie isoliert in nur wenigen Gebieten vor. Die auf Bäume kletternde Schlange ist das Symbol der Mediziner und Apotheker. Äskulapnattern sind nicht giftig. Über die sehr seltene Begegnung sollte man sich freuen und die Schlange in Ruhe lassen.*

671 m hohen Seekopf mal absieht. Nun folgt eine der attraktivsten Passagen des gesamten Welterbesteiges. Ein wunderbar naturnaher wurzeliger Pfad schlängelt sich über Steine und entlang spannender Felsformationen mit so fantasievollen Namen wie „Erotisches Hinterzimmer“. Immer wieder halte ich für die einzigartigen Ausblicke ins Donautal an. Die Begegnung mit zwei Äskulapnattern zur gleichen Zeit am selben Ort ist ganz gewiss ein seltenes wie wertvolles Erlebnis, das mich glücklich hinunter zur Donau wandern lässt. Von Rossatz gehe ich zunächst ein Stück entlang der Donau, dann nochmal durch ein Waldgebiet, um anschließend durch eine offene Landschaft dem Stift Göttweig entgegen zu wandern. Noch ein allerletzter Anstieg, dann habe ich die mächtige Klosteranlage und damit meine Bleibe für die Nacht erreicht. Mit Blick aus dem Fenster meines Pilgerzimmers über das von der untergehenden Sonne mit warmem Licht geflutete Donautal spüre ich, dass das Ziel meiner Wanderung hier liegt. Ich bin angekommen und der Welterbesteig verschmerzt es, dass ich auf die letzen sieben Kilometer nach Krems verzichte. Wenn es noch eines Beweises bedarf, dass Wandern glücklich macht, dann erbringt ihn der Welterbesteig.

## INFOKASTEN

**AN- UND ABREISE:** Über St. Pölten ist Krems bequem mit dem Zug erreichbar. Die Abreise ist auch von Furth-Göttweig (zwei Stationen vor Krems) möglich.

**MARKIERUNG:** Weißer Kreis mit stilisiertem W

**MOBILITÄT:** Die Ortschaften in der Wachau sind durch das Bussystem der Wachau-Linien vernetzt. Beispielhafte Übersicht auf **www.vor.at/wachau**

**INFORMATIONEN:** **www.donau.com**

**AUTORENTIPP:** In Spitz bietet der Gasthof Prankl im traditionsreichen Alten Schiffsmeisterhaus exquisite regionale Küche und adäquaten Service. Eine Gaumenfreude sind die Flusskrebs-Ravioli mit Spargelflan und Morcheln. **www.gasthaus-prankl.at**
Vom Seekopf lässt sich über zwei „Mini“-Klettersteige die 15 m hohe Hirschwand erklimmen (Trittsicherheit notwendig).
Unbedingt eine Übernachtung im Stift Göttweig einplanen (und nach einem Zimmer mit Donaublick fragen). **www.stiftgoettweig.at**

**ALLE INFOS ZUR TOUR SAMT GPS-TRACK SIND AUF WWW.WANDERMAGAZIN.DE ZU FINDEN.**

# SEHENSWÜRDIGKEITEN & INFOS

























## 1 Burgruine Dürnstein:

Auf einem Felssporn thront über Dürnstein die gleichnamige Burgruine. Erbaut in der Mitte des 12. Jh., erlangte die Burg bald weithin Bekanntheit, da der englische König Richard Löwenherz in Dürnstein unfreiwillig weilte. Auf dem Rückweg eines Kreuzzuges wurde er auf Geheiß des österreichischen Herzogs Leopold V. in Haft genommen und kam erst nach mehreren Monaten frei. Mit den Zerstörungen durch schwedische Truppen Ende des Dreißigjährigen Krieges setzte der Verfall der Burg ein.

## 2 Kunst am Weg

Der Vinotaurus und die Musen des Weins“ heißt diese Arbeit der Künstlerin Claudia Bahn. Eine Tafel erläutert: „Zur anmutigen Elsie gesellt sich der starke Stier, ebenfalls ein menschlich-tierisches Zwitterwesen. Mit seiner ironisierten Mannespracht und zur Schau gestellter Überlegenheit nimmt die Künstlerin männliche und patriarchale Rituale auf die Schaufel.“ Spannend, die Verbindung von Kulturlandschaft und alten Rollenbildern mit Lebensfreude.

## 3 Kraftwerk und Schleuse Melk

In direkter Nähe zu Melk wurden von 1979 bis 1982 Kraftwerk und Schleuse gebaut und in Betrieb genommen. Um das Landschaftsbild möglichst wenig zu beeinträchtigen, wurde für den Transport der erzeugten Energie anstelle kostengünstigerer Freileitungen auf Erdkabel gesetzt. Die Schleuse verfügt über zwei Kammern (je 24 m breit und 230 m lang). Jährlich passieren etwa 11.000 Schiffe die Schleuse. Eine Schleusung dauert rund 20 Minuten

## 4 Schloss Schönbühel

Die Geschichte des Schlosses reicht bis ins 12. Jh., als es als Festung auf einem in die Donau ragenden Felsen errichtet wurde. Im 14. Jh. gelangte die Anlage in den Besitz des Stiftes Melk, dann wieder in den der Familie von Starhemberg, einem Hochadelsgeschlecht, der es mehr als 400 Jahre gehörte. Im Zweiten Weltkrieg wurde das Schloss enteignet, danach russisch besetzt und ist seit 1955 wieder im Besitz der letzten Eigentümerfamilie.

## 5 Burgruine Aggstein

Die Burg Aggstein wurde im 12. Jh. auf zwei Felssporne über der Donau errichtet. Größe und exponierte Lage machen sie zu einer der faszinierendsten Burgruinen Österreichs. Im 14. Jh. begann ein erster Verfall der Burg, der erst durch einen Besitzerwechsel aufgehalten wurde. Dann wechselten die Besitzer mehrfach, die Burg wurde mehrfach geplündert und wieder aufgebaut. Später wurden Steine und Gebälk zum Bau des Klosters Maria Langegg verwendet. In den 2000er Jahren wurde die Burgruine mit großem Aufwand saniert und neu gestaltet.

## 6 Wallfahrtskirche Maria Langegg

Nicht mal 30 Menschen leben heute im Weiler Maria Langegg, der sich im 16. Jh. aufgrund einer wundersamen Heilung zu einem beliebten Wallfahrtsort entwickelte. Die Klosteranlage wurde Mitte des 16. Jh. von den Serviten errichtet, die bis 1974 hier wirkten. In dem Jahr verließen sie Maria Langegg und traten die Anlage an die Diözese St. Pölten ab. Die erste Klosterkirche wurde abgetragen und durch einen Neubau in der zweiten Hälfte des 17. Jh. ersetzt. Ein stiller Ort.

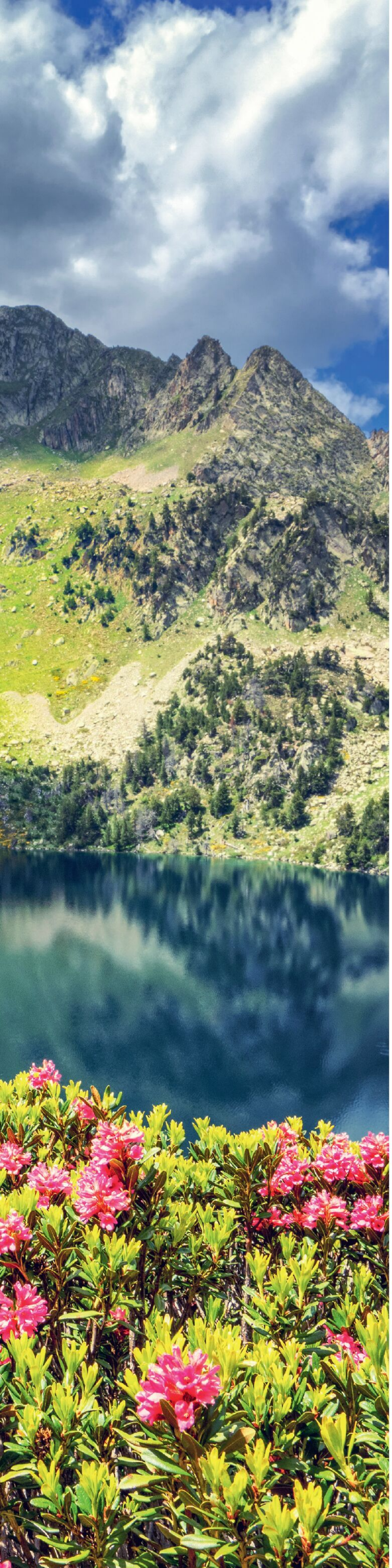
## 7 Stift Göttweig

Das Kloster blickt auf eine lange Geschichte zurück. Gegründet im Jahr 1083, wurde es im 15. Jh. umgebaut und erweitert. 1718 wurde das Stift durch einen Brand zerstört, der Wiederaufbau war schwierig und dauerte Jahrzehnte. 1939 wurde das Stift enteignet und während des Zweiten Weltkrieges unterschiedlich genutzt. Mit Kriegsende kehrte das klösterliche Leben zurück und konnte sich wieder weitreichend entwickeln. www.stiftgoettweig.at

WANDERZIEL VAL D‘ARAN

# IM HERZEN der Pyrenäen

*Wanderglück im Val d‘Aran*



*Blumige Aussichten am See Estany Gerber*
*© Javier Alonso*

Im Nordwesten Spaniens, unmittelbar an der Grenze zu Südfrankreich, liegt das Val d'Aran in der Provinz Lleida. Das katalanische Hochgebirgstal ist geprägt von Gipfeln mit Höhen von mehr als 3.000 m, von klaren Bergseen, rauschenden Flüssen und Wasserfällen sowie einer beeindruckenden Weite. Ausgerichtet zum Atlantik, herrscht im Val d'Aran ein maritimes Klima, das sich vor allem in der Tier- und Pflanzenwelt bemerkbar macht. Zu ausgedehnten Wanderungen lädt der Nationalpark Aigüestortes i Estany de Sant Maurici ein, der vom Val d'Aran aus über verschiedene Wege erreichbar ist. So finden sich Eingänge in den Landschaftsschutzgebieten Colomèrs, Conangles, Restanca und Saboredo.

## Die sieben Seen von Colomèrs

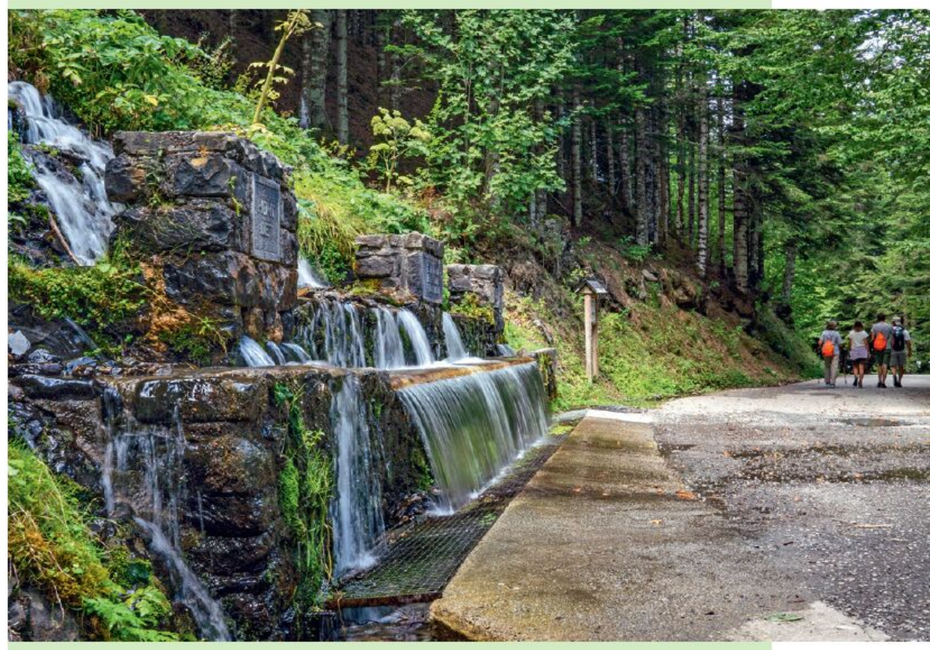
Eine schwierige, jedoch landschaftlich beeindruckende Runde ist die Route „7 estanhs de Colomèrs". Bei der 5,7 km langen Wanderung (Gehzeit 5 Std.) mit Start am Taxistop von Montanheta stehen die vielen Seen und Teiche rund um das Gebirgsmassiv von Colomèrs im Mittelpunkt, so etwa der „Estanh dera Lòssa" oder der „Estanh de Colomèrs". Die während der Eiszeiten entstandenen Gletscherseen prägen in ihrer Einzigartigkeit die Natur des Nationalparks und machen die Wandertour zu einer nachdrücklichen Landschaftserfahrung.

## Zum See von Restanca

Grün und waldreich zeigt sich die 5,5 km lange Wanderung (Gehzeit 3 Std.) zum See von Restanca (Lac de Restanca) mit Start in Arties. Ebenfalls als schwierig eingestuft, handelt es sich hierbei teilweise um eine Hochgebirgswanderung. So geht es stellenweise hoch hinaus auf die Gipfel des umliegenden Bergmassivs der Pyrenäen. Unterwegs wechseln sich grüne Wiesen mit Nadelwäldern und den charakteristischen Seenlandschaften ab. Ein Highlight der Tour ist der See von Restanca, der eingebettet in die Felslandschaft nicht nur ein wunderschönes Foto-Motiv darstellt, sondern auch ideale Bedingungen für eine Rast bietet. Beeindruckend auf der Tour ist die Vielfalt an Pflanzen, darunter der im Sommer rosa blühende Rhododendron oder Blaubeer- und Himbeersträucher, die mit ihren Früchten nicht nur Wandernde, sondern auch zahlreiche Tiere erfreuen.

*Unterwegs im Landschaftsschutzgebiet Colomèrs*
*© valdaranphotos*





*Wasserspiele am „hònt deth gresilhon"*
*© valdaranphotos*

## Ruta Saboredo

Eine Wanderung durch eiszeitlich geprägte Landschaften verspricht die „Ruta Saboredo". Die 6,7 km lange Wanderung (Gehzeit ca. 3 Std.) startet in Baqueira. Der Weg führt entlang des Flusses Ruda, dessen Ufer fast durchgängig von Schwarzkiefern bedeckt sind, in das Landschaftsschutzgebiet Saboredo. Auch hier zieren unzählige Seen das Landschaftsbild, darunter der Saboredo-See, Zielpunkt der Streckenwanderung. *(ag)*



**INFO: www.visitvaldaran.com**

*Auf dem Jordan Trail durch Jordanien*

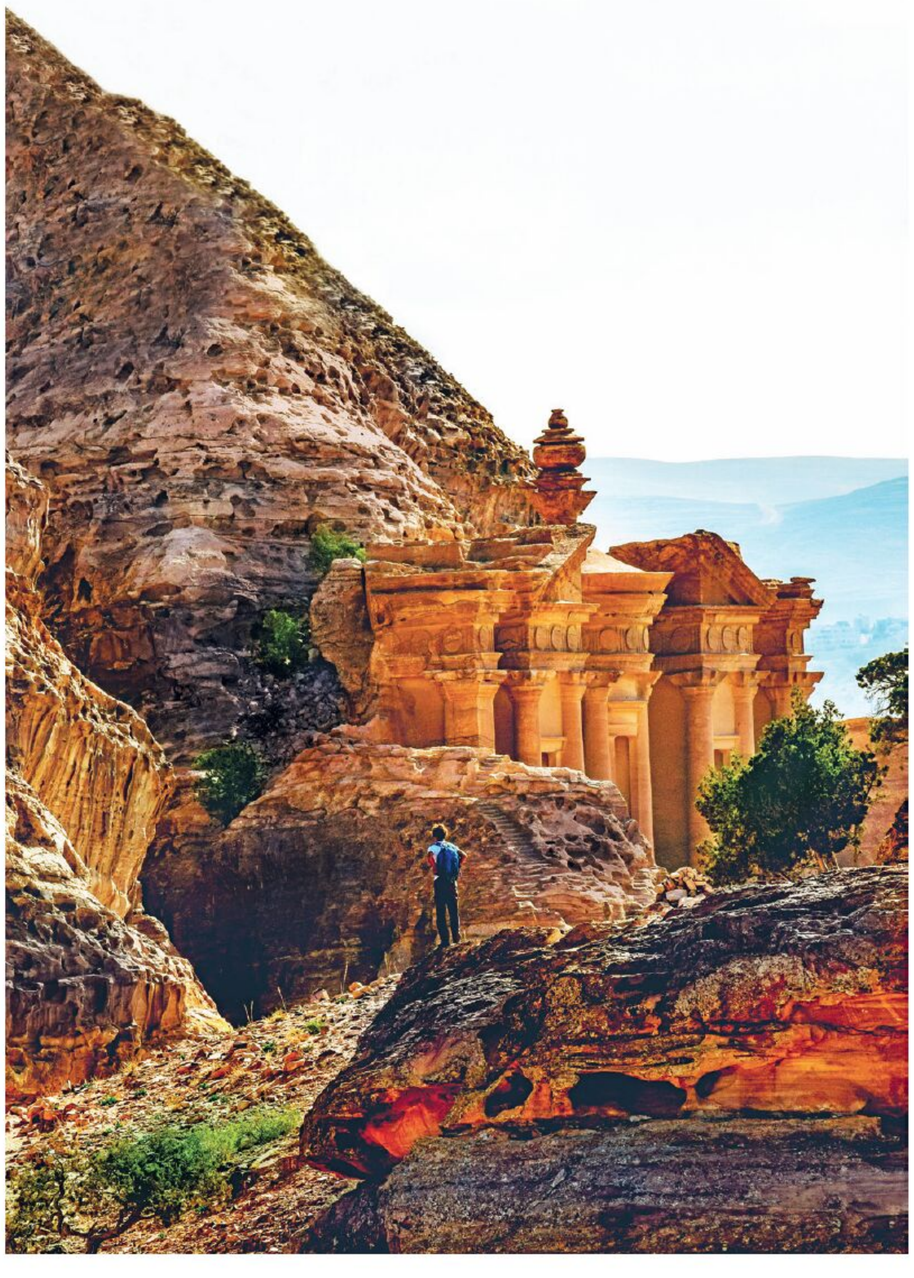
# Wüstenwunder

***Einmal von Nord nach Süd ein ganzes Land durchqueren. Dabei historische und religiöse Stätten bewundern, wie wir sie in unserem Alltag selten sehen. Durch gewaltige Wüstenlandschaften wandern, vorbei an Felsenstädten, dem Toten und dem Roten Meer.***

All dies umfasst der Jordan Trail in Jordanien. Seit 2015 ist es Wandernden möglich, auf dem 600 km langen Fernwanderweg das Land im Mittleren Osten in all seiner Vielfalt zu erkunden. Ob als Pilgerweg oder als Abenteuerreise: Der Trail zwischen Um Qais im Norden und Akaba am Roten Meer im Süden kann in 36 Etappen erwandert werden. Dabei wird der gesamte Weg in acht Streckenabschnitte eingeteilt, die sich wiederum in vier bis sieben Tagesetappen gliedern lassen.

Wer sich auf den Jordan Trail begibt, genießt ein Wanderabenteuer, wie er oder sie es vermutlich noch nicht erlebt hat. Nicht nur offenbaren sich unterwegs beeindruckende Landschaften, die zwischen kargem Wüsten-Ödland, wasserreichen Schluchten, blühenden Hainen, bunten Korallenriffen und mächtigen Salzwüsten wechseln, auch gleicht eine Wanderung auf dem Jordan Trail einer Reise durch die Zeit. So treffen Wandernde auf Monumente aus einer jahrtausendealten Kulturgeschichte – von den Moabitern (ab dem 13. Jh. vor Chr.) über die Nabatäer (ab dem 6. Jh. vor Chr.), Römer und Byzantiner bis in die Gegenwart.

*unten:*
*Der Jordan Trail führt auch bis zum UNESCO-Welterbe Petra, wo man vom Kloster Ad Deir einen herrlichen Blick auf die Felsenstadt hat.*
*Alle Fotos © Jordan Tourism Board*





*oben:*
*In der Wüste Wadi Rum können Wandernde mehrere Felsenbrücken erklimmen*

## Wissenswertes über Jordanien

Das Haschemitische Königreich Jordanien liegt im Nordwesten der Arabischen Halbinsel. Von Frankfurt a.M. ist die Hauptstadt Amman in rund vier Flugstunden erreicht. Die beste Wanderzeit für den Norden Jordaniens sind März und April, für den Süden Februar und März. Dann sind die Temperaturen angenehm und viele Pflanzen stehen zu dieser Zeit in voller Blüte. Auf die Wanderung auf dem Jordan Trail sollte man sich gut vorbereiten, auch ist es ratsam, den Weg mit einem lokalen Wanderführer zu gehen.

Ein kulturelles Highlight etwa ist das UNESCO-Weltkulturerbe Petra, ein Wanderziel des 6. Wegabschnitts. Die Felsenstadt beeindruckt mit in Fels gehauenen, monumentalen Bauten und lässt einen über die Fähigkeiten der Baumeister vergangener Zeiten einfach nur staunen.

### Durch das nördliche Königreich

Doch auch auf den vielen hundert Kilometern vorher stoßen Wandernde auf spannende Sehenswürdigkeiten. So führt der Jordan Trail gleich zu Beginn durch das nördliche Jordanien, in dessen grünen Hügel- und Felslandschaften sich viele antike Ruinen, abgelegene Dörfer und religiöse Stätten finden. Auf der ersten Etappe zwischen Um Qais und Ziglab (25 km) etwa passieren Wandernde die römischen Ruinen von Um Qais. Die ehemals griechisch-römische Stadt liegt auf einem Hochplateau östlich des Flusses Jordan; der Besuch der historischen Stätte fühlt sich an wie eine Zeitreise.

**Immer nützlich: „Bitte“ („min fadlak“) und „Danke“ („schukran“).**

Einblicke in eine ganz andere Zeitzone hingegen ergeben sich auf der ersten Etappe des 2. Wegabschnitts. Auf 16,2 km verbindet diese die Siedlung Ajloun mit dem Dorf Khirbet Al-Souq in der Nähe von Jordaniens Hauptstadt Amman. Zu Beginn der Etappe lohnt ein Ausflug auf die Festung Ajloun, erbaut um 1185 unter Sultan Saladin. Während die Burg damals vorrangig zur Übertragung von Nachrichten, z. B. per Taubenpost, diente, ist sie heute ein beliebtes Ausflugsziel unter Tourist:innen und den Bewohner:innen Jordaniens. In einem kleinen Museum sind darüber hinaus regionale Fundstücke ausgestellt.




### Gastfreundschaft

Neben den landschaftlichen und historischen Eindrücken kommen Wandernde auf dem Jordan Trail auch in den Genuss der jordanischen Kultur. Diese Schätze sind so vielseitig wie das Land selbst. Von landwirtschaftlich geprägten Regionen über christliche Gemeinden bis hin zu traditionellen Beduinen-Dörfern ist alles dabei. Jordanien gilt als eines der gastfreundlichsten Länder. Egal wo man hinkommt, wird man zum Tee, Kaffee oder gar zum Essen eingeladen. Die lokalen Traditionen sollten dennoch respektiert werden. Bei der Vorbereitung auf die Fernwanderung ist es daher – wie für alle Reiseziele – ratsam, sich über die kulturellen Bräuche zu informieren.

Eine gern genutzte Möglichkeit, um die Kultur und das Leben in Jordanien kennenzulernen, ist der Kontakt mit Einheimischen. Genau das hat sich auch der Jordanier Eisa Dweikat gedacht. Gemeinsam mit seiner Frau Um Yaman führt er seit einigen Jahren ein erfolgreiches Gästehaus in der Nähe von Ajloun. Was mit einfachen geführten Touren und einer Mahlzeit für Touristengruppen begann, entwickelte sich bald zu professionellem Tourismus, der immer mehr Reisende anlockte und auch andere Bewohner:innen Aljouns dazu inspirierte, ihre Türen zu öffnen und Tourist:innen in ihre Welt einzuladen. Und auch für die Ausbildung seiner Kinder war diese Öffnung gut: Mittlerweile studieren sie in Amman und können ihre Eltern tatkräftig unterstützen. Wer also auf seiner Reise auf dem Jordan Trail in Aljoun eine Unterkunft sucht oder authentische jordanische Küche genießen möchte, sollte bei Eisa Dweikat und Um Yaman vorbeischauen; er ist übrigens auch Vorstandsmitglied der Jordan Trail Association, die sich um den Ausbau und die Pflege des Weitwanderwegs kümmert. *(ag)*

**INFO: www.JordanTrail.org**
**www.visitjordan.com**

*unten:*
*Zu Fuß über antike Straßen: Wer auf dem Jordan Trail unterwegs ist, kommt an nahezu allen Sehenswürdigkeiten des Landes vorbei, wie etwa in Um Qais.*

*Eisa Dweikat (re.) führt mit seiner Frau Um Yaman (li.) ein Gästehaus am Jordan Trail.*





# PRAXISTEST

## Mehrtagesrucksäcke

von Dr. Ulrike Poller
und Dr. Wolfgang Todt



© Lowe Alpine



© Deuter

**Netzrücken:**
Gregory Jade 38 & Zulu 40
**Lowe Alpine Airzone Camonio 35:40 ND & Airzone Camino 37:42**
Osprey Kyte 38 & Kestrel 38

**Kontaktrücken:**
Bach Daydream 35
**deuter AC Core 35+10 SL & AC Core 40+10**
Tatonka Norix 44 W & Norix 48

Wer einige Tage auf Wanderschaft geht oder das Familiengepäck einer Tagestour zu tragen hat, der ist gut beraten, einen hochwertigen Mehrtagesrucksack zu nutzen. Neben der richtigen Rückenlänge kommt es dabei auch auf das Eigengewicht und die Ausstattung an. Besonders wichtig ist aber die grundsätzliche Entscheidung beim Rückensystem. Sowohl Netzrücken als auch Kontaktrücken haben Vorteile, die Entscheidung sollte man gut abwägen. Wir haben zu jeder der beiden Gruppen jeweils drei Kandidaten ausprobiert.

Alle sechs Kandidaten des Tests bieten eine sehr hohe Qualität und konnten sich daher alle ein „sehr gut“ sichern. Über den Testsieg mussten also mal wieder Details bei Material, Ausstattung und Komfort entscheiden.

Ein zentraler Punkt bei Mehrtagesrucksäcken ist die Zugrichtung des Hüftgurtes. Dieser muss unbedingt nach vorne zu ziehen sein, denn nur so kann man anatomisch kraftvoll ziehen. Das ist wichtig, denn erst fest sitzende Hüftflossen können die notwendig gute Lastenübertragung weg von den Schultern hin zum Becken und auf die Hüften und Oberschenkel gewährleisten. Hier konnten alle sechs Modelle überzeugen: Alle sind mit gut dimensionierten Hüftgurten ausgestattet, die auch jeweils nach vorne zu ziehen sind, wodurch die Lastenübertragung bestens funktioniert.

Auch beim zweiten sehr wichtigen Punkt, der Belüftung des Rückens, gab sich keiner der Rucksäcke eine Blöße. Zwar bieten die Modelle mit Netzrücken noch mehr Luftigkeit als die mit Kontaktrücken, aber insgesamt kommt bei allen Kandidaten ausreichend Luft an den Rücken.

### DIE ENTSCHEIDUNG:

*In der Netzrückengruppe traten die Modelle von Gregory, Lowe Alpine und Osprey an. Alle sind sowohl als Herren- als auch als schlankeres Damenmodell (mit geringerem Volumen) erhältlich. Dank der umfassenden Ausstattung konnte sich am Ende das Modell von Fair Wear Leader Lowe Alpine durchsetzen und sich den Testsieg in der Netzrückengruppe sichern.*

*In der Kontaktrückengruppe trat der Bach Rucksack als Unisex Variante an. Die Modelle von deuter und Tatonka gibt es dagegen sowohl als Herren- als auch als Damenmodell mit etwas geringerem Volumen. Den kleinen Punkterückstand aufgrund des höheren Eigengewichts konnte deuter mit umfassender Ausstattung ausgleichen. Am Ende gaben bei den Kontaktrücken-Modellen aber die Nutzung recycelter Materialien und Zertifizierungen den Ausschlag zugunsten des Testsiegers deuter.*

*Wie immer gibt es alle ausführlichen Ergebnisse mit Tipps zum Anpassen und Packen von Rucksäcken zum Download unter www.wandermagazin.de*





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



Gruppe 1: Rucksäcke mit Netzrücken

Gruppe 2: Rucksäcke mit Kontaktrücken

| Grundlagen & Material | Gregory ♀ Jade 38 ♂ Zulu 40 | Lowe Alpine ♀ Airzone Camino 35:40 ND ♂ Airzone Camino 37:42 | Osprey ♀ Kyte 38 ♂ Kestrel 38 | Bach Unisex Daydream 35 | deuter ♀ AC Core 35+10SL ♂ AC Core 40+10 | Tatonka ♀ Norix 44 W ♂ Norix 48 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Gewicht (Eigenmessung)* | ♀ 1.554 g ♂ 1.654 g | ♂ 1.410 g | ♀ 1.840 g, | 1.250 g | ♀ 1.970 g ♂ 2.070 g | ♀ 1.625 g |
| *Volumen in Litern* | ♀ 38 l ♂ 40 l | ♀ 35+5 l ♂ 37+5 l | ♀ 38 l ♂ 38 l | 35 l | ♀ 35+10 l ♂ 40+10 l | ♀ 44 l ♂ 48 l |
| *variable Rückenlänge* | ja, um ca. 10 cm | nein, 2 Rücken-längen erhältlich | ja, um ca. 10 cm | nein, 2 Rücken-längen erhältlich | ja, um ca. 10 cm | ja, um ca. 10 cm |
| *Max. Umfang (Hüftflossen & Hüftgurt)* | ♀ 147 cm ♂ 155 cm | ♂ 144 cm | ♀ 131 cm | 135 cm | ♀ 143 cm ♂ 143 cm | ♀ 123 cm |
| **Preis & Info** | | | | | | |
| *Herstellungsland* | Philippinen | Vietnam | Vietnam | Vietnam | Vietnam | Vietnam |
| *Preis* | **200,- €** | **180,- €** | **200,- €** | **219,90 €** | **240,- €** | **190,- €** |
| *Homepage* | eu.grego-rypacks.com | rab.equipment/eu-de | ospreyeurope.com | bach-equip-ment.com | deuter.com | tatonka.com |
| **Bewertung** | | | | | | |
| *Grundlagen*[1] | 83 % | 92 % | 67 % | 83 % | 50 % | 67 % |
| *Einstellungen*[2] | 86 % | 71 % | 93 % | 79 % | 100 % | 86 % |
| *Gurte*[3] | 94 % | 94 % | 100 % | 82 % | 100 % | 82 % |
| *Komfort & Praxis*[4] | 81 % | 100 % | 92 % | 85 % | 77 % | 88 % |
| *Zusatzpunkte* | 33 % | 100 % | 100 % | 100 % | 100 % | 67 % |
| *Siegel*[5] | 17 % | 33 % | 17 % | 0 % | 67 % | 33 % |
| ***Gesamtbeurteilung*** | ***sehr gut*** | ***sehr gut*** | ***sehr gut*** | ***sehr gut*** | ***sehr gut*** | ***sehr gut*** |

**Die Bewertungskriterien (jeweils 100 % erreichbar): 1. Grundlagen:** Gewicht, Belüftung der Gurte, Rückenbelüftung **2. Einstellungen:** Rückenlänge, Brustgurt, Kontrollriemen (Schulter, Hüfte), Kompressionsriemen **3. Gurte:** Hüftgurt: Zugrichtung, Länge, Größe der Flossen, Polsterung; Polsterung der Schultergurte, Handhabung aller Gurte **4. Komfort & Praxis:** Deckelfach, Zugangsmöglichkeiten Hauptfach, Seitentaschen, Außentasche, Fach-Einteilung, Regenhülle, Trinksystem-vorbereitung, Stockhalterungen, Tragekomfort **5. Siegel:** bluesign, Öko-Tex, Grüner Knopf, ISO etc. und Fair Wear, Fair Trade etc.



# 100 Jahre LOWA: Jubiläumsstiefel

**Das Besondere:** Anlässlich des 100-jährigen Firmenjubiläums bietet LOWA mit dem Lady GTX einen Trekking- und Wanderstiefel mit einem Schaft aus einem einzigen Stück Leder. Der Schuh verwendet einen speziellen Damenleisten. Das Ergebnis: prima Tragekomfort auch bei anspruchsvollem Wandern.

**Der Schnelltest:** Wir haben das Damenmodell Lady GTX beim Wandern im Mittelgebirge ausprobiert, wobei durchaus herausfordernde Geröllstrecken unter die Sohlen genommen wurden. Das Ergebnis: tolle Stabilität bei sehr gutem Tragekomfort. Doch von vorne: Der Trekkingstiefel aus weichem Nubukleder eignet sich für lange Touren mit schwerem Gepäck auf ausgebauten Wegen, aber auch in unwegsamem Terrain. Damit ist er in die gängige Kategorie B einzuordnen. Der Stiefel eignet sich aber auch zum „normalen" Wandern, da er trotz der sehr guten Torsionssteifigkeit gut abrollt und über eine gute Dämpfung verfügt. Der Stiefel hat solide Zehen- und Fersenschutzkappen und eine leicht laufende Schnürung. Am Schaft gibt es neben einem Tiefzughaken zwei weitere Haken für eine differenzierte Schnürung mit gutem Sitz des Schuhs am Fuß. Der Stiefel hat eine asymmetrisch gepolsterte Zunge („C4"), was den Tragekomfort spürbar steigert. Der Schaftabschluss trägt der weiblichen Anatomie Rechnung: Er ist weicher gestaltet als bei Unisex- oder Herrenmodellen.

Für eine sehr gute Bodenhaftung sorgt die Außensohle (Vibram Apptrail Divo): Sie ist nicht nur mit einem selbstreinigenden Profil versehen, sondern auch auf allen Untergründen sehr griffig. Den Standard-Rutschtest auf rauem Granit hat der Stiefel mit Bravour gemeistert, auch bei 30° Neigung klebte er am trockenen und auch am nassen Stein. Sollte es unterwegs übrigens richtig nass werden, bleiben die Füße dank der Gore-Tex Membran trocken.



© U. Poller/W. Todt

**Fazit:** Der Lady GTX hat einen hervorragenden Tragekomfort, sehr gute Stabilität und ist für lange Touren perfekt geeignet. Der solide verarbeitete Schuh wird in Deutschland gefertigt und ist wiederbesohlbar. Das korrespondierende Herrenmodell heißt „Ranger GTX".

**Gewicht (UK 6): 685 g/Schuh**
**Preis: 280,- €**
**Herstellungsland: Deutschland**
**☛ www.lowa.de**



© Nikwax

# DOPING für die Outdoor-Bekleidung

„Nichts gedeiht ohne Pflege; und die vortrefflichsten Dinge verlieren durch unzweckmäßige Behandlung ihren Wert“, sagte einst der in Bonn geborene Gartenkünstler Peter Joseph Lenné. Dieser Satz gilt allumfassend – auch für Outdoor-Bekleidung.

Hochwertige Outdoorbekleidung ist nicht günstig, in der Regel ihren Preis aber wert. Damit die Funktion über Jahre erhalten bleibt, sollte man in die Pflege der Produkte investieren, vor allem in Imprägnierung. Sie macht Stoffe nicht nur wasserfester und atmungsaktiver, sogar manchmal UV-resistenter , sondern erhöht als kleiner „Schutzschild“ auch die Stabilität.

## Basis der Pflege: Waschen

Eigentlich versteht es sich von selbst: Bevor ich ein Produkt imprägniere, reinige ich es. Kleidung kommt in die Maschine, und zwar mit einem Spezialwaschmittel, das den wasserabweisenden Effekt unterstützt. Das steigert die Effizienz der späteren Imprägnierung. Manchmal kann man schon das noch leicht feuchte Produkt imprägnieren, manchmal muss es erst trocknen.



*Die imprägnierte Daune, links im Bild, bleibt stabil, bauschig und behält die Isolationsfunktion, während die nicht-imprägnierte Daune (rechts) nass wird, zerfällt und die Funktion verliert*
*© Berghaus*

## Besser atmen: Jacken imprägnieren

Wasserdichte und atmungsaktive Jacken (Hardshells) werden mit einer robusten DWR (Durable Water Repellent) Ausrüs-

Von Ralf Stefan Beppler

*Waschmittel und Imprägnierungen gibt es für alle Schichten – als Tauchbad, Spray, Wash-in (für die Waschmaschine) oder zum Einbügeln*

*rechts: Imprägnierung für Hardshell © Nikwax*




tung ausgeliefert. Sie bewirkt, dass der Regen am Oberstoff abperlt und die Jackenoberfläche auch bei Schlechtwetter trocken bleibt. Das ist wichtig für die Atmungsaktivität. Wenn der Oberstoff nämlich Wasser aufsaugen würde, gäbe es eine weitere Barriere, die der Schweißdampf aus dem Inneren der Jacke überwinden müsste. Sobald man also sieht, dass Wasser nicht mehr schön abperlt, sondern der Stoff dunkler wird, wird es Zeit, die Jacke zu imprägnieren.

Es gibt zwar noch DWR Sprays auf PFC-Basis, aber diese Stoffe vergiften die Umwelt inkl. Trinkwasser, die Luft in der eigenen Wohnung und die eigene Gesundheit, denn sie sind nicht nur toxisch, sondern auch hochgradig flüchtig, dauerhaft und akkumulierend. Gute Imprägniermittel sind PFC-frei und biologisch abbaubar.

Meist sind es Wachse auf Wasserbasis oder Silikone. Erstere kann man ganz leicht auf die vom Waschen noch leichtfeuchte Jacke aufbringen oder in der Maschine einwaschen. Ein feuchter Stoff nimmt dabei die Imprägnierung besser auf. Silikone werden trocken aufgetragen, meist als Sprays. Nach der Imprägnierung sollten die Imprägnierungen „eintrocknen“ und aushärten. Das kann bis zu 72 Stunden dauern. Auch Softshells, dünne Windbreaker oder mit Kunstfasern gefütterte Jacken lassen sich so nachimprägnieren. Damit erhöht sich auch deren wasserfeste Funktion, da sie per se nicht absolut dicht sind.

## Schneller trocken: Baumwollmischgewebe wachsen

Baumwoll- oder Baumwollmischgewebejacken und Hosen werden meist nach dem Waschen und Trocknen gewachst. Das Wachs – reines Bienenwachs oder eine Mischung aus Bienenwachs und Paraffin – wird auf das Kleidungsstück aufgerieben und danach eingefönt oder eingebügelt. Durch die Wärme schmilzt das Wachs und dringt in die Faser ein. Fönen dauert länger, ist aber besser, weil das schwere und heiße Bügelheißen das Wachs durch die Kleidung drücken kann.




*Waschmittel und Allzweck-Imprägnierung © Atsko*




*Wasch- und Reinigungsmittel mit Anti-Geruchswirkung © Nikwax*




*Mini-Pflegeset für unterwegs © Hey Sport*

*Bienenwachs für Baumwollmischgewebe © Ralf Stefan Beppler*




Der Vorteil dieser Art der Imprägnierung: Das Kleidungsstück wird wasserabweisender und trocknet schneller, weil die gewachste Faser weniger Nässe aufnehmen kann. Außerdem ist das Wachs eine Schutzschicht gegen Verschmutzung und man kann „Nässeterrassen“ wie Schultern und Ärmel stärker wachsen. Die Alternative sind eine einwaschbare Imprägnierung oder Sprays, die speziell für Baumwolle optimiert sind. Sie werden wie die Imprägnierungen für Hardshells gehandhabt.

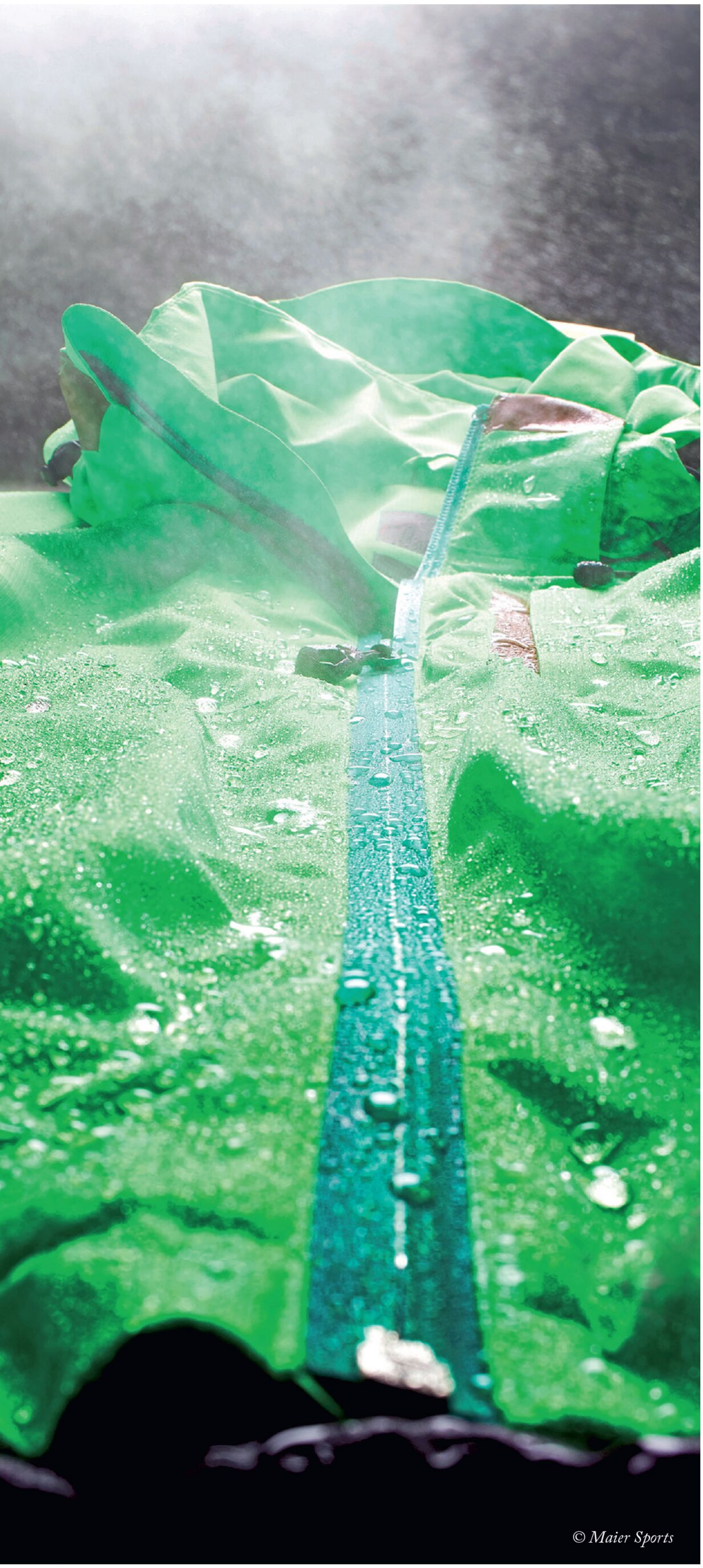
## Resistenz gegen Nässe: Daunen imprägnieren

Hochwertige Daunen bieten das höchste Wärme-/Gewichtsverhältnis und sind deshalb ideal für Touren. Allerdings sind Daunen anfällig gegen Nässe. Man könnte den Oberstoff wie bei einer Jacke imprägnieren, noch besser ist es allerdings, gleich die gesamte Daunenfüllung zu imprägnieren. Dafür gibt es spezielle Waschmittel, biologisch abbaubar und auf Wasserbasis. Die Daunenimprägnierung erfolgt am einfachsten in der Waschmaschine nach dem Waschen. Die nassimprägnierte Daune kann man anschleudern und dann in den Trockner geben; mit viel Bewegung und nicht zu viel Hitze, damit die Daunen nicht verklumpen. Nach dem Imprägnieren der Daunenausrüstung im Tauchbad per Hand dauert der Trockenprozess entsprechend länger oder man schleudert es ein paar Mal in der Maschine.

Auch für Fleece gibt es spezielle Imprägnierungen. Sie erhalten die Fluffigkeit des Materials. Hierbei ist der Trocknungsprozess einfacher, weil Fleece nicht verklumpen kann.

## Niemals imprägnieren: Funktionswäsche

Anders als bei den äußeren Lagen wird Funktionswäsche wird nicht imprägniert. Funktionswäsche soll nicht wasserabweisend (hydrophob) sein, sondern wasseranziehend (hydrophil), damit die Wäsche den Körperschweiß schnell aufnimmt und möglichst breitflächig verteilt, so dass dieser schnell verdunsten oder an die nächste Schicht weitergegeben wird.


© Maier Sports

# GEHT ES AUCH GIFTFREI?

**Ob Trinkflasche, Rucksack, Radtasche oder Jacke, chemische Stoffe kommen auch in Outdoorprodukten massenhaft vor. Oftmals sind sie alles andere als nachhaltig und unbedenklich. Aber geht es auch ohne sie?**

Im Song ‚MfG – Mit freundlichen Grüßen' der Fantastischen Vier heißt es: „PVC, FCKW is nich' OK." BPA, PFAS und PFC sind nicht unter den immerhin 87 Abkürzungen, die das Lied 1999 vereinte. Die Stoffe kannte damals auch kaum jemand, sie galten aber als modern und funktionell und wurden uns als harmlos verkauft. Das stimmte nicht.

## Chemie in Outdoorprodukten

Nun sind chemische Stoffe zwar nicht automatisch gesundheitsgefährdend oder umweltschädlich, jedoch manche wirklich kritisch. So muss in der Regel nicht die Chemieindustrie nachweisen, dass ein neuer Stoff ungefährlich ist, vielmehr muss die Wissenschaft nachweisen, dass ein Stoff für Auswirkungen verantwortlich ist, damit der Gesetzgeber Richtlinien festlegt oder Verbote ausspricht. Zudem gab es lange keine umfassende Deklarationspflicht für Chemikalien entlang der Lieferkette. Manche Hersteller wissen deshalb tatsächlich gar nicht, welche Gifte in ihren Produkten stecken. Mit dem Lieferkettengesetz wird hier gerade ein Veränderungsprozess in Gang gesetzt.

## PVC – bedingt OK

Zurück zum PVC (Polyvinylchlorid). Diese robuste, langlebige und vielseitige Substanz wird im Bereich Outdoor etwa bei Radtaschen eingesetzt. Kritisch bei PVC sind zum einen die Weichmacher, bei denen Phthalate lange eine Rolle gespielt haben. Sie wurden von der EU als fortpflanzungsgefährdend und krebsfördernd eingestuft. Da sie in PVC chemisch nicht gebunden sind, können sie ausdünsten, auswaschen oder sich durch Abrieb verteilen und so in unsere Körper gelangen. Hersteller wie Ortlieb, dessen Sortiment mittlerweile ohnehin zu 70 % PVC-frei ist, oder The North Face nutzen deshalb seit Jahren phthalatfreies PVC. Auch die Entsorgung der

PVC-Kunststoffe ist schwieirg. Ortlieb bezeichnet sie ganz offen als ihre „ökologische Schwachstelle“. Deshalb nimmt das Unternehmen ausgediente Produkte auch zurück und gewährleistet so eine fachgerechte Entsorgung.

### BPA-frei ist ganz einfach

Eine massenhaft verwendete Chemikalie ist Bisphenol A (BPA). Es findet sich z. B. auf der Innenseite von Konservendosen. Sind die Dosen verbeult, ist die Beschichtung defekt und das Blech kann rosten. Beides ist nicht gut für die enthaltenen Lebensmittel. BPA wird schon seit den 1960er Jahren bei der Herstellung von Kunststoffen (Polyester oder Polycarbonat) genutzt: als Weichmacher oder um Verpackungen geschmacksneutral zu machen – wie eben Konserven, aber auch Becher und Geschirr oder Trinkflaschen aus Kunststoff.

Das Umweltbundesamt (UBA) warnt vor BPA, weil es die körperliche Entwicklung von Kindern hemmen sowie das hormonelle Gleichgewicht bei Erwachsenen stören könne. Zudem könne die Chemikalie zur Entstehung von Herzkreislauferkrankungen, Leberproblemen und Diabetes beitragen. So wird BPA auch zunehmend reglementiert: In Schnullern und Babyflaschen ist es schon seit 2011 EU-weit verboten. Auch viele Outdoorprodukte sind mittlerweile frei von BPA. Ob Ersatzstoffe weniger kritisch sind, ist umstritten. Der Ersatzstoff Bisphenol M wurden mittlerweile wieder vom Markt genommen, wie Bisphenol S wirkt, ist noch weitgehend unerforscht. Trotzdem haben Verbraucherinnen und Verbraucher die Wahl. Flaschen, Behälter und Besteck aus Edelstahl sind zwar etwas schwerere, aber unbedenkliche, recycelbare und langlebige Alternativen für Produkte aus Plastik und Aluminium.

### PFAS-Chemie

Der kritischste Bereich von Chemikalien, die auch bei Outdoorprodukten verwendet werden, ist die Gruppe der per- und polyfluorierten Alkylsubstanzen (PFAS). PFAS-Chemikalien gibt es in etwa 12.000 Varianten und sie zählen zu den PBT-Stoffen. PBT steht für persistent (dauerhaft), bioakkumulativ (sich in der Natur und in Organismen anreichernd) und toxisch (giftig). Weil sie dauerhaft sind, wird diese Substanz-Gruppe auch als „Forever Chemistry“ bezeichnet.

Im Bereich Outdoor findet man PFAS in Regenjacken mit PTFE (Teflon)-Membranen und in wasserabweisenden PFC-Ausrüstungen. In der Natur, in Böden, Gewässern, Schnee, Hausstaub und Raumluft und unserem Trinkwasser – überall lassen sich PFAS nachweisen. Und natürlich auch in Pflanzen, Tieren und den Menschen. PFAS reichern sich u. a. im Blut an, schwächen das Immunsystem von Kindern, schränken die Fruchtbarkeit ein, verändern das Hormonsystem und können Krebs auslösen. Obwohl das schon lange bekannt ist, setzt ein großer Teil der Industrie weiterhin auf diese Giftstoffe.



*DWR-Ausrüstungen gibt es auch PFC-frei, etwa Schoellers Ecorepel © Schoeller Textile*

Firmen, die PTFE herstellen, beschreiben den Stoff zwar als inert, also stabil und daher für den Menschen ungefährlich. Weil bei der Herstellung aber wiederum PFAS benötigt wird, kann es schlichtweg keine unbedenkliche PTFE-Membranen geben. Was es sehr wohl gibt, sind Alternativen, und zwar sowohl PFC-freie Ausrüstungen als auch PFAS-freie Membranen (s. Infobox). Und die Gruppe der funktionellen Alternativen wächst. Das liegt am EU PFAS-Beschränkungsverfahren, das PFAS als Gruppe in Konsumgütern verbieten soll. Die PFAS-Industrie pumpt derzeit Millionensummen in die Lobbyarbeit, um das Vorhaben zu Fall zu bringen und die Giftstoffe in Konsumgütern weiter nutzen zu können. Daher sind hier die Verbraucherinnen und Verbraucher gefragt, ihre Macht ins Spiel zu bringen und die hochkritischen PTFE-Membranen nicht mehr zu kaufen.




*Endura*




*Lifestraw*




*Maier Sport*




*Nikwax*




*Krebs-Warnhinweis nach P65 California © Rab*




*Naturkreislauf Latxa-Wolle ©Ternua*

## Nachhaltig & unbedenklich

***Beispiele für PFC-freie Ausrüstungen***

*Schoeller Eco-Repel, Nikwax TX Direct, Rudolf Bionic Finisch Eco, Heiq Eco Dry, Ruco Dry Eco Plus, Teflon EcoElite*

***Beispiele für PFAS-freie Membranen:***

*Polyester (PES): Sympatex, Jack Wolfskin EcoSphere, Fjällräven EcoShell oder Houdini Atmos, X-Bionic Symbionic*
*Polypropylen (PP): Helly Hansen Lifa*
*Polyurethan (PU): Toray Dermizax; Columbia OutDry, HDry, BenQ XPore, Polartec NeoShell, Schoeller C-Change, The North Face Futurlight, Klättermusen Cutan*

# SO NACHHALTIG WIE MÖGLICH

Der englische Alpin- und Outdoorspezialist Rab hat sich ehrgeizige Ziele gesetzt: Es gibt einen klar definierten Plan, PFCs aus allen Produkten zu eleminieren. Der Anteil von Produkten aus 100 % recycelten Materialien soll steigen. Das Nahziel lautet „Net Zero“, d. h. es soll genau so viel CO2 aus der Atmosphäre entfernt werden, wie produziert wird. Eine möglichst hohe Langlebigkeit der Produkte und ein Reparaturservice komplettieren die Ziele. Schon 2020 wurde das Mutterunternehmen Equip als klimaneutral zertifiziert. Ab Herbst veröffentlicht Rab detaillierte und transparente „Material Facts“ zu allen Produkten, darunter PFC-Gehalt, Recyclinganteil und Herkunft.

Die 3-Lagen Firewall Jacke ist für alle Ziele das Paradebeispiel. Die Ausrüstung „Pertex Shield“ ist PFAS-frei, hoch wasserdicht, gut atmungsaktiv und für jedes Bergabenteuer sehr strapazierfähig. Details: Funktionskapuze mit drahtverstärktem Schirm, weicher Kinnschutz, wasserfeste Reißverschlüsse, Unterarm-Reißverschlüsse und Zwei-Wege-Front-Reißverschluss, gurttaugliche Taschen. *(rsb)*




Material: 100% Polyamid.
Gewicht: 478 Gramm (Gr. M)
Preis: 300,- €
**rab.equipment/eu-de**

## SAUBERES DUO FÜR WASSERDICHTE BEKLEIDUNG

Funktionell und nachhaltig – und das seit Firmengründung. Wenn es um Pflege und Imprägnierungen geht, ist Nikwax als globaler Marktführer State-of-the-Art. Die englische Firma setzte von Anfang an auf umweltfreundliche und abbaubare Rohstoffe für ihre Wasch- und Imprägniermittel und hat schon in den 1980er Jahren vor den Gesundheits- und Umweltgefahren von PFCs gewarnt.

Ein feines Duo: Nikwax Tech Wash zum Reinigen und TX.Direct Wash-in zur funktionellen Imprägnierung von Membranbekleidung. Es ist auf Wasserbasis hergestellt, lässt sich einfach und guten Gewissens in Waschmaschine, Tauchbad oder als Spray verwenden und sorgt für ein trockenes Obermaterial, so dass die Jacke maximal atmen kann. Unabhängige Tests – Intertek für Waschmittel und AATCC-Rating für Imprägnierungen – kürten die Mittel jeweils als deutliche Testsieger. Details: 100 % PFC-frei, lösungsmittelfrei, umweltfreundlich abbaubar, auf Wasserbasis hergestellt, Flasche und Deckel aus recyceltem Plastik. *(rsb)*




© Nikwax

Preis: Tech Wash (300 ml): 11,- €
TX.Direct Wash-in (300 ml): 15,- €
Beide im Doppelpack: 23,- €
**www.nikwaxwebshop.de**

# PFC-FREIE IMPRÄGNIERUNG made in Germany

Unkompliziert und umweltfreundlich sind die textilen Guard Eco Imprägnierungen von Fibertec. Sie sind einfach in der Anwendung, müssen nicht durch Hitze aktiviert werden, sorgen für starke Wasserabweisung und optimieren die Dampfdurchlässigkeit von Funktionstextilien. Sie haben eine Wasserbasis, enthalten nur biologisch abbaubare Polymer-Wirkstoffe und sind zu 100 % frei von PFC und Mikroplastik. Die Flaschen sind zudem aus 100 % recyceltem Kunststoff. Beide Produkte tragen das Siegel „Bluesign approved“, werden in der Fibertec-Manufaktur im Rheinland hergestellt und per Hand abgefüllt. *(rsb)*




© Fibertec

Preis:
Textile Guard Eco RT: 500 ml 16,95 €
Textile Guard Eco Wash-In RT: 250 ml 16,95 €
**Info & Shop: www.fibertec.info**

# WARM&GRIFFIG

Der Winter kann kommen! Mit dem MTL Thermo Rogue 4 hat der preisgekrönte Rogue Hiker von Merrell eine Winterversion bekommen. Auch dieser Schuh ist sportlich, leicht und langlebig, hat aber zusätzlich spezielle Winterdetails. Für den absoluten Halt auf Schnee, Eis und Nässe sorgt die Vibram-Laufsohle „Artic Grip All Terrain“. Mikroskopisch kleine Glas- und Metallpartikel erhöhen die Spannung auf Eis und sorgen nachweislich für mehr Rutschfestigkeit. Die Isolationstechnologie namens „Solarcore“ – von NASA-Raumanzügen inspiriert – garantiert warme Füße von den Fußsohlen bis zu den Zehen. Die wasserdichte Gore-Tex Membran schützt den Fuß vor äußerer Nässe. Das Modell ist als Frauen- sowie als Männerschuh erhältlich. *(rsb)*

Preis: 280,- €
**Info: merrell.com**



© Merrell

# VIELSEITIGKEITS-MONSTERCHEN

Der Chrono Low GTX von Garmont ist ein zeitloser, eleganter und dabei sehr bequemer Schuh fürs Wandern in Mittelgebirgen und im Voralpenland, passt aber genauso gut in die Innenstadt oder zu ausgiebigen Fern- und Städtereisen. Das geölte Nubukleder ist weich im Griff und ausreichend wasserfest. Damit man auch länger im Regen stehen kann, hat der Schuh eine wasserdichte Gore-Tex Membran. Die Sohle von Michelin gibt viel Halt. Den Chrono gibt es als Frauen- und Herrenversion von Größe 3 bis Größe 13. *(rsb)*



© Garmont

Preis: 200,- €
**de.garmont.com**


© Sätila

# HYGGE

Vom schwedischen Strickspezialisten Sätila gibt es für den Winter eine nordische Strick-Kollektion aus Cardigans und Rollkragenpullis. Das Design orientiert sich an Mustern, wie sie beispielsweise der legendäre Skifahrer Ingemar Stenmark in den 1970er Jahren auf den Pisten trug. Der Sätila Classic Sweater hat dieses nordische Retro-Design, ist „Made in Sweden“ und bringt durch das weiche Lambswool-Mix-Material schwedischen Hygge-Komfort mit. Zu den verschiedenen Modellen gibt es auch die jeweils passende Strickmütze aus dem Hause Sätila. Modern ist hingegen die Herkunft der Wolle, die dem Tierwohl-Siegel Responsible Wool Standard (RWS) entspricht. *(rsb)*

Material: Lambswool Mix
Preis Classic Sweater: 199,90 €
**www.satila.com**

Von Ulrike Poller und Wolfgang Todt

# Aufgefallen und Ausgefallen

## Vegane Power




**Wer kennt das nicht: der Anstieg war kräftezehrend, die Energiereserve ist leer, aber es gibt keine Gelegenheit zur Rast.** Gut, wenn man dann eine Stärkung im Rucksack hat. Die Riegel von Rawbite sind nicht nur vegan, sondern auch bio-zertifiziert. Nüsse, Früchte und Gewürze sorgen für einen leckeren Energieschub. Es gibt neun Sorten, alle ohne zugesetzten Zucker. Für natürliche Süße sorgen Rosinen oder Datteln. Die praktischen und nahrhaften Riegel sind laktose-, gluten- und palmölfrei, es werden keine künstlichen Zusatzstoffe genutzt.

**Gewicht: 50 g oder 15 g, Preis: einzeln (50 g): 2,15 €, Probierbox (9 x 50 g): 18,49 €**
☛ **www.rawbite.de**

## Leichter zu orten



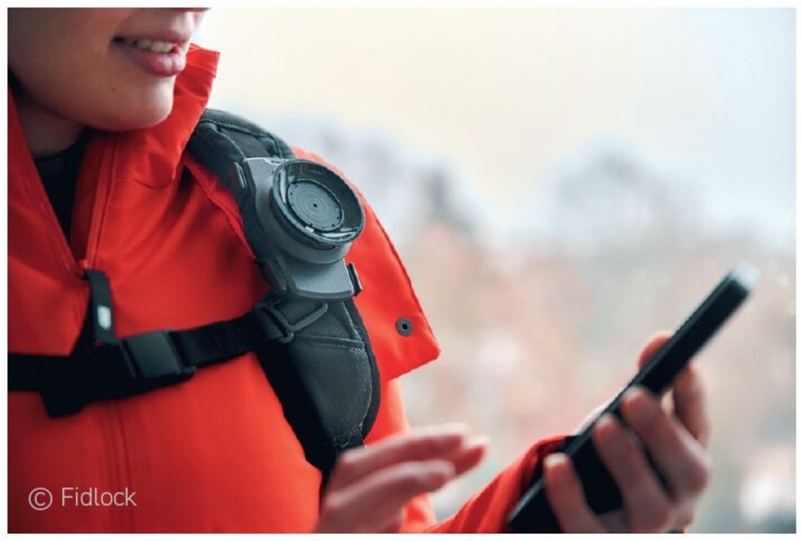

**Von Tatonka gibt es ein breites Sortiment funktioneller Rucksack-Modelle. Sehr praktisch und bestens ausgestattet sind z. B. die Tagesrucksäcke der Serie Storm RECCO.** Sie nutzen das luftige und stabile Tragesystem X-Vent-Zero. Trotz geringer Auflagefläche gewährleistet es eine gute Lastenübertragung bei zugleich optimaler Rückenbelüftung. Die Vorspannung des minimalistischen Rückennetzes kann individuell reguliert werden. Seit neuestem sind die Storm Tagesrucksäcke auch mit RECCO Reflektoren ausgerüstet. Über die passiven Reflektoren, die ohne Energie und Aktivierung funktionieren, ist im Notfall eine schnelle Ortung möglich. Die PFC-freien Storm Rucksäcke sind für Damen als 18 oder 23 l Modell erhältlich. Zudem gibt es Unisex-Varianten mit 20, 25 und 30 Litern.



© Tatonka

**Gewicht: 905 g (18 l) - 1.060 g (30 l), Preis: 145,- € (18 l) - 140,- € (30 l)**
☛ **www.tatonka.com**

## Einfach andocken


© Fidlock

**Sei es für die Navigation oder für Fotos, das Handy soll immer rasch zur Hand sein. Eine clevere Lösung ist die VACUUM tex base Halterung von Fidlock.** Diese Handyhalterung für den Rucksack funktioniert über Vakuum und magnetisch. Das System ist mehrteilig: Neben der Handyhalterung selbst benötigt man für das Handy wahlweise die Smartphone Hülle VACUUM phone case oder ein universelles Klebepatch mit passender Geometrie. Am Rucksack wird die VACUUM tex plate mit Hilfe eines Silikonbandes befestigt. Das Verbindungselement (VACUUM turn) wird mit einer Drehung eingesetzt und an der Handyhülle oder dem Klebepatch angedockt, schon ist das Handy sicher am Rucksack befestigt.

**Preis: Vacuum Tex base Set (ohne VACUUM phone case): 34,99 €**
☛ **www.fidlock.com**




# Made in Austria

**Die legendäre Funktionsunterwäsche-Serie Transtex von Löffler hat Nachwuchs bekommen.** Bei RETR'X verwendet Löffler erstmals eine Materialkombination aus recyceltem Polypropylen und Baumwollfasern, die zu 25 % aus recycelter Baumwolle und zu 75 % aus GOTS zertifizierter Bio-Baumwolle besteht. Sie ist für die angenehme Haptik, gute Isolation und den weichen Komfort der Shirts und Hosen verantwortlich. Bei ihrer Herstellung wird auf Bleich- und Färbemittel verzichtet, was zu einer enormen Wasserersparnis führt. Weiterhin sorgt das Polypropylen auf der Haut für einen hervorragenden Feuchtetransfer und ein leichtes Produktgewicht. Zunächst wird es Langarmshirts und lange Hosen jeweils für Damen und Herren geben. Alle Produkte werden in Österreich produziert.

**Preis: Rollneck (Stehkragen): 109,99 €, Longsleeve (Rundhals): 89,99 €, Long Underpant: 89,99 €**
**☛ www.loeffler.at**

# *Stylishe Isolation* aus Müll




**Die Frauen-Outdoormarke La Munt setzt mit ReMOCA auf ein neues, nachhaltiges Isolationsmaterial.** Gemeinsam mit dem italienischen Unternehmen Imbotex wurde ReMOCA entwickelt. Es wird zur Hälfte aus Produktionsabfällen von Skitourenfellen (66 % Polyester, 34 % Baumwolle) und zu 50 % aus recyceltem Polyester hergestellt. Das daraus entstehende Isolationsmaterial zeichnet sich durch Leichtigkeit, gute Isolationswerte sowie hohe Strapazierfähigkeit aus. Verwendet werden ausschließlich Abfälle der Oberalp Gruppe, alles wird komplett in Italien gefertigt. Zum Einsatz kommt die nachhaltige Isolation in Jacken von La Munt, z. B. der PFC-freien Wende-Kapuzenjacke (IRMI reversible Remoca), die sich als wärmender Midlayer oder bei trockenem Wetter als äußere Lage einsetzen lässt.

**Preis: IRMI reversible Remoca Jacket: 400,- €**
**☛ www.lamunt.com**

# Extra für Sie




**Mit dem WMN Hiker Mid Rain.Rdy präsentiert adidas TERREX einen auf die weibliche Anatomie abgestimmten Wanderschuh.** Biometrische Daten wurden ausgewertet, um einen möglichst perfekten Frauen-Leisten zu erstellen. Der knöchelhohe Wanderstiefel punktet mit einer griffigen Continental Profilsohle. Der textile Schaft bietet Unterstützung und Tragekomfort zugleich. Die klassische Schnürung durch Schlaufen und Ösen sorgt für guten Halt. Der Schuh ist wasserdicht (Rain.Rdy Membran) und zeigt ein gutes Abrollverhalten, ist aber zugleich ausreichend verwindungssteif, um auch auf anspruchsvollen Mittelgebirgswegen eingesetzt zu werden. Das Obermaterial ist zu 50 % recycelt, in der Zwischensohle kommen 17 % biobasiertes Material zum Einsatz.

**Preis: 150,- €**
**☛ www.adidas.de**

# VORSCHAU

## AUSGABE 221
## ERSCHEINT AM 15. DEZEMBER 2023




Wandern, hinsehen, ganz bewusst die Natur wahrnehmen. Dafür liefert die Wandermagazin-Winterausgabe Tipps und Ideen. Ob auf Pilgerwegen, historischen Spuren oder im Angesicht schützenswerter Areale.




Im Winter zeigen sich Aussichtsziele oft von einer ganz überraschenden Seite. Autor Jarle Sänger entdeckt sie im Oberpfälzer Wald im Rahmen seiner Serie „Deutschland zu Fuß entdecken“.

**AUSSERDEM** (AUSZUG)

**Special: Deutschlands Schönste Wanderwege 2024**
Tipps für Touren und Empfehlungen zur Vorbereitung

**40 Jahre Wandermagazin**
Start ins Jubiläumsjahr 2024

**Ausrüstung:**
Einsteiger-Tipps: **3-Lagen-System**
Praxistest: **Hardshelljacken**

Änderungen vorbehalten!

# IMPRESSUM

wandermagazin

**Wandermagazin – das Magazin für Wandern – Genuss – Natur – Erleben**
**Nr. 220 – Herbst 2023** – 40. Jahrgang – ISSN 0178-1677 – VDZ 30366

Der Gesamtauflage liegt das Special „Die Schönsten Fernwanderwege 2023 – Weitwandern in Europa“ bei. Einer Teilauflage liegt die Broschüre „Wandermenü Pfalz“ der Pfalz.Touristik bei. Wir bitten um freundliche Beachtung.

**Verlag, Redaktionsanschrift:**
OutdoorWelten GmbH, Theaterstr. 22, 53111 Bonn, Tel. 0228/28 62 94-80, Fax -99, post@outdoor-welten.de, www.outdoor-welten.de, HRB 23232 Amtsgericht Bonn, Steuernummer 205/5733/1642, USt-IdNr. DE314842611
**Herausgeber:** Michael Sänger, saenger@outdoor-welten.de
**Geschäftsführer:** Ralph Wuttke, wuttke@outdoor-welten.de
**Chefredakteur:** Thorsten Hoyer (th), Tel. 0228/28 62 94-90, hoyer@outdoor-welten.de
**Redaktion:** Andrea Engel (ae), Ricarda Große (rg), Annabelle Gummersbach (ag), Merlin Kiesel (mk), Svenja Walter (sw), Marieke Wist (mw)
**Redaktionsbüro Bayern:** Dr. Konrad Lechner (Neustadt a. d. A., Tel. 09161/38 32)

**Autoren dieser Ausgabe:** Ralf Stefan Beppler (rsb), Andrea Engel (ae), Ricarda Große (rg), Annabelle Gummersbach (ag), Astrid Holler, Thorsten Hoyer (th), Claudia Irle-Utsch, Merlin Kiesel (mk), Dr. Konrad Lechner, Lotta Lubkoll, Dr. Wolfgang Todt und Dr. Ulrike Poller (wt, up), Prof. Dr. Heinz-Dieter Quack, Jarle Sänger (js), Verena Weiße, Tobias Wolf

**Kartografie Tourentipps, soweit nicht anders angegeben:**
Kartengrundlagen: outdooractive Kartografie; © OpenStreetMap (www.openstreetmap.org)

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

**Produktion:** OutdoorWelten GmbH, Tel. 0228/28 62 94-80
**Titelbild:** © Jarle Sänger
**Titel Einklinkerfotos** (v.o.n.u.):
Hängebrücke „Pont de l'Epine“ über der Semois © Thorsten Hoyer
Herbstlicher Hegau © Michael Sänger
Fräulein Draußen © Kathrin Heckmann

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

**Mediaberatung und Anzeigen:**
Janina Seiler, Tel. 0228/28 62 94-87, seiler@outdoor-welten.de
Monika Mittendorf, Tel. 0228/28 62 94-86, mittendorf@outdoor-welten.de
Sonja Lindemann, Tel. 0228/28 62 94-85, lindemann@outdoor-welten.de

**Kundenservice:**
Ute Warisch und Nathalie Anhäuser, Tel. 0228/28 62 94-80, Fax -99, post@outdoor-welten.de
**Bezugsbedingungen:** Jahresabo (4 x Wandermagazin und 2 x OutdoorWelten) derzeit zum Vorteilspreis von 29,90 € (statt 42,60 €) in D (EU-Ausland 40 €, weltweit 58 €) – beachten Sie die Eigenwerbung in diesem Heft. Preise inkl. Porto und Versandspesen.

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

PRESSE & BUCH IM BAHNHOF

**Vertrieb/Handel:**
PARTNER Medienservices GmbH
Julius-Hölder-Str. 47
70597 Stuttgart
info@partner-medienservices.de
www.partner-medienservices.de

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

**Wandermagazin gibt es auch auf folgenden Portalen:**

www.yumpu.com/news
YUMPU

www.de.readly.com
Readly

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

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

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

BLAUER ENGEL DAS UMWELTZEICHEN AB1
www.blauer-engel.de/uz195
Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

FSC MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC®

Klimaneutral Druckprodukt ClimatePartner.com/

BÄR®

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

# FEEL FREE

**€ 15,- GUTSCHEIN***

CODE: KOMFORT23

GÜLTIG BIS: 30.11.23

ISPO Award 2023 Winner

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

**www.baer-schuhe.de**

ZEHENFREIHEIT

*Einmalig einlösbar auf www.baer-schuhe.de, telefonisch unter 0800 - 2 162 162 oder in Ihrer BÄR Filiale bis zum 30.11.2023. Mindesteinkaufswert 100 €. Nicht kombinierbar, keine Barauszahlung. Der Gutscheinwert wird nicht erstattet bei Rückgaben und Retouren.

# Engineered in Germany, Proven in the Wild.

## TAPELESS JACKET 2.0

**Performance neu definiert: verbesserte Wasserdichtigkeit, Bewegungsfreiheit und Robustheit durch nachhaltige Zero-Tape-Technology**

- puristisch designte, wasserdichte Wetterschutzjacke
- bis zu 22m Tape pro Jacke gespart - durch hochwertige, verschweißte Nähte
- herausragende Atmungs-aktivität, Nahtfestigkeit und hoher Tragekomfort
- entwickelt mit dem höchsten Anspruch an Performance

Jack Wolfskin

jack-wolfskin.de

DIE SCHÖNSTEN

# FERN WANDER WEGE 2023

## WEITWANDERN IN EUROPA

**TIPPS**
**FÜR DEN EINSTIEG IN EIN UNVERGESSLICHES ABENTEUER**

**17**
Wege

**4.487**
Wanderkilometer

**9**
Länder

*BELGIEN*
*DEUTSCHLAND*
*IRLAND*
*ITALIEN*
*KROATIEN*
*ÖSTERREICH*
*SCHWEIZ*
*SLOWENIEN*
*UNGARN*

EIN SPECIAL DER ZEITSCHRIFT
wander magazin

Mallorca
Illes Balears

# Ändere die **Routine** durch die **Route**

## GR 221: DIE TROCKENMAUER-ROUTE

Fernwanderweg durch die Serra de Tramuntana (UNESCO-Weltkulturerbe)
212 markierte Kilometer - 8 Etappen - 7 Varianten - Unterschiedliche Schwierigkeitsgrade

**Wann kommst du?** Mallorca wartet auf dich. **#mallorcaisforyou**



Fundació Mallorca Turisme
Consell de Mallorca

SCAN ME

**www.mallorca.es**

**@MallorcaTourism**

# Zeit, sich auf den Weg zu machen

*Liebe Leserinnen und Leser,*

*es geht schon richtig gut los: noch einmal umblättern, dann schürt der vom Fernwandervirus infizierte Autor Niels Rabe mit „Fernwandern leicht gemacht – Einstieg in ein unvergessliches Abenteuer" die Sehnsucht nach weiten Wegen. Er gibt jede Menge Tipps, von der Auswahl des passenden Weges bis zu den Hinweisen, den Mut zu haben, nicht alles bis ins letzte Detail zu planen und Ängste nicht mit einzupacken. Dem kann nicht nur ich aus eigener Erfahrung zustimmen, ganz sicher auch Sebastian Steude. Er wanderte auf dem Western Way im schönen Irland – allerdings im November, was respektvoll mit „crazy german guy" honoriert wurde. Ich finde, in Sebastians Geschichte steckt genau dieser besondere „Spirit", den Fernwandern ausmacht – und der einen so kraftvoll packen kann.*



*Also wenn das mal keine Motivation ist, sich seine Auszeit mit viel Bewegung an der frischen Luft zu nehmen! Auf den folgenden Seiten stellen wir eine Reihe ganz unterschiedlicher Fernwanderwege vor. Zum Beispiel den Rothaarsteig, der vor mehr als 20 Jahren das Fernwandern in Deutschland neu „interpretierte" und auch in mir die Lust auf lange Wanderungen auslöste. Wir stellen den Juliana Trail in Slowenien vor, dem ich unbedingt folgen möchte, und freuen uns, dass der GR 16 Fernwanderweg der Semois in der Wallonie mit dabei ist – ein Wandererlebnis vom allerfeinsten, wie ich selbst erleben durfte. Aber auch alle anderen Wege erzeugen pures Fernwanderglück! Und wenn der Sommer nicht ausreicht, erinnern wir uns doch an Sebastian Steude und nehmen den November dazu. Tatsächlich gehe ich auch immer wieder im November los, was stets für sehr besondere Erlebnisse und Eindrücke sorgt.*

*Nehmen Sie sich Zeit und machen Sie sich auf den Weg. Nach mehr als 30 Jahren Fernwandererfahrungen weiß ich: Es lohnt sich immer! Für mich Grund genug, weiter zu gehen ...*

*Mit den besten Grüßen und Wünschen*



## Inhalt


3 Inhaltsverzeichnis, Editorial
4-7 Fernwandern leicht gemacht: Einstieg in ein unvergessliches Abenteuer
8-11 Im Sturm erobert: Western Way *(IRL)*
12-13 Impressionen Weit- und Fernwandern
14 GR 16 Fernwanderweg der Semois *(BEL)*
15 Tell-Trail *(CHE)*
16 Die Blaue Landestour *(HUN)*
17 Juliana Trail *(SVN)*
18-19 Camino Šibenik *(HRV)*
20-21 Alpe-Adria-Trail *(AUT, SVN, ITA)*
22 Weitwanderweg Kremstal-Donau *(AUT)*
23 Schladminger Tauern Höhenweg *(AUT)*
24 Hohe Tauern Panorama Trail *(AUT)*
26 Allgäuer Logenplatz-Route *(DEU)*
27 Ries-Panoramaweg *(DEU)*
28 Kocher-Jagst-Trail *(DEU)*
29 Rothaarsteig *(DEU)*
30 Bergischer Panoramasteig *(DEU)*
31 Hohe Mark Steig *(DEU)*
32-33 Rund um die Schorfheide *(DEU)*
34 online TourenGuide & Impressum



*North-Cascades-Nationalpark im US-Bundesstaat Washington*

# Fernwandern leicht gemacht

## *Einstieg in ein unvergessliches Abenteuer*

***Text und Fotos: Niels Rabe***

Fernwandern, das klingt nach Abenteuer und Fernweh. Nach grenzenloser Freiheit und purer Lebenslust. Sofort denke ich an atemberaubende Landschaften in den Rocky Mountains oder an die Küste Neuseelands. An wundervolle Begegnungen mit gleichgesinnten Menschen und wilden Tieren. Und ich denke daran, wie gut mir doch ein wenig Abstand vom hektischen und reizüberfluteten Alltag im verregneten Deutschland tun würde, um mal wieder etwas zur Ruhe zu kommen.

Fernwanderwege wie der Appalachian Trail oder Pacific Crest Trail, der neuseeländische Te Araroa oder der Kungsleden in Schweden haben einen ganz eigenen Charakter. Sie fordern mich körperlich und mental und geben gleichzeitig so unglaublich viel zurück. Neben der wundervollen Natur erlebt man beim Fernwandern eine ungeheuer intensive Gemeinschaft. Eine Gemeinschaft fremder Menschen, die dieselben Ziele teilen und sich dabei gegenseitig unterstützen. Fernwandern übt eine magische Kraft auf mich aus, die mich selbst in den absurdesten Momenten glücklich sein lässt.

Die schiere Distanz dieser Trails und die unbekannten Herausforderungen werfen jedoch unzählige Fragen für Einsteiger auf. Überwältigt von der Komplexität der Planung bleibt der Thru-Hike – die zusammenhängende Fernwanderung – oft nur ein Traum.

### DER RICHTIGE WEG

Die Anzahl an Fernwanderwegen wächst stetig. Um den besten Trail für sich selbst zu finden, sollte man sich vorab einige Fragen stellen:

#### Welches Land oder welche Landschaften begeistern mich?

Möchte ich lieber durch dichte Wälder (Appalachian Trail) laufen oder weite Landschaften (Kungsleden) durchstreifen? Zieht es mich in die Berge (E 5) oder in die Wüste (Arizona Trail, Israel National Trail)? Bevorzuge ich regelmäßige Herbergen und Spiritualität (Jakobsweg) oder kommt es mir besonders auf abwechselnde Landschaften in freier Natur an (Pacific Crest Trail)?



*Sonnenuntergang auf dem Te Araroa Trail in Neuseeland*

**TIPPS FÜR DIE ERSTE FERNWANDERUNG**

- Freue dich auf ein unvergessliches Abenteuer.
- Habe den Mut, nicht alles bis ins letzte Detail zu planen.
- Trage leichte, atmungsaktive Wanderschuhe oder Trailrunner.
- Überlege, was du wirklich brauchst, und packe nicht deine Ängste mit ein.
- Tausche dich mit anderen Wandernden in einer Facebook-Gruppe aus.

**Wieviel Zeit habe ich zur Verfügung und wann kann ich starten?**

Ein Start in den deutschen Wintermonaten ist für viele Trails ungeeignet, da bspw. auf den amerikanischen Trails der Schnee wichtige Bergpässe versperrt. Trails auf der südlichen Hemisphäre, bspw. in Neuseeland, lassen sich zu dieser Zeit aber sehr gut beginnen. Der Startzeitpunkt kann somit einen erheblichen Einfluss auf die Bedingungen vor Ort haben.

**Wieviel Budget habe ich zur Verfügung?**

Auf den meisten Trails greift die Faustformel ein bis zwei Euro pro Kilometer. In diesen Kosten sind regelmäßige Restaurantbesuche und Ruhetage in einfachen Motels enthalten. Hinzu kommen Kosten für Ausrüstung und Flüge.

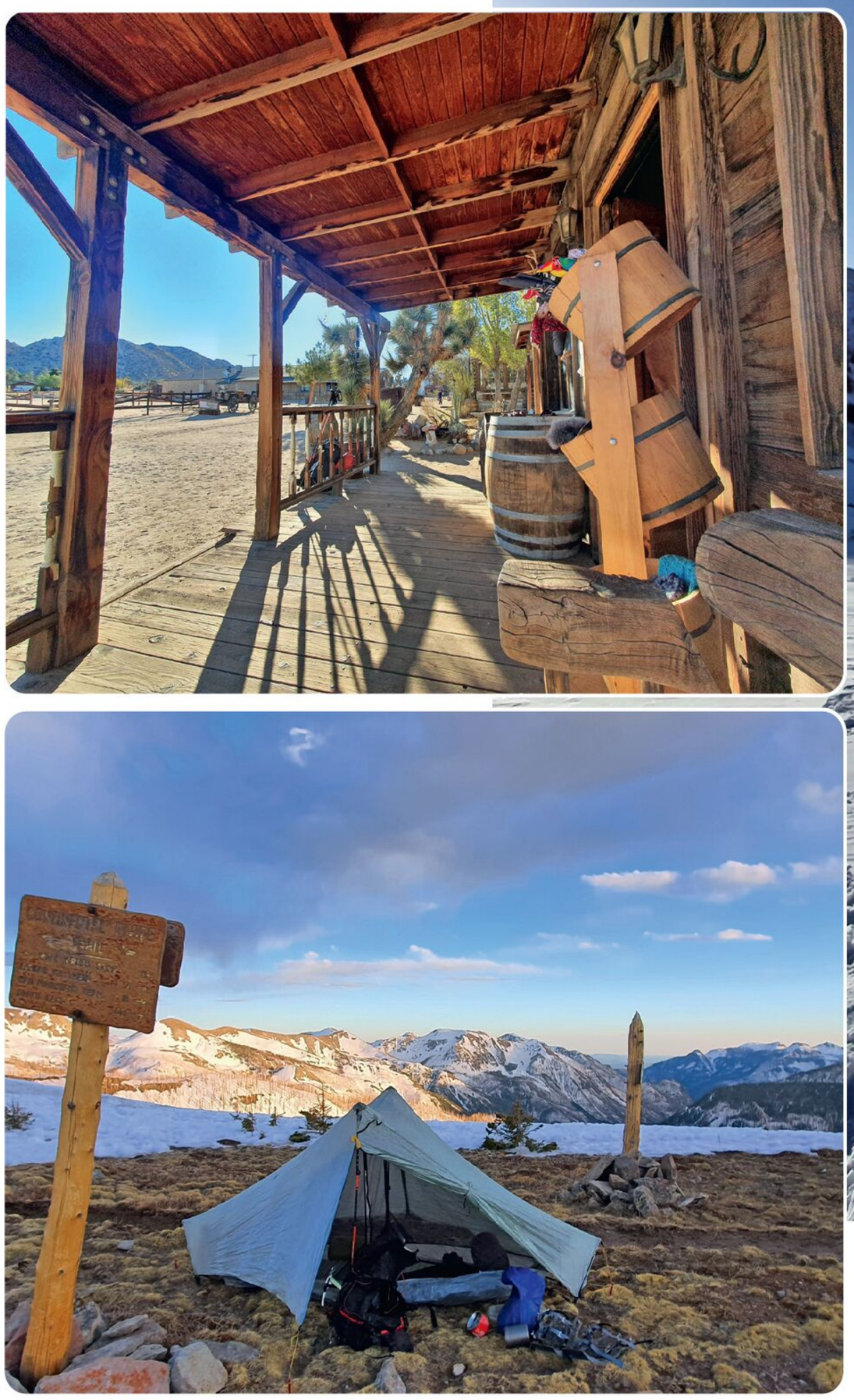
Stehen für den gesamten Trail nicht genug Zeit oder Geld zur Verfügung, sollte man einen „Section Hike" ins Auge fassen. Hierbei wandert man einfach einzelne Abschnitte des favorisierten Trails.

## VORBEREITUNG UND ETAPPENPLANUNG

Geht es in die konkrete Vorbereitung, sollte man sich nicht verrückt machen (lassen). Einzelne Etappen, Mahlzeiten und Ruhetage detailliert zu planen ist häufig wenig sinnvoll, denn viele Faktoren werden sich im Laufe der Wanderung verändern. Anstelle des Versuchs, einem detaillierten Plan gerecht zu werden, sollte man sich lieber auf unterschiedliche Situationen einstellen und vor Ort situativ handeln. Wetterbedingungen, die steigende körperliche Fitness oder auch der Anschluss an eine Wandergruppe lassen viele Pläne schnell irrelevant werden.

## EINREISE UND ORGANISATION

Neben Visa- und Einreisebestimmungen gilt es vorab auch die Frage nach dem Versicherungsschutz zu stellen. Für Fernwanderungen empfiehlt sich insbesondere eine Auslandskrankenversicherung, welche auch Bergungskosten abdeckt. Wer mit einem Notfallsender startet, kann hier bei bestimmten Produkten auch eine Zusatzversicherung für Such- und Rettungsaktionen abschließen.



*Pioneertown in der Wüste Kaliforniens*

Ist dies geregelt, gilt es noch die geltenden Trailbestimmungen zu recherchieren. Bekannte Fernwanderwege verfügen meist über Webseiten, die über zusätzliche Genehmigungen informieren. Dies kann Genehmigungen für offene Feuer in Kalifornien, die Nutzung von Hütten in Neuseeland oder Regularien in Nationalparks umfassen.

## NAVIGATION

Auch fernab der Zivilisation hat das digitale Zeitalter Einzug gehalten. Zum Glück! Sich auf langen Trails zu orientieren war nie einfacher als heute. Die Zeiten von Papierkarten und Kompass sind weitestgehend passé. Aber Achtung: In entlegenen Gebieten sollte man sich nie ausschließlich auf das Smartphone verlassen und für ein Backup sorgen.

Wer die Kosten für ein Navigationsgerät scheut, kann auf Touren-Apps zurückgreifen. Für wenige Euro erhält man hier detaillierte Karten und Informationen zu Wanderwegen weltweit. Die GPS-Standortbestimmung funktioniert meist auch im Offlinemodus und zeigt die eigene Position, den Trailverlauf sowie wichtige Wegmarken, Schutzhütten oder Wasserquellen an. Vielfach können Hiker Wegpunkte kommentieren und so aktuelle Information hinterlassen – von Wasserquellen bis zur besten Pizzeria im nächsten Ort.



*Das Zelt – das „Home sweet home“ des Weitwandernden*

## VERSORGUNG

Es ist eine besondere Erfahrung, seinen Tag nach der Verfügbarkeit von Wasser zu planen. Wer nicht unzählige Liter durch die Wildnis schleppen möchte, zeltet lieber neben einem Bach oder einer Quelle. Informationen hierzu lassen sich meist schnell organisieren. Wichtig ist die Beschaffung eines guten Wasserfilters, um gefährliche Bakterien wie Giardia herauszufiltern.

Wer auf bestimmte Medikamente, Lebensmittel oder Ausrüstungsgegenstände angewiesen ist, diese aber nicht ständig tragen möchte, kann auf vielen Trails auf „Bounce Boxes“ zurückgreifen. Das sind Pakete, die man sich selbst zuschickt und bei lokalen Postämtern aufbewahrt werden. Ideal für die dicke Winterjacke, den Rasierapparat oder auf Abschnitten, die kaum Einkaufsmöglichkeiten bieten.

## AUSRÜSTUNG – WAS BRAUCHE ICH, UND WAS NICHT?

Wandernde stoßen früher oder später unweigerlich auf den Begriff „Ultraleicht“. Ein Begriff, den ich persönlich nicht mag. Natürlich spielt das Gewicht des Rucksacks bei hunderten von Kilometern eine wichtige Rolle, aber letztlich muss




*Zerzaust, dreckig und glücklich am Ziel*



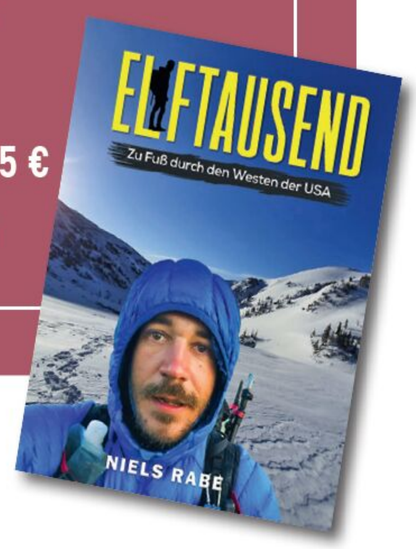
*Einsame Spuren in den Rocky Mountains*

**NIELS RABE**

Niels Rabe ist leidenschaftlicher Fernwanderer. Inzwischen hat er mehr als 20.000 km auf diversen Trails zurückgelegt.

2021 absolvierte er, als erster Mensch der Welt, den Great Western Loop gegen den Uhrzeigersinn. Seine Erfahrungen auf der knapp 11.000 km langen Strecke beschreibt er in seinem Buch **„Elftausend – zu Fuß durch den Westen der USA“**;
BoD – Books on Demand;
2. Edition 2022, 348. S.,
ISBN 978-3-7568-8944-0, **24,95 €**

**www.justagermanhiker.com**




die Ausrüstung stets eine Balance aus Gewicht, Komfort und Sicherheit gewährleisten. Diese Balance zu finden ist nicht einfach, denn oft tendieren wir dazu, unsere Ängste mit einzupacken. Wer Angst hat zu frieren, schießt bei der Wahl der Jacke oft über das eigentliche Ziel hinaus, und wer bereits bewährte Ausrüstung hat, muss nicht horrende Summen ausgeben, um wenige Gramm Gewicht zu sparen.

Zu bedenken ist aber, dass wir Fernwandernden mehr Zeit auf dem Trail als im Zelt verbringen. Ein großes Zelt oder schwere Wanderstiefel sind daher oft keine gute Wahl. Besser sind leichte Trailrunner, ein paar wasserdichte Socken und ein Zelt, welches mit den eigenen Trekkingstöcken aufgebaut werden kann.

## TRAINING – WIE FIT MUSS ICH SEIN?

Der Vorteil an Fernwanderwegen ist, dass man mit der Zeit automatisch fit wird. Wichtig ist es, anfangs auf den Körper zu hören und sich Zeit zu lassen.

Ein wenig Vorbereitung kann jedoch den Spaßfaktor immens erhöhen und sogar Verletzungen vorbeugen. Probewanderungen am Wochenende helfen dabei, sich mit der Ausrüstung vertraut zu machen. Typischen Verletzungen, bspw. dem Schienenbeinkantsyndrom oder dem Fersensporn, kann mit einfachen Übungen entgegengewirkt werden. Beispiele hierfür sind Fersenheber, Einbeinstand oder das Gehen auf der Außen- und Innenkante des Fußes. Kurze Übungen lassen sich problemlos in den Alltag integrieren. Folgt man diesen Tipps, steht der ersten eigenen Fernwanderung nichts mehr im Wege.

Am Ende der 6. Etappe wartet ein langer Abstieg nach Westport

*Western Way – Irland*

# Im Sturm erobert

**Text und Fotos: Sebastian Steude**

*Es gibt eine Zeit, in der Irland, diese grüne Insel inmitten der rauen Fluten des Atlantiks, nicht völlig grün ist. Eine Zeit, in der die Sümpfe und das unwirtliche Ödland im Westen in satten Rot- und Orangetönen erstrahlen und einen wunderbaren Kontrast zu den saftigen Wiesen und immergrünen Nadelwäldern bieten.*



*Kleines Foto: Die Ruinen der Moyne Abbey auf der 12. Etappe*

Es nieselt, als ich Anfang November Galway an der irischen Westküste erreiche. Die quirlige Studentenstadt eignet sich perfekt als Ausgangspunkt für den über 200 Kilometer langen Western Way, der von hier aus durch die Countys Galway und Mayo bis zum kleinen Städtchen Ballina führt. Hier kann man Besorgungen erledigen und noch einmal ins irische Nachtleben eintauchen. Zahlreiche Pubs bieten Livemusik an und selbst an einem normalen Montag ist in Galway mehr los als in den meisten deutschen Provinzstädten am Wochenende.

## „ZUR HÖLLE ODER NACH CONNACHT“

Am nächsten Morgen fahre ich mit dem Bus zum offiziellen Startpunkt des Weitwanderwegs, ein 40 Minuten weiter nordwestlich liegendes Dörfchen mit dem für deutsche Zungen äußerst schwer auszusprechenden Namen Oughterard. Das Wetter ist überraschend gut und die ersten 15 Kilometer über einsame Nebenstraßen am Lough Corrib eignen sich perfekt zum Einlaufen. Im anschließenden Lackavrea Forest zeigt der Trek dann zum ersten Mal sein zweites Gesicht. Die Landschaft präsentiert sich plötzlich äußerst rau und ein

*Einer der schönsten Abschnitte führt einige Kilometer lang am Erriff River entlang*



fünf Kilometer langer Bohlenweg führt durch den abgelegenen und extrem sumpfigen Wald. Andere Menschen sind nun keine mehr zu sehen. Die nächsten Tage geht es in diesem Rhythmus weiter. Ruhige Landstraßen, die durch dünn besiedeltes Farmland führen, wechseln sich ab mit rauen Viehwegen durch menschenleeres, sumpfiges Heideland oder einsame Wälder. Während der großen Hungersnot in der Mitte des 19. Jh. gehörte die westliche Region Connacht zu den am schwersten betroffenen – „zur Hölle oder nach Connacht" war lange Zeit ein geflügelter Spruch und viele Bewohnerinnen und Bewohner wanderten nach Amerika aus oder verhungerten elend. Noch heute zeugen die steinernen Überreste alter Farmhäuser überall in der Region von der Not, die damals herrschte.

## WASSER BIS ZUR HÜFTE

Neben der bereits angesprochenen und absolut hervorzuhebenden Farbenpracht im Spätherbst sollte vielleicht nicht unerwähnt bleiben, dass der November zu den Monaten mit den höchsten Niederschlägen in Irland gehört – und genau dies scheint er auf der dritten Etappe auch unmissverständlich unter Beweis stellen zu wollen. War die Nacht zuvor noch windstill, so entwickelt sich am folgenden Morgen ein ausgewachsener Sturm, der den stundenlang andauernden Regen waagerecht über die baumfreie Hochfläche peitscht und gegen den meine Regenbekleidung jämmerlich versagt. Die allgegenwärtige Nässe macht es nicht gerade einfach, die nötige Motivation aufzubringen, um am nächsten Morgen schwer bepackt aufs Neue loszuziehen.

### WESTERN WAY

**START/ZIEL**
Oughterard/The Windy Gap

**LÄNGE:** 240 km
Etappen: 13 Etappen
zwischen 6 und 24 km

**CHARAKTER:** Mittelschwerer Fernwanderweg durch den abgelegenen Nordwesten der irischen Insel. Es werden zahlreiche Seen passiert, große Waldgebiete durchquert und karge Bergpässe überschritten.

**ÜBERNACHTUNG:** Die Countys Galway und Mayo gehören zu den am dünnsten besiedelten Gebieten in Irland. Vor allem auf dem südlichen Abschnitt gibt es Hotels oder Bed and Breakfasts. Im Norden, zwischen Newport und Ballycastle, sind Zelt und Campingausrüstung unerlässlich.

**HUNDE:** Da der Weg in großen Teilen über privates Farmland führt, sind keine Hunde erlaubt. Darauf wird auch immer wieder unmissverständlich hingewiesen.

**Beste Jahreszeit:**
Mai-November
**www.thewesternway.ie**



*Kleine Fotos unten: Der Altnabrocky Shelter ist einer der offiziellen Campinspots in der Wild Nephin Wilderness Area*

*Eine Statue des St. Patrick wacht über den Maumeen Pass auf der 3. Etappe*

Normalerweise dürfte der folgende Abschnitt, der unmittelbar am Ufer des Erriff River entlang führt, ein absolutes Highlight sein – welches Ausmaß der Regen vom Vortag hatte, merke ich allerdings, als ich irgendwann mitten auf dem Trail bis zur Hüfte im kalten Wasser stehe. Zum Glück bessert sich das Wetter an den folgenden Tagen etwas. Es bleibt zwar sehr wechselhaft, dennoch gibt es auch immer wieder trockenere Abschnitte und der Wind lässt ebenfalls ein wenig nach. Am Abend des fünften Tages erreiche ich schließlich Westport.






Die kleine Hafenstadt zu Füßen des berühmten Pilgerbergs Crough Patrick liegt fast genau in der Mitte des Weges und bietet sich an, um die Vorräte aufzufüllen und eventuell einen Ruhetag einzulegen.

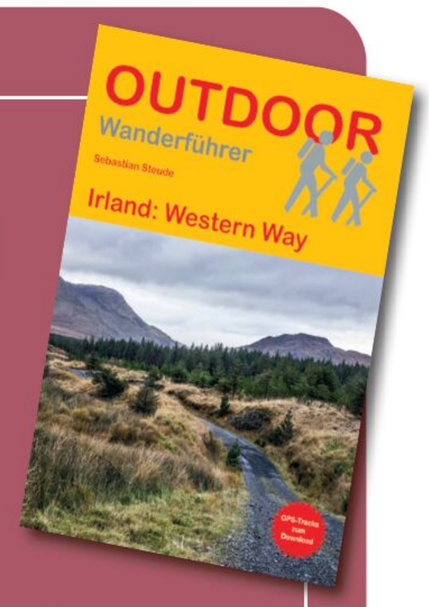
## IN DER WILDNISZONE

Ungefähr 25 Kilometer nördlich von Westport beginnt mit dem Letterkeen Forest das erste von zwei großen Waldgebieten, die den Trek nun für die nächsten 60 Kilometer prägen. Ehemals ebenfalls baumlos, wurde in den 1950er Jahren damit begonnen, die Gebiete wieder aufzuforsten und in Letterkeen wurde mit der Wild Nephin Wilderness Area sogar Irlands bisher einzige Wildniszone ausgewiesen. Spätestens hier wird man ohne Zelt Schwierigkeiten bekommen und auch wenn



*Lange Abschnitte des Western Way führen durch sumpfiges Hochland wie hier am Beginn der 6. Etappe*

**BUCHTIPP:**




Irland: Western Way (Outdoor Wanderführer) von Sebastian Steude, Conrad Stein Verlag, 1. Auflage 2023, 128 S., broschiert, ISBN: 9783866867819, 12,90 Euro, **www.conrad-stein-verlag.de**

Wildzelten in Irland offiziell verboten ist, scheint es in der Praxis keine Probleme zu geben, solange man sich angemessen verhält. Am Beginn des Sheskin Forest, des zweiten großen Waldgebiets, treffe ich zufällig auf eine Polizeistreife, die mir dann sogar noch einen Tipp gibt, wo es sich am besten zelten lässt. Die Irinnen und Iren erweisen sich sowieso grundsätzlich als sehr freundlich und aufgeschlossen. Aus fast jedem Auto erreicht mich einsamen Wanderer ein Gruß und so oft wie in diesen elf Tagen bin ich ebenfalls auf keiner meiner bisherigen Reisen angesprochen worden. Die Menschen zeigen sich äußerst interessiert und sind wohl auch etwas beeindruckt, welche Strapazen der „crazy german guy" zu dieser Jahreszeit auf sich nimmt, um ihr Land zu erkunden.

## NATIONALE MONUMENTE AM ATLANTIK

Nachdem ich den vor Nässe nur so triefenden Sheskin Forest hinter mir gelassen habe, beginnt der letzte Abschnitt meiner Reise. In unmittelbarer Nähe zum Atlantik führt der Western Way über ruhige Landstraßen zwischen den nun typischen saftig grünen Schafweiden über die Kleinstadt Killala nach Ballina. Nach all der Natur der letzten anderthalb Wochen gibt es hier mit dem Rundturm von Killala und dem Kloster Moyne auch das nötige Kultur-Pendant. Beide gehören zu den nationalen Monumenten Irlands und am Kloster habe ich endlich einmal Glück mit dem Wetter. Es regnet. Und das steht dem uralten, verfallenen Gemäuer bedeutend besser als jeder Sonnenschein. Die letzten Kilometer nach Ballina verlaufen über die gleiche Route, die die französischen Truppen von General Humbert während ihrer Mini-Invasion von 1798 nahmen. Ein Abenteuer, das bereits nach einem guten Monat wieder vorbei war, an das aber noch heute überall Gedenktafeln erinnern.

Irland hat es mir nicht immer leicht gemacht. Abgesehen von der ersten Etappe hat es an jedem weiteren Tag geregnet und an drei Tagen war der Regen so stark, dass ich nass bis auf die Haut wurde. Dennoch weiß ich schon jetzt, dass das schlechte Wetter im Rückblick verblassen wird. Bleiben werden vor allem Erinnerungen an all die Ruinen, die farbenprächtigen Sümpfe und Hochflächen, die kilometerweiten Ausblicke und die freundlichen Menschen, die auf dieser rauen Insel mitten im Atlantik leben.

© Wandermagazin, Svenja Walter

*„Wandern entfernt uns von den Zwängen und bringt uns dem Wesentlichen näher.“*

*Michael Sänger,*
*Herausgeber Wandermagazin*



*Blick vom Aussichtsturm auf die Semois, die die Stadt Bouillon sanft umschlängelt*
*© WBT, David Samyn*

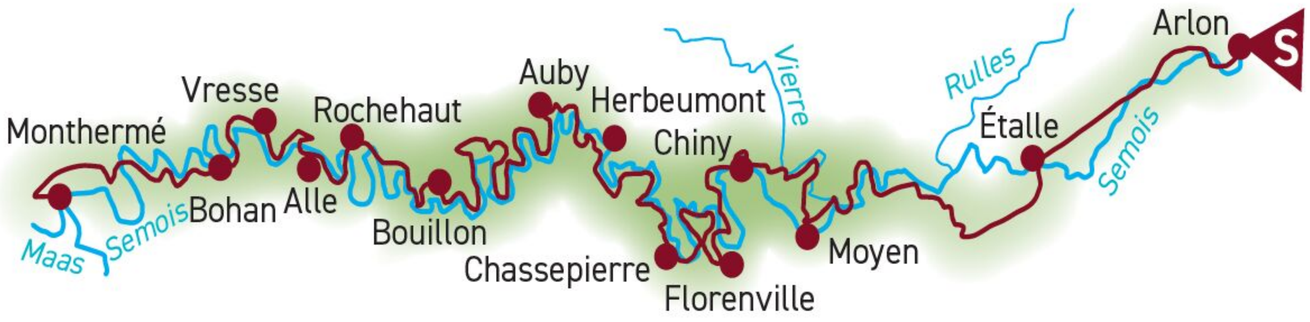
# GR 16 Fernwanderweg der Semois

## *Auf dem GR16 entlang der wilden Semois und im neuen Nationalpark Tal der Semois*

Von Arlon aus führt der Weg über Étalle, Chiny, Florenville, Herbeumont, Bouillon, Vresse und schließlich nach Monthermé, wo die Semoy (Name der Semois in Frankreich) in die Maas mündet. Wandernde sind eingeladen, legendäre, fast mythische Orte zu entdecken: die Semois-Schleifen Tombeau du Géant (Grab des Riesen), Tombeau du Chevalier (Grab des Ritters), die Leitern von Rochehaut, die Kämme von Frahan oder Felsen wie den Roc la Tour. Nennenswert sind auch die neue Hängebrücke Pont de l'Epine und der Belvédère in Bouillon. Malerische Dörfer und Städte wie Bouillon mit der prächtigen Burg Gottfrieds des Kreuzritters oder Florenville mit der Trappistenabtei von Orval sorgen für viel Abwechslung und vielfältige Einblicke in die Kultur. Auch die kulinarischen Highlights der Region sollte man sich auf keinen Fall entgehen lassen. Vor allem ist es aber die Natur, die hier fasziniert. Nicht umsonst ist die Region seit Dezember 2022 offiziell belgischer Nationalpark.

Von Arlon bis Monthermé sind es in gerader Linie keine 80 Kilometer, aber der „Sentier de la Semois" hat über 200 Kilometer! Nicht zu vergessen die elf Varianten, die die Wahl zwischen einer Strecke am Flussufer oder über die Bergkämme lassen.






## ALLGEMEINE INFOS:

**FERNWANDERWEG**

**LÄNGE:** 209 km

**ETAPPEN/TAGE:** 11 empfohlene Varianten (Etappenlänge frei wählbar)/ca. 1-2 Wochen

**HÖHENMETER**
▲3.700 ▼3.900

**START:** 71 Rue des Tanneries B-6700 Arlon
**ZIEL:** Zusammenfluss mit der Maas in Monthermé

**AN- UND ABREISE**
In Arlon gibt es einen Bahnhof, zu dem man bequem anreisen kann. Die Etappenorte in Belgien sind teils mit öffentlichen Bussen erreichbar (TEC; www.letec.be). Orte mit Bahnanbindung: Arlon, Habay, Neufchâteau, Florenville, Libramont-Chevigny, Bertrix, Paliseul

**SCHWIERIGKEIT**
✸✸✸ bis ✸✸✸

**BESTE WANDERZEIT**
ganzjährig wanderbar

**ERLEBNISPROFIL**

- Wilde Flusslandschaft mit entsprechender Flora und Fauna, Nationalpark
- Besondere Aussichtspunkte
- Essen und Trinken von besonderer Qualität und mit regionalen Produkten

**visitwallonia.de/de/content/der-fernwanderweg-gr16-sentier-de-la-semois**

**GENAUER WEGEVERLAUF UND GPX-TRACK ZUM DOWNLOAD im TourGuide „Europas Schönste Wanderwege" bzw. www.europas-schoenste-wanderwege.de**



*Tell-Trail Etappe 5, Schluchberg mit Panorama*
*© Switzerland Tourism | Silvano Zeiter*

# Tell-Trail

***Über abenteuerliche Gebirgsgrate, schroffe Felsformationen und satte Alpwiesen durch das Herz der Schweiz.***

Der „Tell-Trail" führt auf den Spuren des Schweizer Freiheitskämpfers Wilhelm Tell in acht Etappen durch die malerische Region Luzern-Vierwaldstättersee. Er verbindet spektakuläre Berge, idyllische Dörfer und türkisblaue Seen. Dabei wandert man über die höchsten Gipfel der Region, die sogenannten „Big 6": Stoos, Rigi, Pilatus, Stanserhorn, Titlis und Brienzer Rothorn.

Die atemberaubende Aussicht sowie die vielfältige Pflanzen- und Tierwelt sind auf den 185 km ständige Begleiter. Besonders eindrücklich sind die Felspassage Wagenleis mit einigen Kletterpassagen, die Alp Laucheren, bei der man unter freiem Sternenhimmel schlafen kann, und die Älggialp, der geografische Mittelpunkt der Schweiz.

Auf jeder Etappe warten mit den Bergbahnen der Region weitere Höhepunkte. Einige davon sind ebenso beeindruckend wie die Landschaft, in die sie gebaut wurden: Die Rigi-Bahn etwa ist die älteste Zahnradbahn Europas und die Bahn am Pilatus ist mit bis zu 48 % Steigung sogar die steilste der Welt.




## ALLGEMEINE INFOS:

**FERNWANDERWEG**
185 km, 8 Etappen

**GEHZEIT:**
ca. 5,5-10 Std. pro Etappe

**HÖHENMETER:** ▲7.100 ▼8.500

**START/ZIEL:** Telldenkmal, Rathausplatz, CH-6460 Altdorf; Sörenberg, Post, CH-6174 Flühli

**AN- UND ABREISE**
Ab Luzern (viele Parkmöglichkeiten) ÖPNV: Zug bis Flüelen, dann Bus nach Altdorf oder Tellbus von Luzern nach Altdorf. Abreise: ab Sörenberg Postbus nach Schüpfheim, dann Zug z. B. nach Luzern

**SCHWIERIGKEIT**
✸✸✸ bis ✸✸✸

**BESTE WANDERZEIT**
Juni bis September

**ERLEBNISPROFIL**

- Gämsen und Steinböcke beobachten
- Viele Naturschutzgebiete und einzigartige Moorlandschaften
- Traditionelle Bergrestaurants und Käsereien unterwegs

**www.luzern.com/telltrail**

**GENAUER WEGEVERLAUF UND GPX-TRACK ZUM DOWNLOAD im TourGuide „Europas Schönste Wanderwege" bzw. www.europas-schoenste-wanderwege.de**



© Ungarischer Naturwanderverein, Peter Farkas

# Die Blaue Landestour
## (Országos Kéktúrta)

*Fast 1.200 Kilometer wandern durch dichte Wälder, kühle Schluchten, Panoramablicke auf die sanfte ungarische Landschaft, Aussichtspunkte, mittelalterliche Burgruinen, Dörfer und Kleinstädte, ohne Berufsverkehr: Das ist die Blaue Landestour.*



UNGARN

### ALLGEMEINE INFOS:

**FERNWANDERWEG**

**LÄNGE:** 1.168 km

**ETAPPEN/TAGE:** 27 Etappen, individuell einteilbar

**GEHZEIT:** ca. 345 Std.

**HÖHENMETER**
▲31.470 ▼32.055

**START/ZIEL:** Aussichtsturm Berg Geschriebenstein (Írott-Kő) an der österreichisch-ungarischen Grenze/ HU-3999 Hollóháza, Zentrum

**AN- UND ABREISE**
Je nach individueller Etappenplanung am besten über die Website, s. u.

**SCHWIERIGKEIT**

**BESTE WANDERZEIT**
Frühling und Spätsommer

**ERLEBNISPROFIL**

- Burgen und Schlösser, Budapest, Weltkulturerbestätten
- Panoramablicke, Aussichtstürme
- Wälder, Schluchten, Plattensee, Donauknie oder erloschene Vulkane

**www.kektura.hu**

**GENAUER WEGEVERLAUF UND GPX-TRACK ZUM DOWNLOAD im TourGuide „Europas Schönste Wanderwege“ bzw. www.europas-schoenste-wanderwege.de**

Ursprünglich in den 1950er Jahren ins Leben gerufen, erlebt die Wanderbewegung heute eine Renaissance: Tausende von Menschen begeben sich auf die Route durch Ungarn zwischen Írott-Kő (Geschriebenstein) an der österreichischen Grenze im Westen und Hollóháza am östlichen Ende, das 2020 von National Geographic als eines der 25 empfehlenswertesten Reiseziele der Welt aufgeführt wurde. Die Wanderung, die mit einem blauen Streifen auf weißem Grund gekennzeichnet ist, kann zu Fuß in jeder Richtung und in jedem Abschnitt ohne Zeitbeschränkung absolviert werden. Um das offizielle Abzeichen zu erhalten, müssen Wandernde alle 152 Stempel in ihrem Zertifikatsheft sammeln, das beim Ungarischen Naturwanderverein erhältlich ist. Wer nicht wild zelten möchte, sollte eine Unterkunft vor dem Aufbruch reservieren, wobei die Website helfen kann. Die Route verläuft durch mittelgebirgiges Gelände, so dass es keine technischen Schwierigkeiten gibt. Sie führt nicht nur durch die Hauptstadt Budapest, sondern auch zu den belebten Ufern des Plattensees, des größten Sees in Mitteleuropa. Die Blaue Landestour bildet zusammen mit der Südtransdanubischen Blauen Tour und der Alföld Blauen Tour eine komplette Rundreise durch Ungarn.



# Der Juliana Trail

Das Soča Tal
© Jost Gantar

## ALLGEMEINE INFOS:

**FERNWANDERWEG:** 270 km/16 Etappen, ca. 84 Std.
**HÖHENMETER:** ▲▼7.163
**START/ZIEL:** Kranjska Gora
**WANDERZEIT:** März - November
**AN- UND ABREISE:** *PKW:* Borovška cesta 91-83, 4280 Kranjska Gora *ÖPNV:* mit der Bahn bis Jesenice (Slowenien), Tarivs (Italien) oder Villach (Österreich), dann weiter mit Bus oder Taxi nach Kranjska Gora, www.arriva.si, www.slo-zeleznice.si
**SCHWIERIGKEIT:** ✸✸✸
**ERLEBNISPROFIL**
Soča-Tal oder Bohinjer See und Bleder See
Julische Alpen, die höchste Gebirgsgruppe Sloweniens
**www.julian-alps.com**

Mächtige Gipfel mit schönen Aussichten, kristallklare Gewässer, die in der Sonne schimmern, grüne, lauschige Landschaften, die frische Energie bringen: Das alles findet man im Schoß der Julischen Alpen in Slowenien, die über 2.500 Meter in die Höhe ragen.

Der Juliana Trail führt vorbei am Rande der Julischen Alpen zu versteckten Naturwundern, die in keiner Broschüre zu finden sind und offenbart Geschichten und Legenden, die nicht im touristischen Angebot stehen. Am Weg gibt es zahlreiche Aussichtspunkte, die zum Innehalten einladen, wenn der Blick über den Horizont mit hohen Gipfeln und malerischen Tälern schweift.

Der Weg offenbart das reiche Kulturerbe der Gemeinden und Orte in den Julischen Alpen und deren Randgebieten sowie zahlreiche weniger bekannte Besonderheiten der Natur. Auch treffen Wandernde auf historische und kulturelle Sehenswürdigkeiten und heimische Traditionen, die durch Generationen erhalten blieben und als handwerkliche Unikate oder kulinarische Gaumenfreuden erlebbar werden. Begleitet werden Wandernde auf dem Weg, wie von einem Leuchtturm aus der Ferne, immer vom mächtigen König des Goldhorn-Landes, dem Gipfel von Triglav.

**GENAUER WEGVERLAUF, GPX-TRACK UND WEITERE HARDFACTS ZUM DOWNLOAD im TourenGuide „Europas Schönste Wanderwege“**
**www.europas-schoenste-wanderwege.de**



# Camino Šibenik

*El Camino de Santiago – der Jakobsweg – ist ein Sehnsuchtsziel für viele. Es findet sich auch in Kroatien: Der Camino Šibenik verläuft auf rund 100 km entlang der kroatischen Adriaküste.*



**INSGESAMT SIND ES 2.000 KM,** auf denen sich der Jakobsweg in Kroatien erstreckt, basierend auf mittelalterlichen Pilgerwegen nach Santiago de Compostela. Im Rahmen des von der Jakobsbruderschaft organisierten Projekts „Camino Croatia" werden die 20 hiesigen Camino-Routen schrittweise ausgebaut. Ein reicher Schatz kulturellen und historischen Erbes, kombiniert mit der Schönheit der Natur.

Momentan sind fünf der Routen gut mit Wegweisern markiert und mit Pilgerinfrastruktur ausgestattet; allein sie umfassen 580 km und 28 Tagesetappen. Eine davon ist der „Camino Šibenik". Die 108 km lange Pilgerwanderung startet in Marina, führt durch Küstenstädte wie Šibenik mit der berühmten UNESCO-Kathedrale des Heiligen Jakob und endet nach sechs Tagesetappen in Pirovac. Der Camino zeigt sich hier als wunderschöner Küstenweg durch mediterrane Landschaften mit atemberaubenden Ausblicken auf adriatische Inseln, entlang von Olivenhainen, Weinbergen und Stränden. Er ist in sechs Tagesetappen unterteilt, die alle gut mit Wegweisern markiert sind.

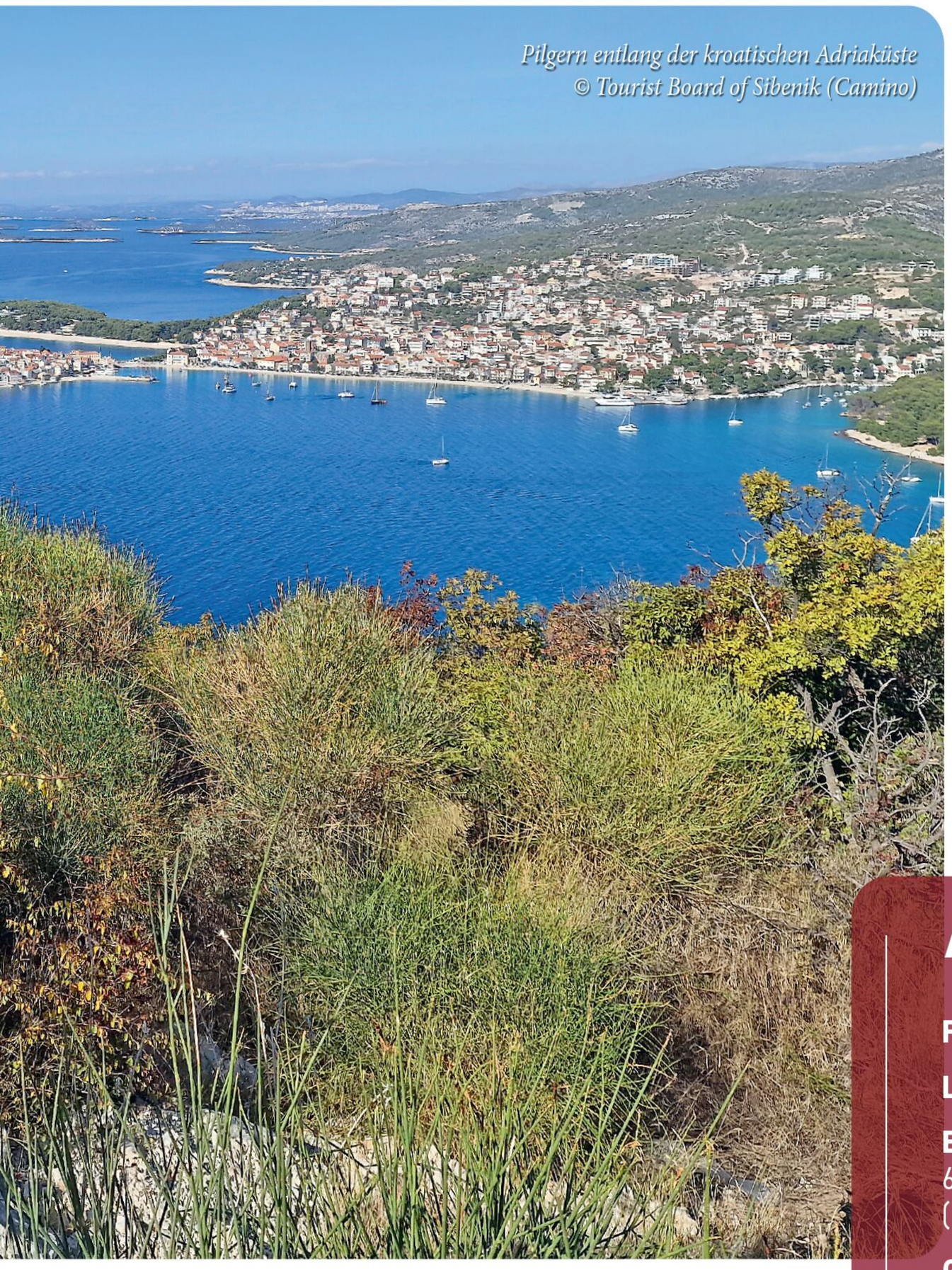
Für den Camino Šibenik sowie für die andereren „aktiven" Routen des Camino Croatia kann man sich von der Website den jeweiligen GPX-Track für die Navigation per Smartphone oder GPS-Gerät herunterladen.

## *SERVICEINFOS:*

**ÜBERNACHTEN**
Spezielle Pilgerherbergen gibt es nicht, da der Camino Croatia noch relativ neu ist. Die meisten Pilger:innen wählen ihre Unterkunft an einem Zielort und nutzen Taxis für den Transfer zu den Tagesetappen. Vorher reservieren.

**GEFÜHRT PILGERN**
Die kroatische Jakobsbruderschaft organisiert kostenlose Führungen. Reisekosten der Teilnehmenden werden nicht übernommen.

**STEMPEL & URKUNDE**
Stempel für den Pilgerpass und das Camino Šibenik-Zertifikat gibt es in den Tourismusbüros der Hauptorte an der Route.



*Pilgern entlang der kroatischen Adriaküste*
*© Tourist Board of Sibenik (Camino)*




*Fast 600 km Pilger-Routen sind bereits markiert*
*© Tourist Board of Sibenik (Camino)*



## ALLGEMEINE INFOS:

**FERNWANDERWEG**

**LÄNGE:** 108 km

**ETAPPEN**
6 Etappen
(13-22 km pro Etappe)

**GEHZEIT:** ca. 30 Std.,
4-6,5 Std. pro Etappe

**HÖHENMETER**
▲1.590 ▼1.583

**START:** Seglerhafen, Alojzija Stepinca, 21222 Marina
**ZIEL:** Seglerhafen, Ul. kralja Krešimira, 22213 Pirovac

**AN- UND ABREISE**
Siehe Start/Zielpunkte. Parkplätze in Marina und Pirovac

**SCHWIERIGKEIT**

**BESTE WANDERZEIT**
ganzjährig – im Mai und September weniger frequentiert

**ERLEBNISPROFIL**

- Zahlreiche Sehenswürdigkeiten, z. B. in Šibenik UNESCO-Kathedrale des Heiligen Jakob
- Küstennaher Wegverlauf entlang von Olivenhainen, Weinbergen und Stränden mit Ausblicken auf adriatische Inseln

**www.caminocroatia.com/camino-sibenik/map-stages/#**

GENAUER WEGEVERLAUF, GPX-TRACK UND WEITERE HARDFACTS ZUM DOWNLOAD
im TourGuide „Europas Schönste Wanderwege“
bzw. www.europas-schoenste-wanderwege.de



# Sehnsucht nach Natur

***Der Alpe-Adria-Trail führt in 43 Etappen (je ca. 17 km) und über 750 km vom Pasterzengletscher am Fuße des Großglockners in Kärnten über Slowenien bis an die Obere Adria nach Muggia bei Triest.***

Los geht es in Kärnten inmitten des Nationalparks Hohe Tauern, dem größten Nationalpark Österreichs. Der Weitwanderweg führt nach Heiligenblut, durch das Mölltal und in die Künstlerstadt Gmünd. Von dort aus geht es über die Millstätter Alpe mit Panoramablicken auf den Millstätter See und in den Biosphärenpark Nockberge mit dem Thermenort Bad Kleinkirchheim. Weiter nach Arriach, Kärntens geografischen Mittelpunkt, über die Gerlitzen Alpe, vorbei am Ossiacher See, nach Velden am Wörthersee und zur Baumgartnerhöhe unweit des Faaker Sees.

Mit den nächsten Etappen des Alpe-Adria-Trails begibt man sich auf slowenisches Staatsgebiet. Es geht durch den Ski-Weltcup-Ort Kranjska Gora, entlang der türkisgrünen Soča, quer durch den Triglav Nationalpark inmitten der Julischen Alpen, in die Weinbauregion Goriška Brda, und später zum Gestüt und Pferdesportzentrum Lipica. Im Weinparadies Collio überschreitet man die Grenze zu Italien und erreicht schließlich Cividale del Friuli. Nächstes Ziel ist die raue Landschaft der Hochebene im Karst. In Duino erreichen Wandernde das Meer. Und nur ein paar Kilometer weiter ist es endgültig geschafft, das idyllische Hafenstädtchen Muggia ist erreicht – in Szene gesetzt vom Licht der Adria.

**Services und Entscheidungshilfen**

Seit über zehn Jahren bietet der Alpe-Adria-Trail die Möglichkeit, die Freiheit einer Backpack-Reise mit Wanderservices zu verbinden. Nachhaltig und stressfrei zugleich ist die mögliche Bahn-an- und -abreise zu vielen Etappen. Entscheidungshilfe bei der Planung leisten die Alpe-Adria-Trail App, ein Tourenguide sowie im Buchhandel erhältliche Wanderführer. Bei individuellen Touren, wenn man die Reise nicht selbst organisieren und aus verschiedenen Unterkünften wählen möchte, hilft das Alpe-Adria-Trail Buchungscenter.




*Millstätter Alpe mit Millstätter See (Etappe 12, Kärnten) © Franz Gerdl*

## *SERVICEINFOS:*

**DAS ALPE-ADRIA-TRAIL BUCHUNGS-CENTER**
übernimmt Planung und Buchung (Unterkunft, Verpflegung, Gepäcktransfer, Shuttle, Guide). Tel. +43(0)4782/ 9 30 93, info@ alpe-adria-trail.com

VOUCHER

**WANDERN MIT HUND**
Angebote mit hundefreundlichen Übernachtungsmöglichkeiten, Futtertransport und Tipps für richtiges Verhalten mit Hund in der Natur.

VOUCHER

**GENUSS-WANDERFÜHRER**
... mit 4 Einkehr-Tipps pro Etappe, auch mit vegetarischer/veganer Küche. Kostenlos erhältlich über die Website (>„Prospekte“).



## ALLGEMEINE INFOS:

**FERNWANDERWEG**
750 km, 43 Tagesetappen

**HÖHENMETER**
▲ 32.500 ▼ 30.000

**START/ZIEL**
Kaiser-Franz-Josefs-Höhe/Muggia

**AN- UND ABREISE**
Heiligenblut, Haus der Steinböcke, täglicher Shuttle zur Kaiser-Franz-Josefs-Höhe

**SCHWIERIGKEIT**

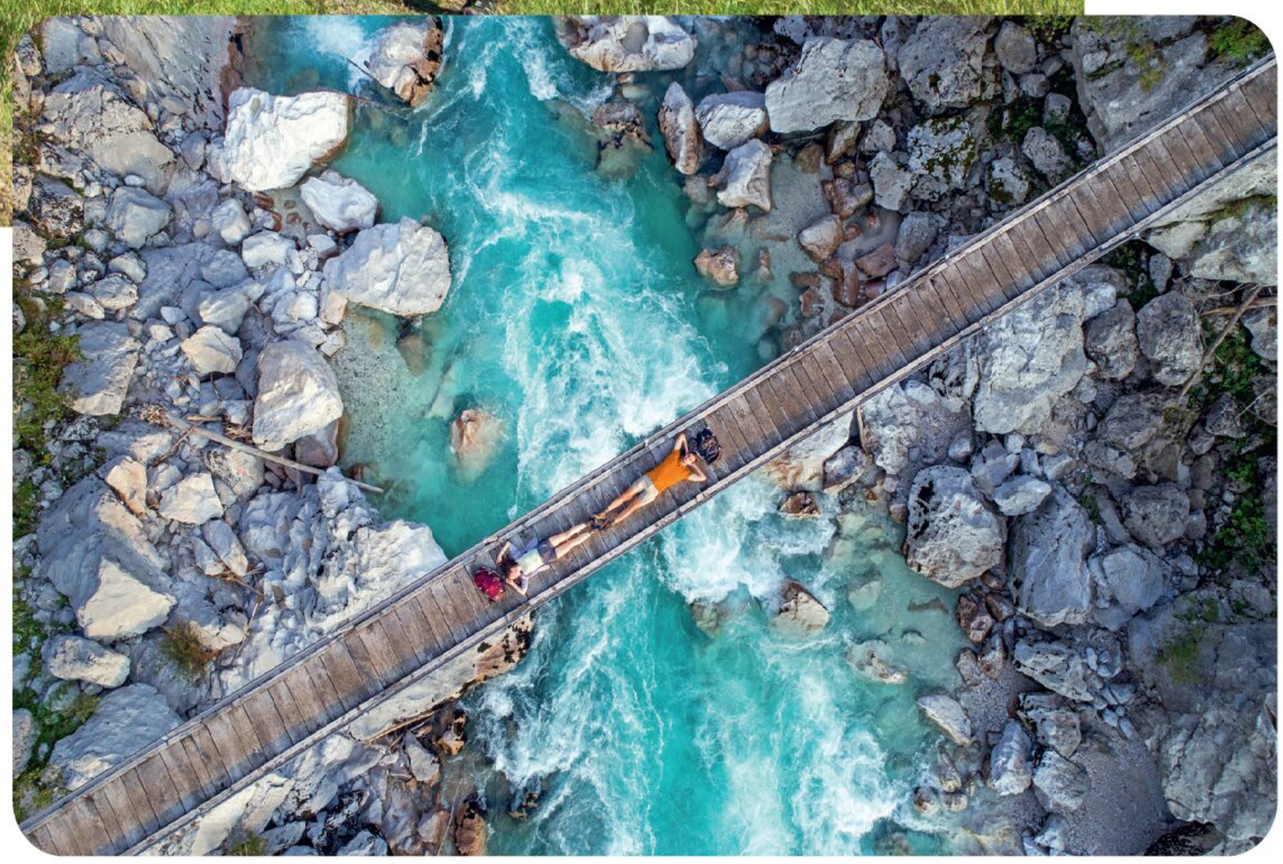
**www.alpe-adria-trail.com**

**BESTE WANDERZEIT**
Mai – Oktober;
ab Etappe 29 ganzjährig

**ERLEBNISPROFIL**

Die Vielfalt vom Gletscher bis ans Meer, alle Vegetationszonen werden begangen. Drei Länder, drei Kulturen – ein Erlebnis.

Diverse Köstlichkeiten aus drei Ländern



*Brücke über der Soča (Etappe 24, Slowenien) © Jost Gantar*




**GENAUER WEGVERLAUF, GPX-TRACK UND WEITERE HARDFACTS ZUM DOWNLOAD im TourenGuide „Europas Schönste Wanderwege“**
**www.europas-schoenste-wanderwege.de**



Ruine Senftenberg
© Donau Niederösterreich Tourismus, Doris Schwarz-König

# Weitwanderweg Kremstal-Donau

***Sanfte Hügel, malerische Winzerorte und feine Kulinarik: Der Weitwanderweg Kremstal-Donau verbindet auf rund 100 abwechslungsreichen Kilometern das Kremstal mit der Wachau und dem Kamptal.***

Die Weinstadt Krems bildet das Herzstück und ist auch Start- und gleichzeitig Endpunkt der Weitwanderung. Der besondere Mix aus landschaftlichen, kulturellen und kulinarischen Genüssen zeichnet die Region aus. Von sakralen Prachtbauten über hochkarätige Kultur bis hin zu stimmungsvollen Heurigen finden Wandernde ein facettenreiches Angebot.

## WANDERSAISON

Durch das milde Klima ist die Wandersaison besonders lang: Wandernde können vom Frühling bis weit in den Herbst hinein die Weinregion erwandern und auch erschmecken. Egal ob beim Heurigen oder bei einer der traditionellen Weinherbst-Veranstaltungen: die Region ist ein vielschichtiger Wein-Mikrokosmos, der es wert ist entdeckt zu werden.




## ALLGEMEINE INFOS:

**FERNWANDERWEG**

**LÄNGE:** 100 km

**ETAPPEN/TAGE:** 15 Etappen

**GEHZEIT:** zwischen 50 Minuten und 4,5 Stunden pro Etappe

**HÖHENMETER GESAMT**
▲▼ je 1.862

**START/ZIEL**
Krems an der Donau, Hoher Markt

**AN- UND ABREISE**
Krems an der Donau ist einfach mit dem Zug erreichbar.

**SCHWIERIGKEIT**

**BESTE WANDERZEIT**
Frühling, Sommer, Herbst

**ERLEBNISPROFIL**

- Weinregionen Kremstal, Wachau & Kamptal, Wandern an der Donau
- Kulturelle Veranstaltungen, Stifte, Ruinen, Museen
- Heurigenkultur und ausgezeichnete Restaurants

**www.kremstal.at**

**GENAUER WEGEVERLAUF UND GPX-TRACK ZUM DOWNLOAD**
**im TourGuide „Europas Schönste Wanderwege“ bzw.**
**www.europas-schoenste-wanderwege.de**



# Schladminger Tauern Höhenweg

*Die Giglachseen, eingebettet im fjordartigen Hochkar, sind Ziel der 1. Etappe*
*© Peter Burgstaller*

## ALLGEMEINE INFOS:

**WEITWANDERWEG**
**LÄNGE:** 78 km (7 Etappen) bzw. 43 km (5 Etappen)
**GEHZEIT:** 40 (7 Etappen) bzw. 27 Stunden (5 Etappen)
**HÖHENMETER:** ▲6.443 bzw. 3935 ▼7.144 bzw. 4.624

**START:** Hochwurzenhütte, **Ziel:** Gh. Zum Gamsjäger (7 T.) bzw. Seewigtalstüberl (5 T.)

**AN- UND ABREISE:** Talstation Gipfelbahn Hochwurzen, Rohrmoosstraße 218, 8971 Rohrmoos. Öffentlich erreichbar mit Zug der ÖBB nach Schladming und Wanderbussen der Region Schladming-Dachstein.

**SCHWIERIGKEIT:** ✸✸✸

**www.schladming-dachstein.at/Schladminger-Tauern-Hoehenweg**




**GENAUER WEGEVERLAUF UND GPX-TRACK ZUM DOWNLOAD im TourGuide „Europas Schönste Wanderwege“ bzw. www.europas-schoenste-wanderwege.de**


# WANDKALENDER 2024

## Jetzt bestellen




### Deutschlands Schönste Wanderwege 2024

- 12 traumhaft schöne Motive
- 12 Tourentipps inkl. Tourenkarten und direktem Download-Link für GPS-Daten, Wegbeschreibung etc.
- Ausgewählt und präsentiert von der Wandermagazin-Redaktion:
  - Heidschnuckenweg
  - Malerweg
  - Albschäferweg
  - Habichtswaldsteig
  - Nibelungensteig
  - Hatzenporter Laysteig
  - Felsenweg 6 – Teufelsschlucht
  - Wiesensteig
  - Wispertaunussteig
  - Gipfel- und Aussichtstour T1
  - DER HOCHRHÖNER®
  - Harzer-Hexen-Stieg

*14 Seiten Kunstdruckpapier, 330 x 475 mm, Cover mit Glanzlack veredelt, stabile Rückwand, silberne Spiralbindung, mit großem Wandplaner als Jahresübersicht, ISBN: 978-3-96664-597-3, Bestell-Nr.: 668597*

**Preis 16,99 €**
*(inkl. MwSt. & versandkostenfrei innerhalb von Deutschland)*

**www.heel-verlag.de/deutschlands+schoenste+wanderwege+2024.htm**



# Hohe Tauern Panorama Trail

*Hohe Tauern Panorama Trail, Etappe 9*
*© Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern, Gerald Demolsky*

## ALLGEMEINE INFOS:

**FERNWANDERWEG**

**LÄNGE:** 275 km

**GEHZEIT:** je nach Etappe 3-8 Std.

**ETAPPEN/TAGE:** 17 Etappen

**HÖHENMETER**
▲13.889 ▼14.001

**START:** Krimmler Wasserfälle
**ZIEL:** Tal der Almen - Hüttschlag

**AN- UND ABREISE**
Am Trail befinden sich Langzeitparkplätze, die ein kostenloses Parken während der gesamten Wanderung ermöglichen.
**Tipp:** Mit der Nationalpark SommerCard sind die öffentlichen Verkehrsmittel in der Region kostenlos.

**SCHWIERIGKEIT** ✸✸✸

**BESTE WANDERZEIT**
Juni bis September

**ERLEBNISPROFIL**

- Nationalparkregion Hohe Tauern
- Ausblick in die Gipfelwelt der 3.000er
- Steinadler und Murmeltiere sind hier heimisch

**www.hohetauerntrail.at**

***„Auf Augenhöhe mit Österreichs höchsten Bergen" – der Hohe Tauern Panorama Trail ist ein Weitwander-Erlebnis der Extraklasse.***

Im Rahmen von 17 Tagesetappen legen Wandernde vom Startpunkt am Fuße der Krimmler Wasserfälle bis ins Tal der Almen nach Hüttschlag 275 km und 14.000 Höhenmeter zurück. Übernachtet wird wechselweise im Tal oder auf den Bergen. Der Trail führt quer durch die Nationalparkregion Hohe Tauern und eröffnet atemberaubende Ausblicke auf die höchsten Berge Österreichs. Die Nutzung von Bergbahnen oder praktischen Shuttle-Diensten an den Etappenzielen sowie ein buchbarer Gepäcktransfer bieten höchsten Komfort. Auf dem Weg liegen Naturschauspiele, sehenswerte Ausstellungen, gepflegte Nationalpark-Orte und attraktive Ausflugsziele. Diese Region zu Fuß, aus eigener Kraft und mit kleinem ökologischen Fußabdruck zu entdecken, ist ein Natur- und Wandererlebnis der besonderen Art. Pro Tag sind Weitwandernde zwischen drei bis acht Gehstunden unterwegs – ohne Seilversicherung und in einer Aussichtslage zwischen 1.000 bis 2.400 m Seehöhe. Sollten in den Nebensaisonen witterungsbedingt – etwa durch Schnee in den Höhenlagen – die Hauptrouten noch nicht begangen werden, stehen Alternativrouten zur Verfügung.




**GENAUER WEGEVERLAUF UND GPX-TRACK ZUM DOWNLOAD im TourGuide „Europas Schönste Wanderwege" bzw. www.europas-schoenste-wanderwege.de**

## Unsere beliebtesten Alpenüberquerungen

Feuer & Eis
Natur aktiv erleben.

# Bergtags bin ich raus!

**Tegernsee – Kitzbühel**
Achttägige Alpenüberquerung – individuell oder geführt

**Kitzbühel – Drei Zinnen**
Mit Wanderführer oder individuell mit GPS-Navigation in die Dolomiten

**Salzalpensteig**
Neuntägige individuelle Wandertour vom Chiemsee zum Königssee

**Viele Fernwander- & Rundtouren**
Garmisch-Meran | Oberstdorf-Meran | Dolomiten Höhenweg u. v. m.



## Feuer und Eis Touristik – wir sind die Alpenüberquerungsprofis vom Tegernsee!

**Das bieten wir:** Genuss und Komfort | individuell im eigenen Tempo | ausgesuchte und vorgebuchte Hotels | Gepäcktransport von Hotel zu Hotel | optionaler Rücktransfer | GPS-Daten und Landkarten | Etappenbeschreibungen | Reiseschutz inklusive

**Beratung täglich von 8 bis 20 Uhr: Tel. 0 80 22/66 36 40  Alle Touren hier: www.feuerundeis.de**

# Allgäuer Logenplatz-Route

## DIE BERGE IM BLICK

Am Beichelstein
© Peter von Felbert/TVOAL

***Bitte schön, nimm Platz! Ein Logenplatz hat etwas Erhabenes und gleichzeitig wird man Zeuge eines festlichen und besonderen Ereignisses.***

Auf dieser 124 Kilometer langen Route spielt das Bergpanorama die Hauptrolle, das von der leicht gewellten Voralpenlandschaft meist wunderbar zu sehen ist. Ein erhabenes Erlebnis für alle, die gerne zwischen entspannten Abschnitten und Höhenmetern wechseln. Start- und Endpunkt ist der idyllische Ort Seeg, das Honigdorf des Allgäus. Wie Bienen fliegen Wandernde auf der Strecke nur die leckersten und schönsten Blüten an: duftende Wiesen, Feuchtgebiete und Moore mit seltenen Pflanzen und Insekten, Wasserfälle, aussichtsreiche Anhöhen, einen wilden Fluss und einen hohen Berg mit Blick auf den Schlosspark, die Alpen und Schloss Neuschwanstein.

Die Route verläuft von Seeg nach Nesselwang, über Oy-Mittelberg, Marktoberdorf nach Stötten am Auerberg. Von dort geht es über Lechbruck am See und Roßhaupten zurück nach Seeg.






SCHLOSSPARK

## ALLGEMEINE INFOS:

**FERNWANDERWEG**

**LÄNGE:** 124 km

**ETAPPEN:** 9 Etappen

**HÖHENMETER**
▲▼ je 2.345

**GEHZEIT:** 37 Stunden

**START/ZIEL:** Bahnhof Seeg mit Parkmöglichkeiten

**AN- UND ABREISE**
Parkplätze am Bahnhof Seeg, PKW Anfahrt über B 16 von Norden Ausfahrt Seeg, von Süden Ausfahrt Roßhaupten

**SCHWIERIGKEIT**

**BESTE WANDERZEIT**
Sommer und Spätsommer

**ERLEBNISPROFIL**

- Blick auf Schloss Neuschwanstein
- Alpenpanorama
- Moorlandschaft

**www.schlosspark.de**

**GENAUER WEGEVERLAUF UND GPX-TRACK ZUM DOWNLOAD im TourGuide „Europas Schönste Wanderwege“ bzw. www.europas-schoenste-wanderwege.de**

# Ries-Panoramaweg

## Rund um den Meteoritenkrater im UNESCO Global Geopark Ries

Wandern auf dem Ries-Panoramaweg rund um den Meteoritenkrater © Dietmar Denger

Der Rieskrater, der vor 15 Millionen Jahren durch den Einschlag eines Meteoriten entstand, ist der am besten erhaltene Einschlagskrater Europas. Der bis zu 150 Meter hohe Kraterrand ist bis heute markant in der Landschaft sichtbar. Er ermöglicht traumhafte Ausblicke über den Krater mit seinen rund 25 Kilometer Durchmesser.




Einmal rund um den gesamten Rieskrater wandern: Möglich ist dies auf dem Ries-Panoramaweg des UNESCO Global Geoparks Ries inmitten einer einzigartigen Naturlandschaft. Der rund 128 Kilometer lange Fernwanderweg ist in sieben Tagesetappen von maximal 21 Kilometern eingeteilt. So bleibt genug Zeit zum Schauen, Entdecken und um die grandiosen Ausblicke über den Rieskrater zu genießen. Unterwegs erklären Infotafeln Sehens- und Wissenswertes.

Beschildert ist der Ries-Panoramaweg nach den Richtlinien des Deutschen Wanderverbandes. Wegweiser mit Ziel- und Entfernungsangaben, Hinweisschilder mit Wegskizzen sowie Bodenmarkierungen helfen bei der Orientierung.

### ALLGEMEINE INFOS:

**FERNWANDERWEG**
128 km, 7 Etappen

**HÖHENMETER:** ▲▼ 2.200

**START/ZIEL:** Harburg/Schwaben oder jeder andere Etappenstart

**AN- UND ABREISE**
*PKW+Parken:* Unterer Burgparkplatz Schloss Harburg;
*ÖPNV:* Bahnhof Stadt Harburg (Schwaben)

**SCHWIERIGKEIT** ✸✸✸

**BESTE WANDERZEIT**
Frühling bis Herbst

**ERLEBNISPROFIL**

- UNESCO Global Geopark Ries mit Meteoritenkrater, Geopark Ries Erlebnis-Geotope
- Fantastische Ausblicke vom Riesrand über den Meteoritenkrater
- Sehr abwechslungsreich – Heide, Wald, Feld, Anhöhen, tolle Natur

**www.geopark-ries.de/geopark-wege/**



**GENAUER WEGVERLAUF, GPX-TRACK UND WEITERE HARDFACTS ZUM DOWNLOAD im TourenGuide „Europas Schönste Wanderwege“ www.europas-schoenste-wanderwege.de**



*Brettach bei Amlishagen*
*© Hohenlohe + Schwäbisch Hall Tourismus e. V. | Jan Bürgermeister*



# Kocher-Jagst-Trail

## ALLGEMEINE INFOS:

**FERNWANDERWEG**

**LÄNGE:** 198,4 km

**ETAPPEN:** 10 Tagesetappen
Jagststeig (4 Etappen)
Bühlersteig (3 Etappen)
Kochersteig (3 Etappen)

**HÖHENMETER:** ▲▼ je 3.103

**GEHZEIT:** gesamt ca. 55 Std.

**START/ZIEL:** Bahnhof Blaufelden

**AN- UND ABREISE**
PKW/Parkmöglichkeit: Bahnhof Blaufelden; ÖPNV: Deutsche Bahn bis Bahnhof Blaufelden

**SCHWIERIGKEIT:** ✸✸✸

**BESTE WANDERZEIT**
Frühling (April/Mai). Begehbar ist der Wanderweg von April bis Oktober.

**ERLEBNISPROFIL**

- Naturnahe Pfade & ursprüngliche Flusstäler
- Panoramablick beim Einkorn & der Hohenloher Ebene
- Kunsthalle Würth in Schwäbisch Hall

**www.kocher-jagst-trail.de**

**GENAUER WEGEVERLAUF UND GPX-TRACK ZUM DOWNLOAD im TourGuide „Europas Schönste Wanderwege“ bzw. www.europas-schoenste-wanderwege.de**

***Der Fern- und Rundwanderweg bietet eine malerische Naturkulisse und beeindruckt mit reichhaltiger Kulturgeschichte.***

Auf Schritt und Tritt unterwegs durch das idyllische Hohenloher Land in Baden-Württemberg erwarten Wandernde tief eingeschnittene (Fluss-)Täler, herrliche Waldpassagen und naturbelassene Pfade. Im friedvollen Jagsttal oder im ursprünglichen Rötelbachtal wird die romantische Atmosphäre direkt spürbar. Wer genau hinsieht, entdeckt Prachtlibellen über dem Wasser und eindrucksvolle Türkenbundlilien am Wegesrand. Zahlreiche Aussichtspunkte wie am Einkorn oder auf der Hohenloher Ebene bieten weite Panoramablicke über die sanften Hügel.

An der Route liegen charmante Schlösser, verlassene Burgruinen sowie Kirchen und Klöster mit wertvollen Kunstschätzen, die es zu entdecken gilt. Ausstellungen von Weltrang bietet die Kunsthalle Würth. Der Besuch kann optimal mit einem Bummel durch die mittelalterliche Altstadt von Schwäbisch Hall verbunden werden. Auch die malerischen Dörfer laden zum Einkehren und Verweilen ein.

Ob Wochenendtrip oder Wanderurlaub – die zehn Tagesetappen können auch individuell verkürzt werden, da sich am Anfang und Ende eines jeden Steiges ein Bahnhof befindet.



# Rothaarsteig

Der 154 km lange Höhenwanderweg zählt zu den beliebtesten Weitwanderwegen Deutschlands. Entlang des Rothaarkamms führt er von Brilon durch das Sauerland, das Wittgensteiner Bergland und das Siegerland bis nach Dillenburg am Fuße des Westerwaldes. Unterwegs begeistern Fernsichten, idyllische Gasthäuser und zahlreiche Quellen. Die Bekannteste unter ihnen und gleichzeitig Namensgeberin des Ruhrgebiets ist die Ruhrquelle bei Winterberg. Gelegenheit zur Pause bieten darüber hinaus Waldsofas, Hängematten sowie Waldschaukeln im Rothaarsteig-Design.

**GENAUER WEGVERLAUF, GPX-TRACK UND WEITERE HARDFACTS ZUM DOWNLOAD im TourenGuide „Europas Schönste Wanderwege“ www.europas-schoenste-wanderwege.de**




## ALLGEMEINE INFOS:

**FERNWANDERWEG:** 154 km/ 6, 8, 12 Etappen (je nach Kondition)

**HÖHENMETER:** ▲ 2.894 ▼ 3.123

**START/ZIEL:** Marktplatz vor dem historischen Rathaus in Brilon/ Hofgarten in Dillenburg

**AN- UND ABREISE:** *PKW:* 59929 Brilon: „Krummestraße“ oder am Kreishaus „Am Rothaarsteig 1“; 35683 Dillenburg: „Am Sportzentrum“
*ÖPNV:* Bahnanschluss in Brilon (Bahnhof Brilon Stadt) und Dillenburg.
Bei einer Streckenwanderung über den gesamten Steig ist die An- und Abreise mit dem ÖPNV empfehlenswert.

**SCHWIERIGKEIT:** ✸✸✸

**www.rothaarsteig.de**


**DIE BESTEN WANDERREISEN - GEPÄCKTRANSFER INKLUSIVE!** reisewelt-sauerland.de




Rothaarsteig „Die Klassische“




Rothaarsteig „Goldene Mitte“




Sauerland-Höhenflug „Herzstück“

**Reisewelt Sauerland GmbH**

Poststraße 7 | 57392 Schmallenberg | 02972 / 9740-22 | info@reisewelt-sauerland.de | www.reisewelt-sauerland.de



*Große Dhünntalsperre, im Hintergrund Köln, am Bergischen Panoramasteig*
*© Dominik Ketz*



# Bergischer Panoramasteig

***Der Bergische Panoramasteig liegt in einer der abwechslungsreichsten Mittelgebirgslandschaften Deutschlands, ca. 40 km von der Metropole Köln entfernt.***

Der vom Deutschen Wanderverband als „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland" ausgezeichnete Weg führt in einer Schleife auf einer Länge von 244 km in zwölf Etappen durch den Naturpark Bergisches Land mit beeindruckenden Aussichten in die weite, offene Kulturlandschaft. Der Rundweg führt durch die Täler der Agger, Wupper und anderer kleiner Bäche, durch beeindruckende Mischwälder, vorbei an saftigen Wiesen und vielen Talsperren – und besonders häufig über die für die Region typischen Höhenzüge mit ihren Panoramablicken. Wanderstopps lohnen sich in vielfacher Hinsicht: Zu den Erlebnishöhepunkten zählen das Bergische Freilichtmuseum, Tropfsteinhöhlen und der Affen- und Vogelpark.

Die Markierung ist in beide Richtungen durchgängig, sodass der Weg in beide Richtungen gelaufen werden kann. Darüber hinaus gibt es Zuwege, die den Weg zum Bergischen Panoramasteig weisen.




## ALLGEMEINE INFOS:

**FERNWANDERWEG**

**LÄNGE:** 244 km

**ETAPPEN/TAGE:** 12 Etappen

**GEHZEIT:** ca. 70 Stunden

**HÖHENMETER GESAMT:**
▲▼ je **6.019**

**START/ZIEL**
Engelskirchen-Ründeroth

**AN- UND ABREISE**
PKW: Brückenstr. 6,
51766 Engelskirchen-Ründeroth,
ÖPNV: Bahnhof Ründeroth,
RB25, www.vrs.de

**SCHWIERIGKEIT**

**BESTE WANDERZEIT**
Mai - September

**ERLEBNISPROFIL**

typische Mittelgebirgslandschaft, Panoramablicke auf Schritt und Tritt

talsperrenreichste Region Europas, abwechslungsreiche Mischwälder- und Wiesenlandschaft

**www.dasbergische.de**

**GENAUER WEGEVERLAUF UND GPX-TRACK ZUM DOWNLOAD im TourGuide „Europas Schönste Wanderwege" bzw. www.europas-schoenste-wanderwege.de**

Im HIntergrund das Wasserschloss Lembeck bei Dorsten
© Stefan Broeker

# Hohe Mark Steig

***Wandergenuss, Natur und Kultur Erleben, Auszeit genießen – zwischen Grün und Blau das Fernweh stillen. Auf 140 Wanderkilometern führt der Hohe Mark Steig quer durch den nordrhein-westfälischen Naturpark Hohe Mark und durch drei Regionen.***

Hier kann jeder und jede ein persönliches Band zur Natur knüpfen, denn der flache Wegeverlauf des Hohe Mark Steigs lädt ein, ein Stück auf ihm zu gehen; berauscht durch die Natur, den Alltag hinter sich zu lassen. Sechs Etappen und eine Wasseretappe lassen die Wanderlust entdecken, Naturschätze sehen und tierische Abenteuer erleben. Im eigenen Rhythmus geht es durch Wald und Feld, zu Seen und Auen, durch das Münsterland, den Niederrhein und die nördliche Metropole Ruhr. Bizarre Wacholderlandschaften, Kunst und Kultur, Hirschgebiete und zauberhafte Wälder: ein Facettenreichtum der schönen Aus- und Weitsichten und ein Erlebnis für alle Sinne, immer wieder.

Wer das Erlebnis verlängern möchte, kann das auf Rundwanderwegen rechts und links des Steigs tun, den LandStreifern. Natur erleben, Regionen kennenlernen oder wieder neu entdecken – hier macht alles Lust auf mehr!




## ALLGEMEINE INFOS:

**FERNWANDERWEG**

**LÄNGE:** 157,4 km

**ETAPPEN**
6 Etappen, 1 Wasserroute

**HÖHENMETER:** ▲870 ▼900

**GEHZEIT:** 6-7 Std. pro Etappe

**START/ZIEL:** Rheinpromenade Wesel/Naturbad Olfen

**AN- UND ABREISE**
**PKW/Parken:** Rheinpromenade 10, 46487 Wesel/
Aleenweg 4, 59399 Olfen
**ÖPNV:** Hbf Wesel/Bushaltestelle Am Westendorp Olfen

**SCHWIERIGKEIT:** ✸✸✸

**BESTE WANDERZEIT**
ganzjährig

**ERLEBNISPROFIL**

- Schlösser Diersfordt, Raesfeld, Lembeck, Sythen
- Abwechslungsreiche Natur mit Wald, Wasser und Münsterländer Parklandschaft

**www.hohe-mark-steig.de**

**GENAUER WEGEVERLAUF UND GPX-TRACK ZUM DOWNLOAD im TourGuide „Europas Schönste Wanderwege“ bzw. www.europas-schoenste-wanderwege.de**



# Rund um die Schorfheide

***Der 135 km lange Rundwanderweg führt durch eine eiszeitlich geprägte Landschaft voller Wälder, Gewässer und atemberaubender Ausblicke und bietet dabei eine unvergessliche Reise durch und um die faszinierende Schorfheide.***

Die erste der sieben Etappen beginnt in der Waldstadt Eberswalde nördlich von Berlin und führt von dort durch den Naturpark Barnim bis in die Naturparkstadt Biesenthal. Dabei führt der Weg vorbei am Forstbotanischen Garten und dem Zoo Eberswalde sowie am Nonnenfließ entlang. Auf dem Weg nach Eichhorst trifft man erstmals auf den Finowkanal mit seinen historischen Schleusen. Vorbei am Askanierturm und dem Werbellinsee führt der Weg nach Joachimthal. Dort warten die Biorama-Aussichtsplattform mit einem einzigartigen 360° Panoramablick und der historische Kaiser-Bahnhof auf einen Besuch. Anschließend führt der Weg durch das UNESCO-Weltnaturerbe Buchenwald Grumsin nach Groß-Ziethen zum Geoparkzentrum und weiter bis nach Chorin. In Chorin befindet sich das ehemalige Zisterzienserkloster aus dem 13. Jh., das bedeutendste Bauwerk in frühgotischer Backsteinbauweise in der Mark Brandenburg. Die Route führt weiter nach Oderberg vorbei am Ökodorf Brodowin mit Hofladen und Biergarten. In Oderberg befindet sich ein weiteres Highlight entlang des Weges: das Binnenschifffahrtsmuseum mit dem als Museumsschiff genutzten Raddampfer Riesa. Das Mu-



*Geoparkzentrum Groß-Ziethen*



## SERVICEINFOS:

Wem die 19 km von Eichhorst nach Joachimsthal zu lang sind, der kann die Strecke mit dem Schiff abkürzen.

Weitere Infos:
**www.reederei-wiedenhoeft.de**

**WANDERN OHNE GEPÄCK**
SSE - Schorfheide Service Ehling
(alle Etappen)
**Tel. 0173/247 66 95**

Fuhrparkservice Oswald
(Etappe 1 + 2)
**Tel. 0152/28 02 41 28**

**WANDER-URLAUB IM PAKET**
Im 4-Sterne Ringhotel Schorfheide am Werbellinsee buchen und ganz entspannt auf Tour gehen.

**Tel. 033363/5 05**



*Am Grimnitzsee*
*Fotos: © Stadt Eberswalde, Michael Zalewski*

**GENAUER WEGEVERLAUF, GPX-TRACK UND WEITERE HARDFACTS ZUM DOWNLOAD im TourGuide „Europas Schönste Wanderwege“ bzw. www.europas-schoenste-wanderwege.de**

## ALLGEMEINE INFOS:

**FERNWANDERWEG**

**LÄNGE:** 135 km

**ETAPPEN/GEHZEIT:** 7 Etappen, 4 bis 7 Std. pro Etappe

**HÖHENMETER:**
▲▼ je 1.010

**START/ZIEL**
Hbf Eberswalde

**AN- UND ABREISE**
**PKW:** Bahnhofsring 17, 16225 Eberswalde
**Parken:** Bahnhofsring 20, 16225 Eberswalde
**ÖPNV:** Eberswalde Hbf, Informationen unter www.vbb.de

**SCHWIERIGKEIT**

**BESTE WANDERZEIT**
Frühling oder Herbst

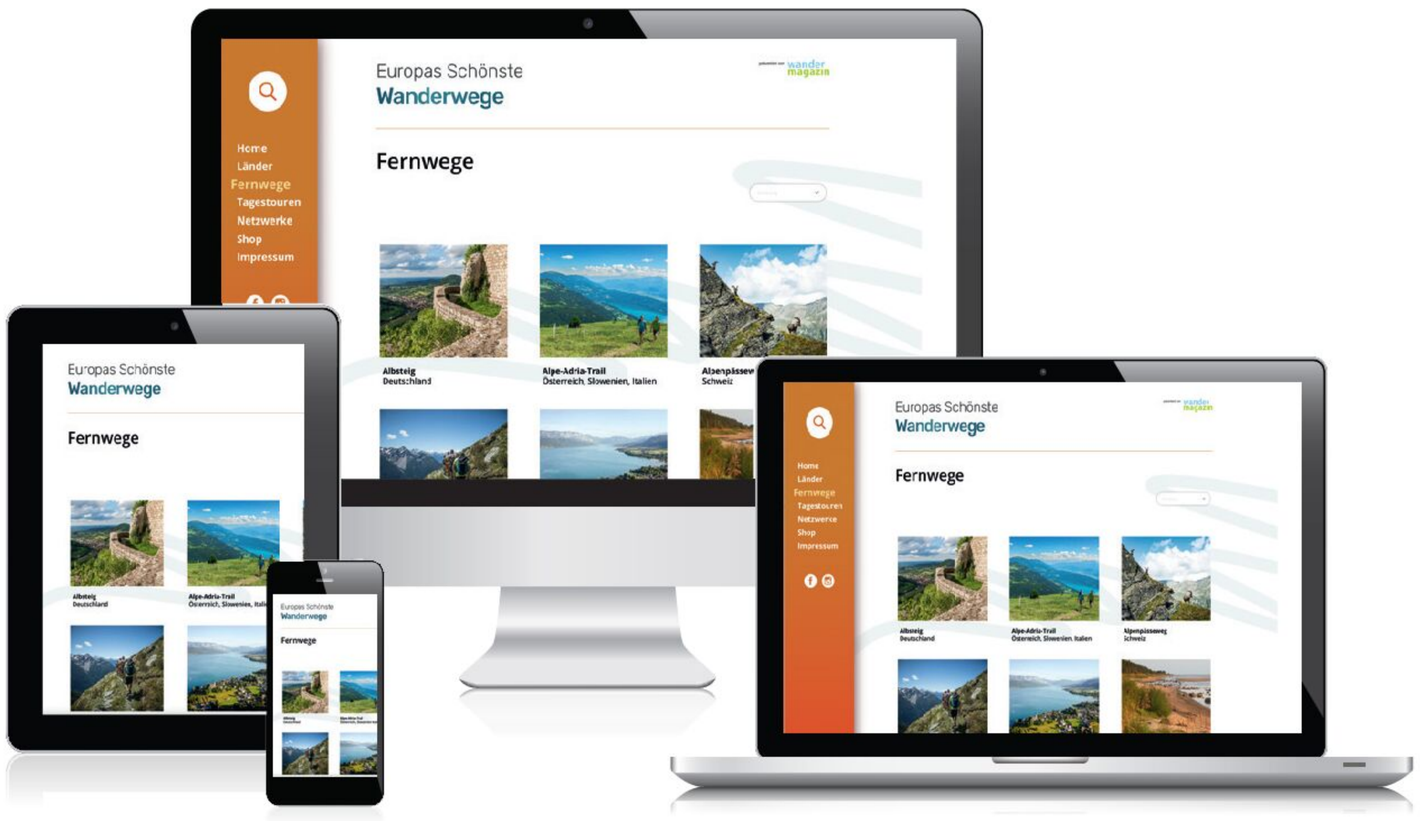
**ERLEBNISPROFIL**

- Altes und neues Schiffshebewerk Niederfinow
- Binnenschifffahrts-Museum Oderberg
- Biorama-Aussichtsplattform Joachimsthal

**www.rundumdieschorfheide.de**

seum präsentiert die Binnenschifffahrt des gesamten Oderraums und ist ein einzigartiges Technikmuseum in Brandenburg. Zu den Highlights auf dem nächsten Abschnitt des Weges zählen vor allem auch das historische und das neue Schiffshebewerk in Niederfinow. Die letzte Etappe führt zurück nach Eberswalde, wo das Museum Eberswalde einen Einblick in die Stadtgeschichte bietet. Die gesamte Route besticht durch ihre eiszeitlich geprägte Landschaft, schöne Wälder, traumhafte Gewässer und atemberaubende Ausblicke auf die Offenlandschaften – ein erlebnis- und abwechslungsreicher Rundwanderweg vorbei an faszinierender Natur, Kultur und Meisterwerken der Ingenieurskunst im Barnimer Land.






## online TourenGuide

# „Europas Schönste Wanderwege“

### Bitte reinklicken

Unser jährliches Special „Die Schönsten Fernwanderwege 2023“ lässt sich auch in digitaler Form durchstöbern. Im online TourenGuide „Europas Schönste Wanderwege“ sind alle hier vorgestellten Tourentipps mit Bildern, Karte, Höhenprofil und Beschreibung zu finden. Wichtige Orientierungspunkte und Hinweise sowie Informationen zur Anreise, wie auch im Special angegeben, ergänzen den Online-Auftritt. Für alle technikversierten Wandernden und GPS-Gerät-Liebhaber:innen stehen die GPX-Daten zum Herunterladen zur Verfügung. Zudem können die wichtigsten Angaben zum Weg als PDF-Datei für den Offline-Gebrauch oder zum Ausdrucken gespeichert werden. Praktisch: Über die QR-Codes in diesem Special geht es direkt zum jeweiligen Online-Eintrag.

### Pflege und Aktualität

Den online TourenGuide pflegen und bearbeiten wir selbst. Im engen Austausch mit den jeweiligen Wegverantwortlichen und Wanderregionen wollen wir aktuelle Informationen und korrekte Angaben bieten und sind dabei stets aufgeschlossen, das Angebot zu ergänzen und zu verbessern.

**Ein Klick und schon im online TourenGuide:**
**www.europas-schoenste-wanderwege.de/fernwege.html**

## Impressum

**Special „Die Schönsten Fernwanderwege 2023“**

*Beilage zum Wandermagazin 220, Herbst 2023*

*Verteilung u.a. über die Unterwegs AG*

*ISSN Nr. 2940-4142*
*VDZ Nr. 35809*

*Einzelverkauf: 5 Euro zzgl. Porto bei Bestellung über den Wandermagazin-Webshop*

***Redaktion:*** *Andrea Engel, Annabelle Gummersbach*

***Autoren:*** *Thorsten Hoyer (Wandermagazin-Chefredakteur), Niels Rabe, Sebastian Steude*

***Layout, Tourenskizzen:***
*Olga Schick, Stanislav Zilkowski*

***Titelbild:***
*Die Blaue Landestour, Ungarn*
*© Ungarischer Naturwanderverein, Peter Farkas*

***Verlag, Redaktionsanschrift:***
*OutdoorWelten GmbH,*
*Theaterstr. 22, 53111 Bonn*

***Geschäftsführer:***
*Ralph Wuttke*

*© OutdoorWelten GmbH, Bonn, 2023*

***Druck:*** *Weiss-Druck GmbH & Co. KG, Hans-Georg-Weiss-Str. 7, 52156 Monschau*

*Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung des Verlages und Quellenangabe gestattet. Haftungsausschluss: Für Änderungen in der Wegführung, Markierung etc. nach Redaktionsschluss übernehmen wir keine Haftung. Die Benutzung der Tourenvorschläge erfolgt immer auf eigene Gefahr.*

eco zoom
natureOffice.com/DE-261-MKYGCYG
Rohstoffe
Transporte
Produktion
g CO2e
124
pro Produkt
CO2e-Emissionen ausgeglichen

www.blauer-engel.de/uz195
• ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
• emissionsarm gedruckt
• überwiegend aus Altpapier
GX6
Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.




# ERLEBE DEN WANDER RAUSCH

## DAS BESTE AUS DER WANDERWELT

*DAS ORIGINAL – Seit 1984*

**wander magazin**

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

UNTERWEGS
Spezialist für Reiseausrüstung

Outdoor
Trekking
Bergsport
Freizeit

# www.unterwegs.biz

## Der Outdoor Shop

ab 35 € versandkostenfrei
in Deutschland bestellen

Sie finden uns 22x in Deutschland

