

NEU
WANDERN & REISEN
WINTER 01 | 2024

REIN INS VERGNÜGEN.

WWW.WIR-LEBEN-OUTDOOR.DE

WANDERN & REISEN

01-24 WINTER

EXTRA

NACHHALTIGKEIT

Ein zweites Leben für
geliebte Stiefel



MAGAZIN

37
WANDER-
TOUREN
für das neue Jahr

Grandiose Naturerlebnisse in Deutschland und Europa

MAGISCHES BAYERN

Die schönsten Ecken vom
Spessart bis ins Allgäu

SPANNENDE NORDPFADE

Auf Entdeckertour durch
Moore und Geest

SPEZIAL VON KOPF BIS FUSS

Der große
Ausrüstungsguide
für den Winter:
14 Produkte
im Vergleich



SCHNEEZAUBER IN FINNLAND

Unterwegs mit
Rentieren und Huskys

NATIONALPARK HAINICH

Faszinierende
Themenwege

Den Süden genießen

Portugal, Côte d'Azur
und Gran Canaria



4 192888 305905 01

WANDERN | REISEN | GENUSS

DEUTSCHLAND 5,90 € | ÖSTERREICH 6,50 € | SCHWEIZ 10,50 CHF | LUX 6,90 € | IT 7,50 € | NL 7,20 € | BE 6,90 €

NEU:
Außen-
Whirlpool
auf 21 m²

Wellness ★ Winterzauber ★ Genuss im Verwöhnhotel Kristall^{★★★★S} am Achensee

Perfekt erholen im Adults Only Hotel!

Buchen Sie jetzt Ihr Wellness-Wunschkonzert mit bis zu 4 Lieblings-Treatments nach Wahl, Aktivprogramm & ausgezeichnetem Kulinarium.

Mehr auf www.kristall-pertisau.at



Winter beim Wanderexperten



2100 m² Spa mit Wellness-Alm



Spitzenküche auf Hauben-Niveau



Find us on
Facebook!

Verwöhnhotel Kristall^{★★★★S}

ADULTS
ONLY

Seeburgstraße 10 | A-6213 Pertisau am Achensee | Tirol | Österreich | info@kristall-pertisau.at
Gerne beraten wir Sie auch telefonisch: Tel. +43 (0)5243 5490 | www.kristall-pertisau.at



“ Raus geht's mit Schirm, Stiefeln und Regenhose. Und nicht nur Superhelden tragen Capes – auch Wanderer bei Schietwetter. ”

Fiona Herdrich

Redakteurin WANDERN & REISEN Magazin



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Leise rieselt der Schnee? Wenn ich jetzt gerade aus dem Fenster schaue, prasselt es eher in dicken Tropfen laut gegen die Scheibe. Der graue Herbst mit seinen Begleitern Nebel, Wind und Regen hat uns in seinem nass-kalten Griff. Für echte Outdoor-Fans ist das aber noch lange kein Grund, die Bettdecke über den Kopf zu ziehen. Raus geht's mit Schirm, Stiefeln und Regenhose. Und nicht nur Superhelden tragen Capes – auch Wanderer bei Schietwetter.

Wenn Sie sich auch von Regen, Kälte und vielleicht sogar doch Schnee nicht aufhalten lassen, hat Autor Christian Schneeweiß gleich das Richtige in petto. Ab Seite 74 stellt er in seinem Ausrüstungsguide für den Winter wärmende Wanderkleidung von Kopf bis Fuß vor und vergleicht je zwei Produktbeispiele. Mit dicken Stiefeln, isolierenden Jacken oder kuscheliger Unterwäsche: Warm anziehen mussten sich auch Aliko und Sascha Rettig für ihre Reisereportage, denn für das Autorenteam ging der Traum vom Winterwunderland in Finnisch-Lapland in Erfüllung. Sie erzählen vom Schneeschuhwandern und einer Tour mit Rentieren (Seite 84). Das völlige Kontrastprogramm haben die beiden in Südfrankreich erlebt. Dort wanderten sie an der Côte d'Azur durch die gelbe Pracht der Mimosenblüten (Seite 66). Ebenfalls in Südeuropa unterwegs war Birgit-Cathrin Duval. Sie hat im Centro de Portugal Berge mit felsig-unwirtlicher Landschaft bestiegen (Seite 56). Und Redakteurin Annika Müller wandert auf Gran Canaria (Seite 50).

Aber auch hierzulande gibt es zahlreiche Wandergebiete, die zu allen Jahreszeiten zu Abenteuern einladen. Beate Wand erfährt bei ihren Touren auf den Nordpfaden in Niedersachsen viel Spannendes über die Moore zwischen Elbe, Weser und Lüneburger Heide (Seite 26). Derweil streift Petra Lupp durch den Nationalpark Hainich. In ihrer Reportage ab Seite 42 beschreibt sie schöne Themenwege auf dem ehemaligen Truppenübungsgebiet in Thüringen. Autor Uli Auffermann hat zwei lohnenswerte Wanderziele im Rucksack. Er gibt mit seinem Wanderguide Bayern ab Seite 16 einen Überblick über die Reviere vom Allgäu bis ins Fichtelgebirge und den Spessart. Sagen, Berge und grandiose Aussichten hat er außerdem im nordrhein-westfälischen Siebengebirge entdeckt. In seinem Revierreport ab Seite 34 nimmt er die Region und ihre Highlights genauer unter die Lupe.

Wer sich raus traut in den Regen, findet in der Ausrüstungsrubrik (Seite 92) weiteres Equipment für wettererprobte Wanderer und solche, die es werden wollen.

F. Herdrich



PEFC
PEFC/04-31-0714

PEFC-zertifiziert

Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

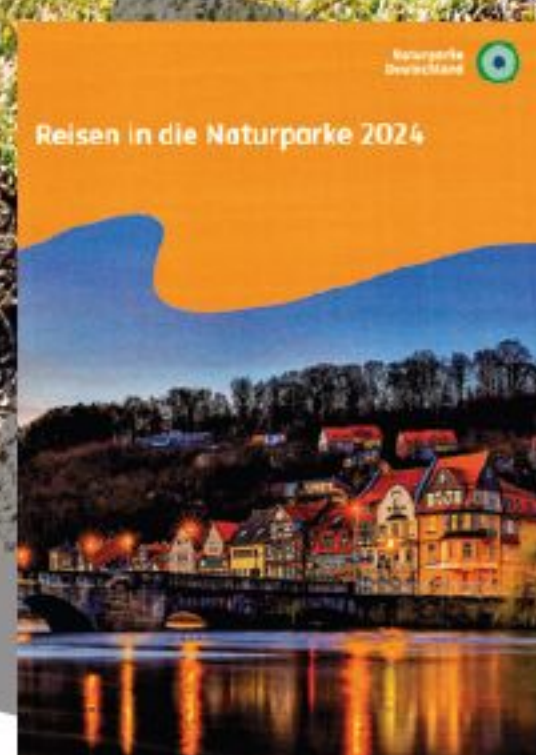




16 | WEISS-BLAUES WANDERPARADIES

Zwischen Schwaben und Bayerischem Wald, vom Spessart bis ins Allgäu hat Bayern eine große landschaftliche Vielfalt zu bieten.

Abb. Chiemsee-Alpenland Tourismus
Thomas Kulat



BEILAGE

Einer Teilaufgabe dieser Ausgabe liegt eine Beilage des Verbands Deutscher Naturparke e.V. bei. Wir bitten um freundliche Beachtung.



26 | GESCHICHTEN AUF DEN NORDPFADEN

Zwischen Elbe, Weser und Lüneburger Heide erkundet Autorin Beate Wand die norddeutsche Weite auf einer Auswahl der insgesamt 24 Nordpfade.



Abb. Nationalpark Hainich / Tino Steland

42 | NATIONALPARK HAINICH

Eine traumhafte Wald- und Wiesenlandschaft sowie Ruhe und Weitläufigkeit hat Petra Lupp auf Themen- und Rundwanderwegen gefunden.



50 | WANDERN AUF GRAN CANARIA

Ob Sanddünen, Wälder oder Vulkan Gipfel: Gran Canaria bietet von der Küste bis zum Hochgebirge alles, was das Wanderherz begehrt.

TOP STORY

- 16
- Wanderguide Bayern**
Reviere von lieblich bis imposant warten im Südosten.

AKTUELL

- 10
- News**
Wissen, was los ist in der Wanderwelt und den Destinationen.
- 92
- Equipment**
Wanderkleidung, Accessoires und Nützliches von bunt bis schlicht.



TOUREN

- 26
- Norddeutschland**
Unterwegs auf den spannenden Nordpfaden in Niedersachsen.
- 34
- Nordrhein-Westfalen**
Auf Erkundungstour im sagenreichen Siebengebirge.
- 42
- Thüringen**
Buchenwälder, Wildkatzen und vieles mehr im Nationalpark Hainich.
- 50
- Gran Canaria**
Die Kanarische Insel ist ein abwechslungsreiches Wanderrevier.
- 56
- Portugal**
Wandern im UNESCO-Global-Geopark Serra da Estrela.



56 | SERRA DA ESTRELA IN PORTUGAL

Nicht von dieser Welt scheint die Landschaft in dem Gebirge zwischen Porto und Lissabon zu sein, so kam es Autorin Birgit-Cathrin Duval bei ihren Touren vor.

- 66
- Südfrankreich**
Frühlingsgefühle zur Mimosenblüte an der Côte d'Azur erleben.
- 84
- Finnland**
Ein Schneeabenteuer mit Rentieren in Finnisch-Lappland.

SPEZIAL

- 64
- Interview**
Lohnt es sich Wanderstiefel neu bescholen zu lassen?
- 74
- Marktübersicht**
Warm anziehen: Ausrüstungsguide Winterkleidung.



74

STANDARDS

- 03
- Editorial**
- 06
- Impressionen**
- 98
- Vorschau/Impressum**

Im Abo erhältlich:
4 Ausgaben im Jahr.
Keine Ausgabe mehr verpassen!



www.wir-leben-outdoor.de/newsletter

Erhalten Sie exklusiv Neuigkeiten zu unseren Zeitschriften.

TOURISMUS

- 33
- Westerwald**
Die Wälder Touren führen durch die abwechslungsreiche Region.
- 82
- Region Seefeld**
Mit Genuss oder sportlich: Langlaufen in den Tiroler Alpen

01 2024



Cover: Tolle Wanderreviere für die kalte Jahreszeit finden sich etwa in Bayern, hier zum Beispiel im Fichtelgebirge.

Abb. Tourismuszentrale Fichtelgebirge e.V. / Florian Trykowski



66 | MIMOSENBLÜTE IN SÜDFRANKREICH

Mitten im Winter erstrahlt die französische Mittelmeerküste in intensivem Gelb. Viele kleine Orte, auch im Hinterland, feiern dann die Mimosenblüte.



84 | WINTERWANDERN IN FINNLAND

Auf ein Schneeabenteuer nördlich des Polarkreises hat sich Aliko Rettig eingelassen. In Finnisch-Lappland war sie mit Rentieren und Huskys unterwegs.





RIESELFELDER MÜNSTER

WO NICHT NUR VÖGEL RUHE FINDEN

Nur zehn Kilometer vom Zentrum der Stadt Münster entfernt, finden Tiere Schutz und Ruhe in den Rieselfeldern. Einst diente das Gebiet der Stadt zur Abwasserentsorgung, heute ist das Naturschutz- und Naherholungsgebiet ein beliebtes Ausflugsziel. Stauteiche und Feuchtgrünland wechseln sich mit Weiden und Obstwiesen ab, Schilf umgibt die Gewässer. Viele Vogelarten fühlen sich hier wohl, leben und brüten hier. Oft begegnet man auf seinem Weg Störchen, aber auch Heckrindern. Wer in die Natur eintauchen möchte, findet in den Rieselfeldern mehrere Beobachtungshütten und einen Aussichtsturm – oder man spaziert den Naturlehrpfad entlang.

 muensterland.com



KANDEL IM SCHWARZWALD

AUF DEM »BERG DER KRÄFTE«

»Berg der Kräfte« wird er auch genannt, der Kandel im Mittleren Schwarzwald, um den sich Sagen und Mythen ranken. Auf der Teufelskanzel sollen sich früher Hexen zum Tanz getroffen haben. Und ausgerechnet in der Walpurgisnacht 1981 stürzte dann der größte Teil der Felsformation ein. Der Blocksberg des Schwarzwalds ragt wie eine Pyramide aus der Rheinebene empor und beschert bei gutem Wetter Weitblicke bis zu den Vogesen und in die Alpen. Im Winter kann man hier rodeln und langlaufen. Wanderer freuen sich über ein flächendeckendes Wegenetz für Halbtages- und Tagestouren. Auf schmalen Pfaden umrundet beispielsweise der Josef-Seger-Weg in sieben Kilometern den Gipfel. Aber auch Fernwanderwege locken in die Bergwelt zwischen Waldkirch und St. Peter, etwa der Kandelhöhenweg oder der Zwei-Täler-Steig.

 schwarzwald-tourismus.info





Abb. Achensee Tourismus

WINTERWANDERN IM NATURPARK KARWENDEL

ATEMBERAUBENDE AUSSICHTEN

Jeden Mittwoch bietet im Naturpark Karwendel am Achensee eine viereinhalbstündige geführte Wanderung eine atemberaubende Aussicht auf das Rofan- und Karwendelgebirge. Außerdem erfahren die Teilnehmer allerhand über die Entstehung der Berge und Täler der Region, wie es in einer Pressemitteilung heißt. Die Wanderung »Landschaft im Winter« wird noch bis März angeboten. Alle Winterwanderungen im Naturpark Karwendel werden von zertifizierten Naturpark-Rangern oder Naturparkführern geleitet und versprechen Abenteuer abseits der mehr als 150 Kilometer geräumter Winterwanderwege. Mitbringen sollte man Trittsicherheit und Schneeschuhe.

📄 achensee.com



Abb. Feuer & Eis Touristik / Kern

FEUER & EIS TOURISTIK

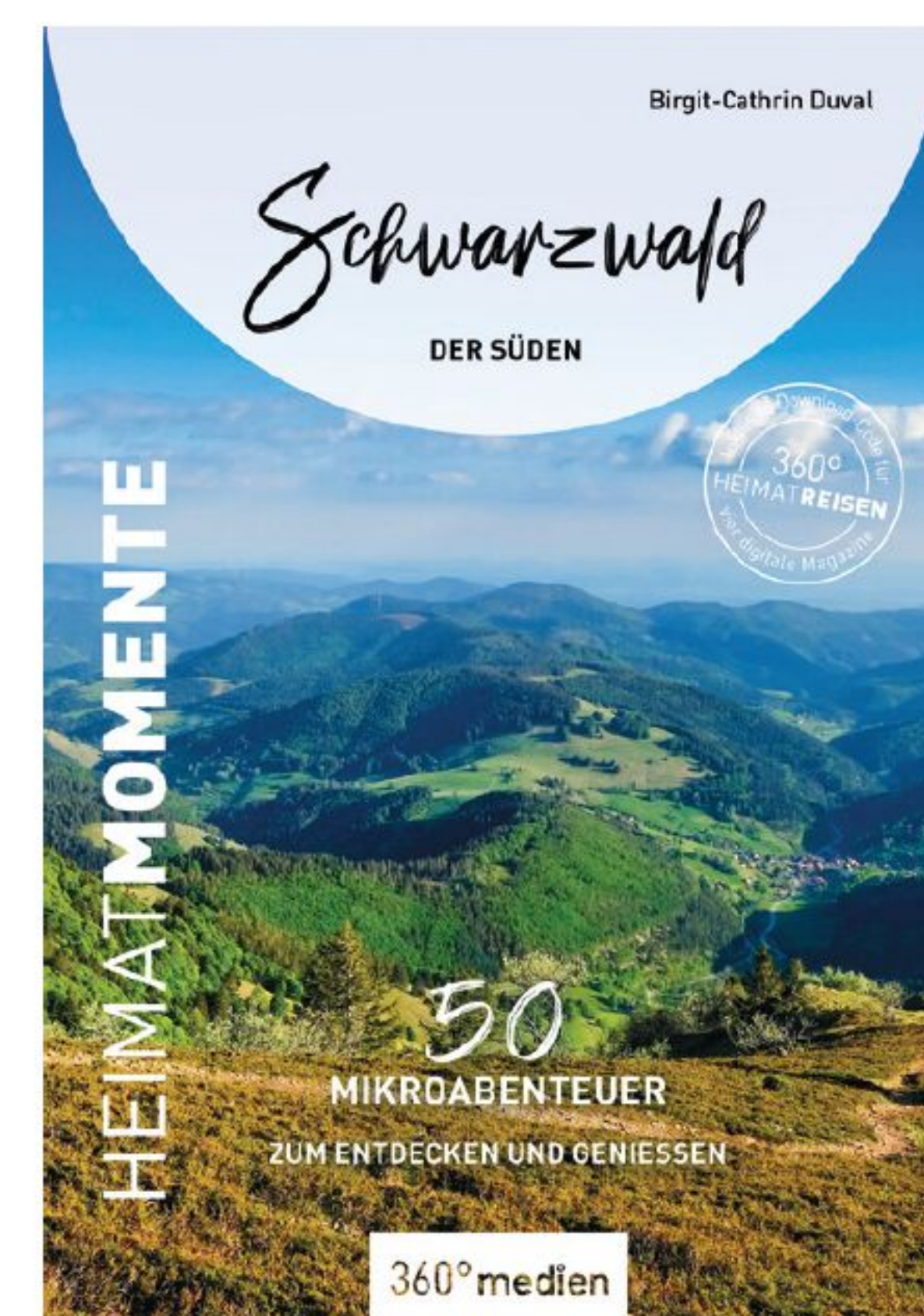
»AM PULS DER ALPEN«

Der Traum vieler Wanderer ist es, einmal zu Fuß die Alpen zu überqueren – von Norden nach Süden. Wer sich über die Tour informiert, stößt schnell auf die bekannten Routen – den Traumpfad von München nach Venedig oder den E5 von Oberstdorf nach Meran. Um etwa überfüllte Hütten zu meiden, entscheiden sich immer mehr Transalp-Wanderer für eine komfortable Lösung: Organisierte Alpenüberquerung mit oder ohne Gepäcktransport, wie der Anbieter Feuer & Eis Touristik mitteilt. Zudem weichen sie auf alternative Routen aus, wie die »Am Puls der Alpen«-Tour. Vom Tegernsee über Kitzbühel und die Drei Zinnen bis nach Venedig ist sie eine der spektakulärsten Routen, auf der man die Alpen zu Fuß bezwingen kann. In 18 Tagen oder aufgeteilt in drei Teile reiht sich ein Berghighlight an das nächste.

📄 feuer-eis-touristik.de/APA



Buchtipps



ERLEBNISSE FÜR AKTIV- UND GENUSSURLAUBER

SCHWARZWÄLDER MIKROABENTEUER

Der Südschwarzwald ist eine der schönsten und beliebtesten Urlaubsregionen Deutschlands. In seiner Natur- und Kulturlandschaft mit den höchsten Mittelgebirgsgipfeln finden Aktiv- wie Genussurlauber Erlebnisse und Erholung für alle Sinne. Autorin Birgit-Cathrin Duval präsentiert in ihrem Reiseführer 50 Tipps mit Ausflugszielen, Wanderungen, Unterkünften, Gastronomie und kulturellen Highlights. Neben den bekannten Schwarzwald-Klassikern wie Feldberg und Titisee führt die Autorin zu weniger bekannten Orten ins Kleine Wiesental, Kandertal, Alb tal und den Hotzenwald und stellt genussreiche Einkehrmöglichkeiten – von der urigen Berghütte bis zum traditionsreichen badischen Wirtshaus – vor. Die Schwarzwälderin hat jede Menge Ideen parat für eine wunderbare Erlebnisreise. Schwarzwald – Der Süden – Heimatmomente, 50 Mikroabenteuer zum Entdecken und Genießen; 360° medien; ISBN: 978-3-96855-383-2; Preis: 16,95 Euro.

***** BESONDERE URLAUBSERLEBNISSE *****

BOTSCHAFTER DER REGION KENNENLERNEN

Das Projekt »Nos Ladins – Wir Ladiner« bietet spannende Erlebnisse in der Region Alta Badia in Südtirol. Dabei bringen Botschafter den Gästen Traditionen, Lebensweise und Selbstverständnis der Menschen näher. Kräuterfachfrau Helga lädt beispielsweise zum Waldspaziergang und Toni demonstriert, wie wichtig das Zusammenspiel von Mensch und Tier in der Berggattung ist, während Jagdaufseher Hubert mit den Teilnehmern auf Wildtierbeobachtungstour geht.

📄 altabadia.org

AUSSERGEWÖHNLICHER FONDUE-GENUSS

Vielfältigste Fondue-Erlebnisse findet man in der Schweiz: Ob traditionelle Fondue-Hütte, Pop-up-Restaurant oder Fondue-Gondel, gerade in den Wintermonaten locken besondere Locations an den Topf. In Maienfeld genießt man ein Bad Ragazer Käsefondue in der Pferdekutsche. In Saas-Fee gibt es Fondue auf einer abendlichen Gondelfahrt der Saastal-Bergbahnen. Und die Milchmanufaktur Einsiedeln gewährt einen Blick hinter die Kulissen ihrer Produktionsstätte.

📄 myswitzerland.com

ÜBERNACHTEN IM IGLU-DORF

Fünf Iglu-Dörfer, drei in der Schweiz und je eins in Deutschland und Österreich, öffnen ihre Schneetüren auf über 2.000 Metern. Mit den ersten Schneeflocken wird jedes Iglu-Dorf neu aufgebaut, wie der Betreiber mitteilt. Das größte in Davos Klosters bietet Platz für bis zu 50 Übernachtungsgäste, das kleinste in Zermatt für 22 Gäste. Auch tagsüber sind die Iglu-Dörfer für Besucher geöffnet und verzaubern mit einmaliger Schneekunst an Decken und Wänden.

📄 iglu-dorf.com



SCHMALLENBERGER SAUERLAND

TOURISMUSPREIS FÜR ECHTE BEGEGNUNGEN

Individuelle und exklusive Erlebnisse im Schmallenberger Sauerland, organisiert durch Einheimische: Mit diesem Konzept haben die Schmallenberger Heimatfreu(n)de den ADAC-Tourismuspreis für Nordrhein-Westfalen gewonnen. Auf den Plätzen zwei und drei landeten zwei besondere Stadttouren. Ziel der Heimatfreu(n)de ist es, Gästen ihr ganz eigenes Sauerland zu zeigen, sodass diese eine Verbindung zur Region aufbauen und gerne wiederkommen, schreibt Tourismus NRW. Dafür bieten sie Wanderungen, Kreativprojekte oder auch einen Besuch bei einem Sauerländer Bienenvolk an. Das Projekt greift damit ein Konzept auf, bei dem Reisende echte Begegnungen und authentische Erfahrungen suchen. Ursprünglich ist das Projekt von Azubis ins Leben gerufen worden.

🔗 schmallenberger-sauerland.de

“*Das Schwierigste ist der Entschluss zu handeln, der Rest ist nur noch Ausdauer.*”

Amelia Earhart, Flugpionierin



SCHNEESCHUHWANDERN IN DER STEIERMARK

SCHNUPPERN UND YOONERN

In der Sonne glitzernder Schnee, Stille und unberührte Winterlandschaften, nicht umsonst hat sich Schneeschuhwandern in den vergangenen Jahren zum regelrechten Trend entwickelt, wie das Steirische Tourismus und Standortmarketing mitteilt. Für Anfänger gibt es beispielsweise im Murtal Schneeschuhschnupperzonen, wo man sich mit der Ausrüstung vertraut und bei ersten Wanderungen das Gelände erkunden kann. Neu sind im Murtal außerdem die Angebote Schneeschuhradeln und Schneeschuhrodeln. Ein etwas anderes Erlebnis wartet auf Gäste in den Fischbacher Alpen: Beim Schneeschuh-Yoonern wandern die Teilnehmer gemütlich auf den Berg und gleiten dann auf Yoonern, speziellen Skibobs, auf ausgewiesenen Strecken zurück ins Tal. Geführte Touren und individueller Verleih sind auf Anfrage möglich.

🔗 steirischwandern.at

ANZEIGE



Auf unseren Waldmeer-Wegen erlebst du den Zauber der Natur und wanderst zu den schönsten Plätzen im Oberpfälzer Wald.

www.oberpfaelzerwald.de/waldmeer-wege



Abb. Tourismusverband Lausitzer Seenland

WELLNESS IM LAUSITZER SEENLAND

MIT FLOSS, HOLZ UND BIER

Mit besonderen Wellnesserlebnissen auf und am Wasser lädt das Lausitzer Seenland zur Auszeit nach der Wanderung im Winter. Auf einem Floß saunieren, den Blick über das Wasser genießen und zur Abkühlung direkt hineinspringen: Das ist auf dem Senftenberger See möglich mit den zwei Saunaflößen von Tino Henßchen. Im Winterhalbjahr, wenn der See nicht schiffbar ist, liegen sie im Hafen und können gebucht werden. Am Bärwalder See in Klitten gibt es außerdem die skandinavische Ferienanlage. Ein Highlight des Skan-Parks sind die holzbefeuerten Saunen und Hot Tubs. Baden in Bier? Im Hotel Lido am Senftenberger See ist das möglich. Die Gäste können dank hauseigener Brauerei in einen Badezuber steigen, in dem eine aromatische Mischung aus Wasser, Hefe, Hopfen und Malzschrot dampft.

lausitzerseenland.de



Abb. Innsbruck Tourismus

WINTERWANDERN IN DER REGION INNSBRUCK

GENUSS-ROUTE MIEMINGER PLATEAU

Abseits voller Skipisten eröffnet sich eine stille, zauberhafte Welt, zum Beispiel in der verschneiten Landschaft der Region Innsbruck. Dort gibt es Wege und Routen für jedes Niveau. Eine besonders reizvolle Winterwanderung ist die knapp zwölf Kilometer lange Genuss-Route Mieminger Plateau, wird in einer Pressemitteilung der Region empfohlen. Sie verspricht nicht nur frische Luft und wohltuende Wintersonne, sondern führt auch an elf Ab-Hof-Verkaufsstellen vorbei. Dort können regionale Spezialitäten wie hausgemachte Säfte, herzhafter Speck und würziger Käse verkostet werden. Außerdem können Gäste ab zwei Übernachtungen mit der Welcome Card an Winterwanderungen im Rahmen des Aktivprogramms teilnehmen.

innsbruck.info



Abb. unsplash.com / Alejandro Luengo

»WANDERN IST EINE TÄTIGKEIT DER BEINE UND EIN ZUSTAND DER SEELE.«

Josef Hofmiller,
Schriftsteller und Lehrer

***** MIT KINDERN UNTERWEGS IN OBERBAYERN *****

LAMA-WANDERUNG

Oberbayern bietet zahlreiche Möglichkeiten und Abenteuer für Familien mit Kindern jeden Alters. Begegnungen mit Vierbeinern sind besonders spannend, zum Beispiel eine Lamawanderung beim Weldener Hof, wie in einer Mitteilung der Region empfohlen wird. Durch das Fuchstal oder den Sachsenrieder Forst geht es mit den kuscheligen Vierbeinern und einem erfahrenen Guide. Dabei gibt es noch vielerlei lehrreiche Dinge zu entdecken, etwa bei der Öko-Tour.

weldenerhof.de

VÖGEL BEOBACHTEN

Auf richtige Naturentdecker wartet eine Wanderung in den Loisach-Kochelsee-Mooren: Im Winter, wenn das Laub gefallen ist, lassen sich Vögel in den Bäumen besonders gut beobachten. Goldammer, Gimpel, Sperber, Grauspecht – das sind nur einige der bis zu 30 Vogelarten, die an der Vogelstation Moosmühle beobachtet werden können. Auch im Winter ist der Moorpfad über Stege und Baumstämme ein abwechslungsreicher Spaziergang, um das Gleichgewicht zu trainieren.

toelzer-land.de

RÖMER- UND WELFENZEIT ENTDECKEN

Spannende Exponate aus der Römer- und Welfenzeit untersuchen – genau das Richtige für wissbegierige Kinder an einem Wintertag. In Peiting im Pfaffenwinkel geht's los auf den Walderlebnispfad am Kalvarienberg. Auf dem Weg kommt man an der Villa Rustica vorbei, der Ausgrabungsstätte eines römischen Landguts, wo Kinder spielerisch etwas über die Alten Römer lernen. Die Wanderung führt weiter über den Schlossberg, wo einst die Welfenburg stand.

peiting.de



Abb. Lechtal Tourismus / Rainer Gebore

LECHTAL

WANDERN ZU WINTERZAUBERHÜTTEN

Wenn das Tiroler Lechtal in weißer Pracht erstrahlt, erkunden Winter- und Schneeschuhwanderer die ursprüngliche Landschaft auf die sanfte Tour. Zahlreiche Routen laden in die umliegende Bergwelt sowie an den Wildfluss Lech ein, heißt es in einer Mitteilung der Region. Ausgedehnte, präparierte Panoramawege führen zu Kraftplätzen oder gemütlichen Almen zum Einkehren. So bieten etwa neun Winterzauberhütten wie das Kasermandl, der Lechtaler Hexenkessel oder die Gibler Alm Tiroler Spezialitäten in ihren warmen Stuben. Wer sich nach besonders viel Ruhe und Zeit zum Durchatmen sehnt, sollte den vier beschaulichen Dörfern Hinterhornbach, Gramais, Pfafflar und Kaisers einen Besuch abstatten. Von den Kleinstgemeinden führen viele Wanderwege direkt in die Lechtaler und Allgäuer Alpen.

📄 lechtal.at



Abb. Touristik Information Münsingen

FOTOS VON DER SCHWÄBISCHEN ALB

Münsingen sucht die Schwäbische Alb von ihrer schönsten Seite. Hobbyfotografen zeigen dabei ihre Perspektive auf die Region, ob Schnappschüsse aus dem vergangenen Jahr, Szenen der einzelnen Jahreszeiten, schwäbische Kulinarik, Veranstaltungen oder Denkmäler. Veranstaltet wird der Wettbewerb von der Touristik Information Münsingen, wie diese mitteilt. Einsendeschluss ist der 15. Januar 2024. Weitere Infos zur Teilnahme gibt es im Internet.

📄 muensingen.com/albclick



THEMEN DER CMT

Völkerverständigung und Nachhaltigkeit sind zwei Themen, denen sich die Tourismusmesse CMT, die im Januar in Stuttgart stattfindet, annehmen möchte. TourCert, eine Beratungs- und Zertifizierungsorganisation, übernimmt die inhaltliche Gestaltung des »Future Tourism Day«. Dabei erhalten nationale und internationale Projekte, die sich für zukunftsfähigen Tourismus einsetzen, eine Plattform. Das Corps Touristique (CT), die Vereinigung ausländischer Fremdenverkehrsämter, zeichnet Projekte, die zum Verständnis und zur Verbindung anderer Kulturen beitragen, aus.

📄 messe-stuttgart.de

» WENN MAN SO GANZ ALLEINE IM WALD STEHT, BEGREIFT MAN NUR SEHR SCHWER, WOZU MAN IN BÜROS UND KINOS GEHT. UND PLÖTZLICH WILL MAN ALLES DAS NICHT MEHR. «

Erich Kästner, Schriftsteller

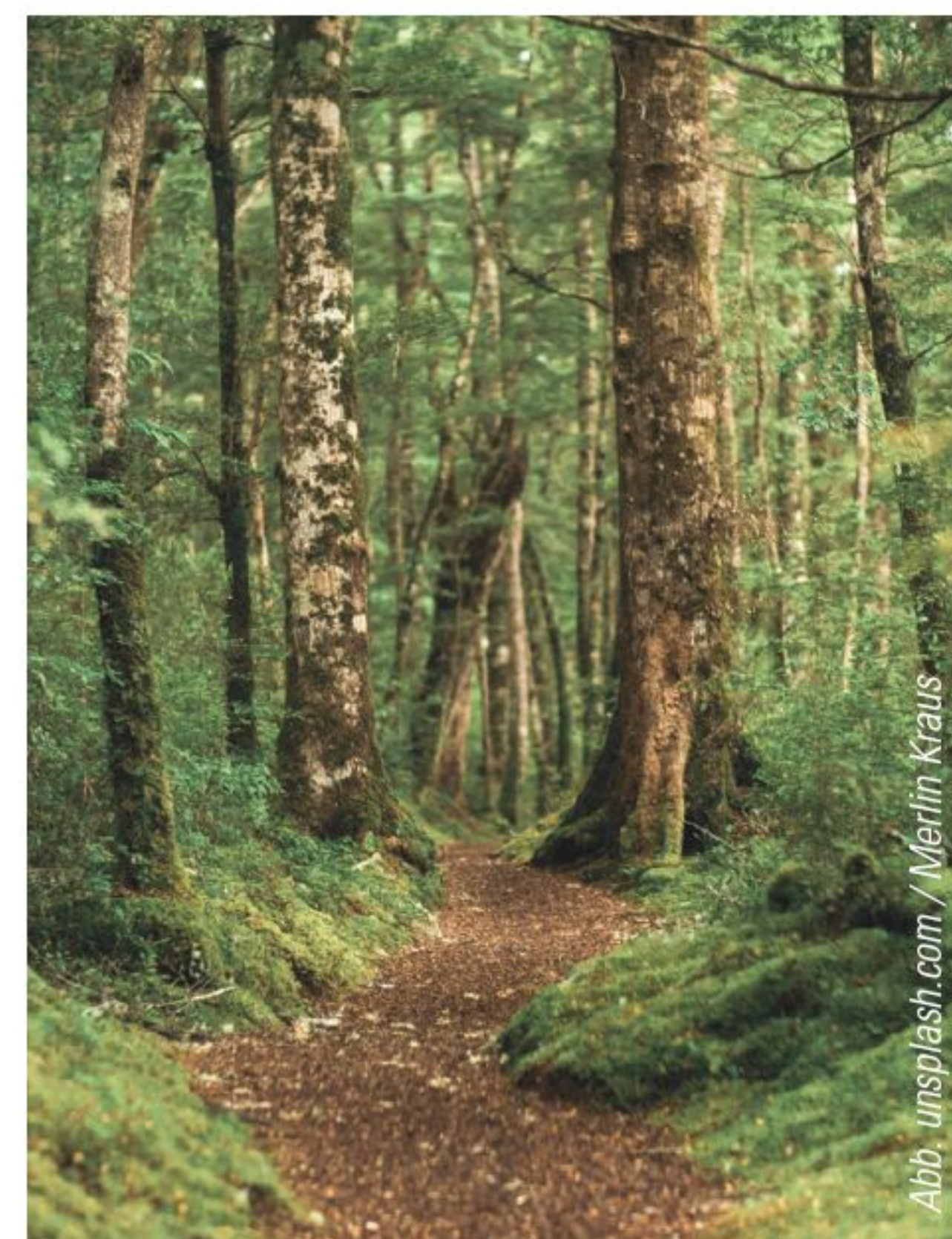


Abb. unsplash.com / Merlin Kraus

ANZEIGE

WILDNISWANDERN



Touren, Seminare & Ausbildungen in freier Natur

Deutschland, Europa & weltweit

wildniswandern.de • 07071/256730



WINTERWANDERN IN DER REGION SEEFELD

VERSCHNEITER MÖSERER SEE

Ein einmaliges Bergpanorama zeichnet das Landschaftsschutzgebiet Wildmoos in der Region Seefeld aus. Die Winterwanderung zum Möserer See führt dort durch eine schöne, ruhige Landschaft und hält so einige Fotomotive bereit, wie Tirol Werbung schreibt. Die zugefrorene Wasseroberfläche lässt gerade bei Neuschnee nur erahnen, dass sich unter der Schneedecke ein See verbirgt. Direkt am Ufer liegt die urige Möserer Seestub'n mit ihrer Sonnenterrasse. Lohnend ist entlang der Tour aber auch eine Einkehr in der Lottenseehütte, wo es hausgemachte Kuchen und samstags Kiachl, eine besondere Tiroler Spezialität, gibt. Für die gesamte Wildmoos-Runde sind rund drei Stunden Gehzeit einzuplanen. Wem das zu viel ist, der legt einen Teil mit dem Wildmoosbus oder der Pferdekutsche zurück.

📄 tirol.at/winterwandern



JUBILÄUMSJAHR CASPAR DAVID FRIEDRICH

INSPIRATIONSORTE DES MALERS IN SACHSEN

Im Jahr 2024 feiert der Tourismusverband Sächsische Schweiz den 250. Geburtstag des bedeutendsten Landschaftsmalers der Romantik: Caspar David Friedrich (1774-1840). In Sachsen verbrachte der Künstler die produktivste Zeit seines Lebens. Inspiriert von der mystischen Felsenwelt der Sächsischen Schweiz südöstlich von Dresden schuf er eines der bekanntesten Gemälde der Epoche: »Der Wanderer über dem Nebelmeer«. In Sachsen können interessierte Besucher den Spuren des großen deutschen Malers folgen, an seinem Wirkungsort Dresden und an den Sehnsuchts- und Inspirationsorten im Elbsandsteingebirge und im Zittauer Gebirge. Geografischer Schwerpunkt des Caspar-David-Friedrich-Jahres in Sachsen ist die Sächsische Schweiz, wo die ansässigen Kulturschaffenden ein facettenreiches Jubiläumsprogramm auf die Beine gestellt haben. Dort wurde im November in Krippen außerdem ein neues Caspar-David-Friedrich-Denkmal enthüllt.

📄 sachsen-tourismus.de



DRACHEN-WINTER-NÄCHTE IN WILDSCHÖNAU

Mythos und Magie liegen in der Luft, wenn die Wildschönau ab 27. Dezember zur »Dragon Winter Night« nach Oberau lädt. Jeden Mittwochabend erstrahlt der »Familienpark Drachental Wildschönau« und bietet zahlreiche Attraktionen, heißt es in der Ankündigung. Große wie kleine Gäste können der Wildschönauer Drachensage über die Entstehung des Tiroler Hochtals lauschen, oder sie lassen sich im Alpine-Coaster »Drachenflitzer« die kalte Winterluft um die Nase wehen. Außerdem warten Eis-Disco, Live-Musik und eine Ski-Show auf die Gäste. Die Veranstaltung findet bis zum 28. Februar statt.

📄 wildschoenau.com

***** WINTERAKTIVITÄTEN ABSEITS DER PISTE *****

NACHTRODELN

Wer das letzte Mal als Kind auf einem Schlitten saß, hat etwas verpasst. Denn Rodeln ist in jedem Alter ein Riesenspaß. Besonders spannend wird es bei Nacht. In der Ferienregion LAAX im Kanton Graubünden, aber auch in der Steiermark gibt es zum Beispiel mehrere Nachtrolbahnen, wie es in einer Pressemitteilung heißt. Die Beleuchtung entlang der Rodelbahn taucht die Umgebung in ein geheimnisvolles Licht, was den Nervenkitzel der Abfahrt noch verstärkt.

📄 flimslaax.com 📄 steiermark.com

FAHRT MIT DEM PISTENBULLY

Der Masner Express in Serfaus-Fiss-Ladis verspricht auch Nicht-Skifahrern Gipfelerlebnisse in der verschneiten Tiroler Bergwelt. Treffpunkt mit dem »kleinen roten Bully« ist die Bergstation Lazid auf 2.351 Metern, von wo aus es dreimal wöchentlich hinauf zur Masner Skihütte geht. Bis zu 16 Personen finden in der umgebauten Pistenraupe Platz. Während die Seitenfenster die Sicht auf die Bergwelt freigeben, erlaubt das Dachfenster der Kabine den Blick in den Himmel.

📄 serfaus-fiss-ladis.at

IGLU BAUEN

In einem Iglu zu schlafen macht Spaß. Es selbst zu bauen noch mehr. Aber: Wo findet man einen guten Bauplatz? Welcher Schnee eignet sich? Und wie hält das Iglu am Ende wirklich zusammen? Diese Fragen beantworten die Mitarbeiter der Alpenschule Lermoos (Tiroler Zugspitz Arena) beim Iglu-Bau-Workshop. Gemeinsam wird Schnee gepresst, Block für Block ausgesägt und aufeinander geschichtet. So entsteht Schritt für Schritt ein Iglu.

📄 zugspitzarena.com



Abb. TVB St. Anton am Arlberg / Patrizia

FÜR FEINSCHMECKER

Kaiserschmarrn oder Bouillabaisse, Haubenküche oder Tiroler Klassiker – mit über 90 Betrieben ist die Gastronomie in St. Anton am Arlberg gleichermaßen vielfältig wie das Wintersportangebot, heißt es in einer Pressemitteilung der Region. Wer im Urlaub auch mal eine Alternative zur klassischen Skihütte probieren möchte, der kann eine der acht Top-Adressen testen, die der »Gault & Millau 2024« kürzlich mit Hauben prämiert hat. Zum Beispiel eines der höchstgelegenen Haubenlokale Europas, die Verwallstube (2.085 Meter) am Galzig in St. Anton am Arlberg. stantonamarlberg.com



Abb. Ammergau Alpen GmbH / © J. L. Schmid

NATURPARK AMMERGAUER ALPEN

FARBENFROHE WINTER-BALLONTAGE

Mit farbenfrohen Punkten bekleckst: So erstrahlt der hellblaue Winterhimmel über den Ammergauern Alpen zum Jahreswechsel. Grund sind die Ballontage: Von 27. Dezember 2023 bis 5. Januar 2024 starten rund 30 bunte Himmelsstürmer von Bad Kohlgrub aus in die Lüfte, wie der Naturpark Ammergauern Alpen mitteilt. Wer den Blick von oben über die Hausberge Hörnle, Kolben und Laber schweifen lassen möchte, kann sich im Erlebnishop der Ammergauern Alpen zur 1,5-stündigen Ballonfahrt anmelden. Ballonglühn vor besonderer Kulisse erleben die Gäste am 28. Dezember zwischen 16 und 19 Uhr im Innenhof von Kloster Ettal. Auch am 30. Dezember verzaubern die erleuchteten Stoffballone bei der »Nacht der 1.000 Lichter« in Bad Kohlgrub.

ammergauern-alpen.de



WELTWEITWANDERN

MADEIRA MIT LOCAL GUIDES ERKUNDEN

Immer für eine Überraschung gut: Madeira birgt dank seiner Vielfalt selbst für Insider immer noch Unbekanntes und Unerwartetes. Mit einem ganzjährig milden, subtropischen Klima und über 1.300 Kilometern Wanderwegen ist die Blumeninsel im Atlantik ein Paradies für Wanderbegeisterte, wie der Reiseveranstalter Weltweitwandern schreibt. Dieser nimmt Entdeckungsfreudige mit auf eine Erlebnistour mit den Local Guides Christa und Gerald. Die Österreicher sind 1999 nach Madeira ausgewandert und zeigen Gästen auf abwechslungsreichen Wanderungen und Ausflugstouren ihre persönlichen Lieblingsplätze in den verschiedenen Regionen der Insel sowie Orte, die nur Einheimische kennen. Es geht entlang von Levadas und Küsten, durch Wälder, auf Berge und zu besonderen Menschen. Dabei verraten sie, warum sie ihr Herz an die Insel verloren haben.

weltweitwandern.at

“In den Tiefen des Winters erfuh ich schließlich, dass in mir ein unbesiegbarer Sommer liegt.”

Albert Camus,
Schriftsteller

“ Weil ich die Allgäuer Berge besonders liebe, komme ich immer wieder nach Bayern – an der Landschaft kann ich mich sicher niemals sattsehen! ”

Uli Auffermann

WEISS-BLAUER HIMMEL

ALLES, UND DAVON GANZ VIEL

Bayern: Wo man beim Wandern aus dem Vollen schöpfen darf

Es ist ein Urlaubs- und Wanderparadies. Mit seiner Vielfalt an Landschaften zwischen Rhön und Frankenwald, Schwaben und Bayerischem Wald, Allgäu oder Berchtesgadener Land hat Bayern von einsamen Mittelgebirgen über liebliche Seenlandschaften bis hin zum imposanten Hochgebirge wirklich alles zu bieten – sogar ein Stückchen Schwäbisches Meer!

TEXT: ULI AUFFERMANN



Bild | Ausblick auf Castell, eingebettet in Rebenhängen liegt der Ort am westlichen Rand des Steigerwalds.

Abb. Steigerwald Tourismus / Florian Trykowski



Im oberfränkischen Landkreis Bamberg begeistert der 1.152 Meter lange Baumwipfelpfad Steigerwald.

Abb. Franken Tourismus / Thomas Glenn



Abb. Franken Tourismus / Fichtelgebirge

Bild oben | Aussichtsreich zeigt sich der Naturpark Steinwald im südlichen Fichtelgebirge.

Bild rechts | Der Hopfenanbau und die Braukunst haben in der Hallertau eine lange Tradition.



Abb. Hopfenland Hallertau e.V. / Anton Wirtz

G

ibt es so etwas – zu viele schöne Landschaften auf einmal? Wenn ja, dann in Bayern. Aber gerade deshalb findet dort bestimmt jeder sein ideales Wanderrevier. Romantische Städte und Dörfer, alte Schlösser und Burgen und bedeutende Kirchen und Klöster bereichern jede Tour darüber hinaus ungemein. Genuss wird hier überall großgeschrieben, und der fällt oft deftig aus, ob bei den Franken, im Schwäbisch-Alemannischen oder eben bei den »Bajuwaren«.

WANDERREVIER PAR EXCELLENCE

Schon Oberbayern allein steht für den Inbegriff einer Urlaubsregion vom Feinsten. Es lockt an die Donau, ins Münchner Umland oder ins Alpenvorland, an den Ammersee, den Starnberger oder den Chiemsee, in die Chiemgauer Berge, in die Zugspitzregion oder ins Berchtesgadener Land. Das niederbayerische Hügelland

TIPP

Bayern näher kennenlernen kann man auf zahlreichen Themenwanderwegen, die sich der Landschaft, der Kultur, dem Bier, dem Käse oder dem Wein widmen; zum Beispiel in der Bayerischen Rhön der Hammelburger Weinlehrpfad.

mit Straubing, Landshut und der Drei-Flüsse-Stadt Passau wird von der Donauniederung gestaltet und vom Bayerischen Wald begrenzt. Dieser setzt sich weiter nördlich in der Oberpfalz im Kuppenland des Oberpfälzer Walds fort. Oberfranken punktet im Nordosten rund um Bayreuth mit dem Fichtelgebirge, dem Frankenwald, der Fränkischen Schweiz oder dem windungsreichen Obermaintal, das zu den reizvollsten Gegenden Frankens zählt. Auch Unter- und Mittelfranken profitieren vom schönen Main, vom Weinbau und den romantischen Fachwerkstädtchen, und nicht weniger beglücken uns Wanderer Spessart, Rhön, Haßberge oder Steigerwald.



Bild links | Das Fränkische

Freilandmuseum Bad Windsheim.

Bild ganz links | Auf den Bogenberg mit der bekannten Wallfahrtskirche führt der beliebte Donau-Panoramaweg.

» SCHON OBERBAYERN STEHT FÜR EINE
URLAUBSREGION VOM FEINSTEN. ES LOCKT AN
DIE DONAU, INS MÜNCHNER UMLAND ODER
INS ALPENVORLAND, AN DEN AMMER-, DEN
STARNBERGER ODER DEN CHIEMSEE. «

Oy-
Mittelberg
Duftort im Allgäu



Allgäuer Logenplatz mit Weitblick

Mit seinen kleinen Gemeinden, idyllischen Seen und einer faszinierenden Bergkulisse lädt Oy-Mittelberg zum entspannten Wanderurlaub ein. Kurzweilige leichte bis mittelschwere Touren auf rund 1000 Meter Höhe sind im sanften Oberallgäu auch für weniger geübte Wanderer gut machbar. Gesund sind die Wanderungen im milden Reizklima obendrein. Bis in den Herbst stehen in dem Kurort Aktiv- und Gesundheitswochen mit Achtsamkeitstraining und bewegten Denken auf dem Programm.

Mehr Infos unter oy-mittelberg.de





Zwischen Fichtelgebirge
und Oberpfälzer Wald
lohnt der Aufstieg auf den
Bergfried der Burgruine
Weißenstein.

Foto: Franken Tourismus / Fichtelgebirge / Hub

**» IM DREIECK VON MAIN, REGNITZ UND
AISCH LIEGT DER STEIGERWALD, DAS GRÜNE
HERZ FRANKENS. UM DEN ZABELSTEIN IM
NORDWESTEN LADEN IDYLLISCHE WEINORTE ZU
FÜSSEN DER DORTIGEN INSELBERGE EIN. «**

Bild rechts oben | Wer eine vielfältige
Wanderkulisse bevorzugt, ist im
Fichtelgebirge genau richtig.

INFO

Rund 5 Milliarden Bäume gibt
es in Bayern. Der Waldanteil an
der Gesamtfläche des Landes
beträgt 36 Prozent.

Die aus dem Taubertal aufsteigende Fran-
kenhöhe, das Kalkplateau der Fränkischen Alb,
mittelalterliche Städte wie Nürnberg, Rothen-
burg ob der Tauber oder Dinkelsbühl erwarten
uns. Aber auch Nördlingen im Ries, wenn es im
Südwesten nach Bayerisch-Schwaben geht, mit
Augsburg als Zentrum und dem Alpenvorland,
das auch für seine barocken Kirchen berühmt
ist. Die gibt es genauso im Allgäu, dem südwest-
lichsten Teil Bayerns und einem Wanderrevier
par excellence, ob für Touren im Vorland oder
im Bergland, im Tal oder auf die Gipfel, durch
blühende Wiesen oder rund um herrliche Seen!

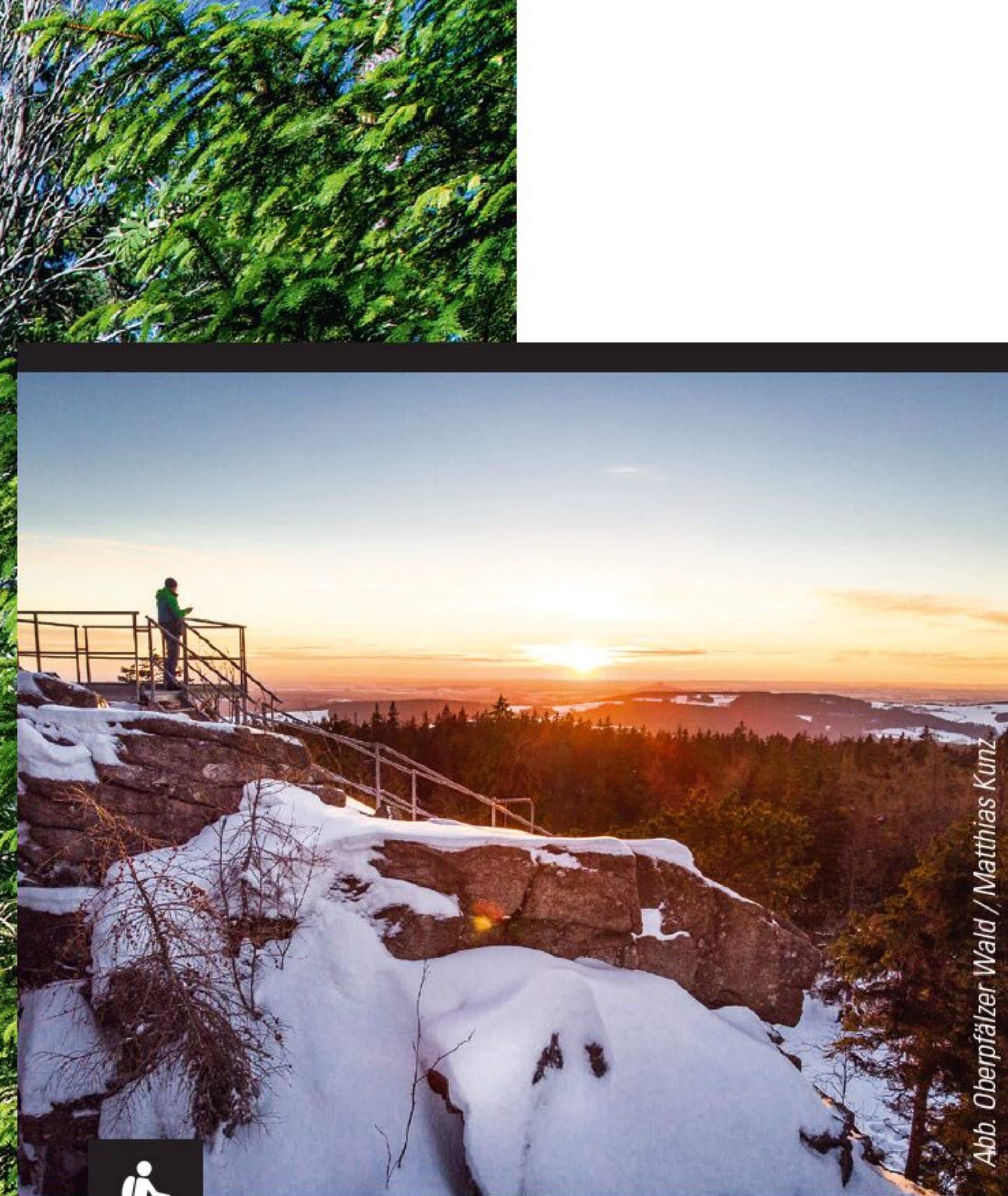
FACHWERKIDYLL IM SPESSART

Ein romantisches kleines Gebirge aus Bunt-
sandstein ist der Spessart, ein ursprünglicher
Naturraum, in dem sogar der Biber wieder un-
gestört wirken darf. In Unterfranken, im äußer-
sten Nordwesten Bayerns zwischen Odenwald
und Rhön liegt die walddreiche Wanderregion,
die sich jenseits der Grenze in Hessen noch ein
Stück fortsetzt. Eingerahmt vom fränkischen
Main, bezaubert der Spessart mit urigen Misch-
wäldern, mit alten Eichen- und Buchenwäldern,
die im Naturpark Spessart ein wahres Wander-
paradies darstellen.

Schwach besiedelt ist der Hochspessart, der
bei Weibersbrunn am Geiersberg (586 m) die
höchsten Höhen erreicht. Zu den schönsten Tä-
lern der Region zählt das Hafenlohrthal. Aschaf-
fenburg, die Spessart-Metropole, lockt dagegen
mit Altstadtflair und dem prunkvollen Schloss
Johannisburg. Typisch fränkisch ist auch das
Fachwerkidyll, das man unter anderem in Lohr
am Main, dem Weinort Kreuzwertheim oder
Miltenberg, Klingenberg und Marktheidenfeld
bewundern darf.

GRÜNES HERZ UND FELSENMEERE

Im Flussdreieck von Main, Regnitz und Aisch
liegt der Steigerwald, das grüne Herz Frankens.
Um den Zabelstein im Nordwesten laden idyl-
lische Weinorte zu Füßen der dortigen »Insel-



NATUR AUF SCHRITT UND TRITT ERLEBEN

WINTERZAUBER AUF DEN WALDMEER-WEGEN IM OBERPFÄLZER WALD

Tief eintauchen und Weite spüren, das Knirschen des Schnees unter den Füßen hören oder prickelnde Winterluft einatmen – auch in der kalten Jahreszeit kann man im Oberpfälzer Wald die Natur mit allen Sinnen genießen. Die Waldmeer-Wege sind dabei besonders gut geeignet, fernab von Lärm, Verkehr und dem Trubel des Alltags die Natur wieder ganz neu zu entdecken. Wenn sich Winterruhe über den Oberpfälzer Wald legt, kann man seine Ursprünglichkeit noch intensiver erleben. Besonders beim Wandern spürt man die Kraft der Landschaft buchstäblich auf Schritt und Tritt. Oft führen die Wege über Jahrhunderte alte Pfade im bayerisch-böhmischen Grenzgebiet. Auf der »Grenz-Erlebnistrunde« mit Start in Stadlern etwa begegnet man dem beeindruckenden Naturdenkmal Hochfels. An der sagenumwobenen Burgruine Reichenstein oder vom Böhmerwaldaussichtsturm bieten sich scheinbar grenzenlose Weitblicke über ein regelrechtes Waldmeer mit weiß bemützten Baumspitzen.

Wie aus einem Märchen entsprungen kommt der Rundweg »Wasserfall und Waldkapelle« in Bad Neualbenreuth daher. Vorbei an historischen Egerländer Fachwerkhöfen gelangt man zum verträumten Muglbach-Wasserfall.

»Weitblicke unter dem Grünen Dach« heißt ein weiterer Weg, auf dem Wanderer in die Ruhe des Oberpfälzer Walds eintauchen. Hier können Outdoor-Begeisterte Glücksmomente erleben: ursprünglich, echt und unverfälscht.

Alle Waldmeer-Wege findet man unter:

oberpfaelzerwald.de/waldmeer-wege

berge« ein, und auch an den Westhängen des Steigerwalds gedeihen die Reben, während die gewellte Hochfläche von üppigen Laubwäldern bedeckt wird. Ein dünn besiedeltes Waldland zwischen Schweinfurt im Nordwesten und dem mittelalterlichen Bamberg im Osten, der »Stadt auf den sieben Hügeln«. Die Berge im Steigerwald überragen die 500 Meter nicht, denn auch der höchste, der Scheinberg (498,5 m) verpasst diese Marke knapp.

Eine ruhige Sommerfrische erwartet uns in Bayerns Nordosten im oberfränkischen Fichtelgebirge. Es ist das Quellgebiet von Main, Saale, Naab und Eger, die in alle vier Himmelsrichtungen davonziehen. Malerische Ferienorte wie Bad Berneck, Bischofsgrün oder Warmensteinach sind Ausgangspunkte für ausgedehnte Wanderungen im Wald, die auch im Winter ein Erlebnis sind.

Eigentümlich, wie ein großes Hufeisen, erscheint das aus mehreren Höhenzügen und überwiegend aus Granit bestehende kleine Urgebirge. Ochsenkopf (1.024 m) und Schneeberg (1.051 m) bilden in seinem Südwesten die höchsten Erhebungen. Besonders beeindruckend: die urzeitlichen Steingärten der Felsenlabyrinth, insbesondere das der Luisenburg bei Wunsiedel und Alexandersbad. Immer einen Besuch wert ist das Porzellanikon in Selb, denn die Porzellanherstellung hat hier Tradition.



Bild oben | Im südlichen Oberpfälzer Wald liegt Waldmünchen.

Bild ganz oben | Im Bayerwald-Tierpark Lohberg lassen sich Tiere und Wildnis hautnah erleben.

Zahlreiche
Aussichtslogen
eröffnen im
Fichtelgebirge
herrliche
Fernblicke.

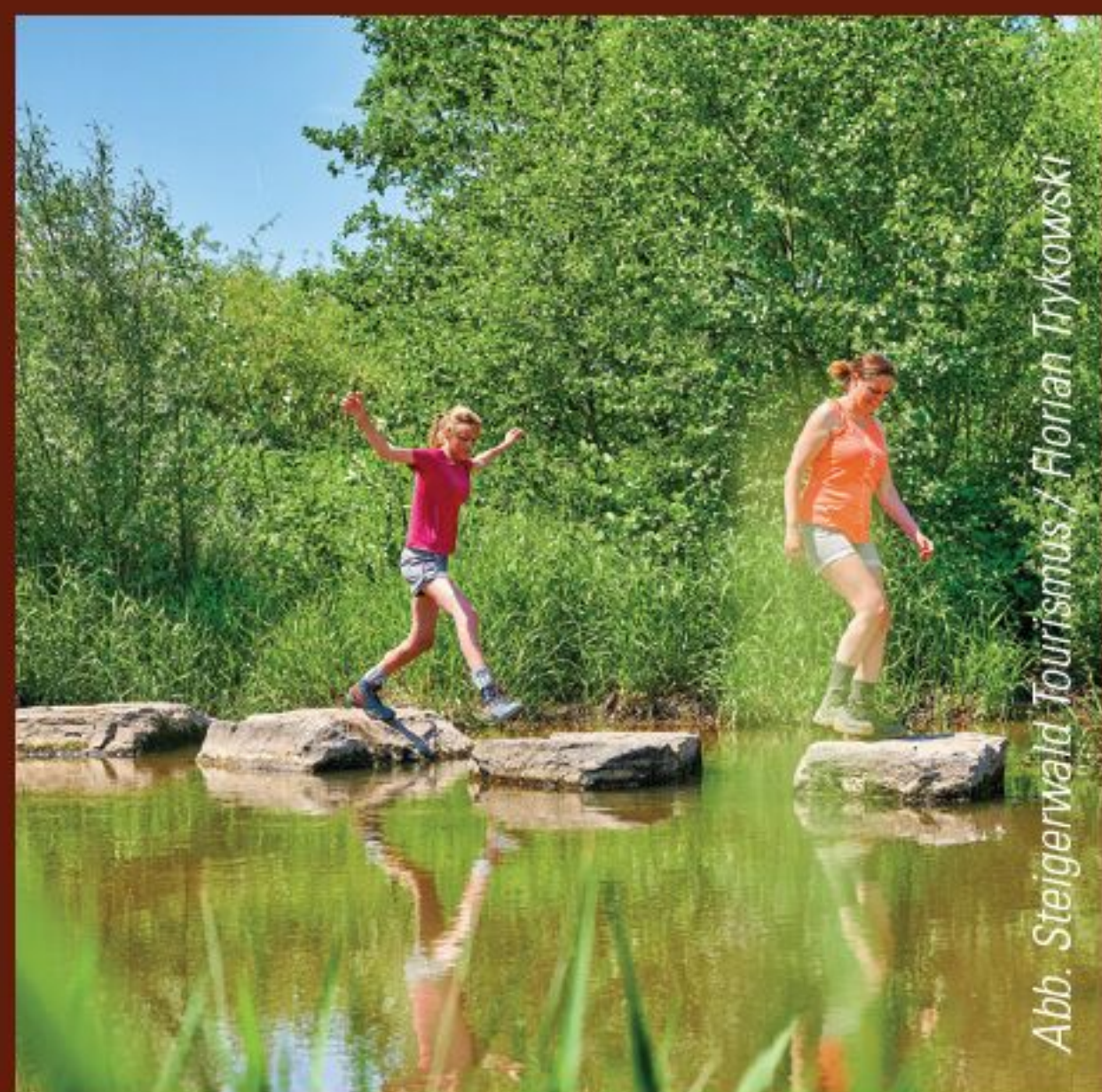


Bild oben | Im Steigerwald geht es abwechslungsreich zu.

Bild ganz oben | Auch in den Chiemgauer Alpen lässt es sich wunderbar wandern.



WANDER-TIPPS

1 SPESSART

Europäischer Kulturweg: Vom Ton, Steinen und Scherben: Diese 7,5 Kilometer lange Runde führt durch Klingenberg und den Klingenger Wald. Los geht es am Bahnhof, danach über die Alte Mainbrücke und zum Rosengarten im 1741 angelegten Schlosspark. Wir besuchen das ehemalige Tonwerk, das heute eine Greifvogelstation ist, und einen Aussichtsturm am Wanderheim des Spessartbunds, bevor es durch Weinberge zur Ruine Clingenburg und zurück in die Altstadt mit dem Weinbau- und Heimatmuseum geht.

2 STEIGERWALD

Drei-Wälder-Weg: Zu einer geschichtsträchtigen Runde auf naturnahen Waldwegen (mittelschwer, 14,6 km, rund 300 Hm) mit beeindruckenden Aussichten starten wir in Geusfeld, machen unterwegs Station am Baumwipfelpfad und am Steigerwald-Zentrum in Handthal. Drei Eigentümer

haben Anteil am Wald, da lag der Name der Tour nahe, wie auch beim Dreiherrnbrunnen, der unterwegs zum Verweilen einlädt.

3 FICHELGEIRGE

Zum Rudolfstein: Der neun Kilometer lange Rundwanderweg 3, der uns in einem merklichen Anstieg hinauf zum Rudolfstein (850 m) bringt, beginnt in Weißenstadt. Der markante Gipfel bietet einen grandiosen Blick auf die Stadt und über das Fichtelgebirge. Auf teils schmalen Pfaden geht es weiter zur Felsformation Drei Brüder, die zu den 100 schönsten Geotopen in Bayern zählt.

4 OBERPFÄLZER WALD

Zur Burgruine Weißenstein: Eine gut einstündige leichte Rundtour (3,5 km) führt im Naturpark Steinwald vom Wanderparkplatz (Markredwitzer Haus, Hohenhard, Waldershof) über beschauliche Forstwege hinauf auf 869 Meter zur Burgruine Weißenstein aus dem 11. Jahrhundert. Vom restaurierten Bergfried eröffnet sich ein Rundblick auf den Oberpfälzer Wald, bevor es zur Dreifaltigkeitskapelle und danach zurück zum Ausgangspunkt geht.

5 BAYERISCHER WALD

Auf den Großen Rachel: Gleich von Beginn an führt diese gut vierstündige Runde, die mit 546 Höhenmetern aufwartet, vom Parkplatz Gfäll dem Wanderzeichen »Auerhahn« nach durch den Wald stetig aufwärts, bis nach gut drei Kilometern der Gipfel erreicht ist. Am Gipfelkreuz des Großen Rachel (1.453 m) genießen wir die weite Sicht über den Nationalpark Bayerischer Wald.

6 HALLERTAU

Erlebnispfad »Hopfen und Bier«: Zwölf Kilometer rund um Bier und Hopfen erwarten uns zwischen Mainburg und Ratzenhofen. Der sich durch das Tal schlängelnden Abens folgend, führt die Tour durch eine reizvolle Kulturlandschaft, wie sie typisch in der Hallertau ist. Neun Infotafeln erörtern unterwegs den Themenkreis Bier, während uns auf dem Rückweg acht Tafeln den Hopfen nahebringen. Der als »leicht« bewertete Rundweg endet am Fuß des Salvatorbergs im Biergarten des Ziegler Bräu, Mainburgs letzte Brauerei.

7 ALLGÄU

Zirmgrat-Runde: Zu Deutschlands höchster Burgruine: Auf dieser etwa fünfstündigen Rundtour verbinden wir auf gut zwölf Kilometern und 620 Höhenmetern gleich mehrere Highlights der Region. Los geht es unweit von Füssen am Weißensee, erstes Ziel ist der Falkenstein mit Burghotel, die Ruine Falkenstein und die Mariengrotte. Über den Zirmgrat geht es nun aussichtsreich weiter zum Zwölferkopf (1.293 m) und zur Salober Alm. Im Abstieg kommen wir am bekannten Alatssee vorbei.

WISSEN



Über Bayern

Bayern ist Deutschlands größtes Flächenland (70.542 km²) mit München als Hauptstadt. Nachbarn sind Baden-Württemberg im Westen, dazu Hessen, Thüringen, Sachsen, Tschechien und Österreich. Der deutsche Teil der Nördlichen Kalkalpen, das Alpenvorland mit anschließender Ebene und dem Hügelland bis zur Donau sowie die bayerischen Mittelgebirge prägen Bayern als Großlandschaften. Wichtige Flüsse sind unter anderem der Main, die Donau, der Lech oder der Inn. Bayern hat nicht nur viele Berge, inklusive Deutschlands Höchstem, der Zugspitze (2.962 m), sondern auch rund 1.800 Seen von mehr als drei Hektar, darunter der Chiemsee (fast 80 km²).

PLANEN



Übernachten

Über die Vielfalt der Übernachtungsmöglichkeiten informiert die Bayern Tourismus Marketing GmbH Tel. +49 89 2123970 tourismus@bayern.info erlebe.bayern

■ **Tipps des Autors:**
Der Waldseilgarten Höllschlucht bei Pfronten bietet sowohl im

Baum als auch in einer Felswand Übernachtungen auf kleinen, freihängenden Plattformen, einem sogenannten Portaledge, an. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Trekkingplätze, auf denen man ganz legal »wild« campen darf.

waldseilgarten-hoellschlucht.de

erlebe.bayern

WANDERN



Beste Zeit

Bei Höhenlagen zwischen wenigen 100 und fast 3.000 Metern ist eine allgemeine Empfehlung kaum möglich. Je höher es hinausgeht, um so wichtiger ist die Beobachtung des Wetters, Schneefälle im Sommer sind nicht ausgeschlossen. Daher sollte immer wenigstens ein Minimum an Wetterschutz im Rucksack sein.

ORIENTIEREN



Literatur

Zu jeder Region gibt es eine Vielzahl von Büchern. Oft bieten regionale Tourismusverbände auch eigene Zusammenstellungen von Touren und Wanderkarten an. Ein paar Buchtipps für die Bergregion:

■ **Bayerische Hausberge**

130 Gipfeltouren zwischen Berchtesgaden und Füssen;



Abb. TVO / Waidlife-Photography

Wanderführer Bayerische Alpen; Heinrich Bauregger, Andreas Strauß; Bruckmann Verlag; ISBN: 978-3-7654-6271-9; Preis: 24,99 Euro.

■ **Hütten-Geheimtipps Allgäu**

Unbekannte Wege zu malerisch gelegenen Hütten und Alpen; von Lars und Annette Freudenthal; Verlag J. Berg; ISBN: 978-3-8624-6753-2; Preis: 17,99 Euro.

■ **Historische Pfade**

Bayerische Alpen, 30 Wanderungen zu Orten mit Geschichte; von Andreas Gruhle; Bruckmann Verlag;

ISBN: 978-3-7343-2092-7;

Preis: 22,99 Euro.



Informieren

bayerischer-wald.de

fichtelgebirge.bayern

hopfenland-hallertau.de

ostbayern-tourismus.de

steigerwaldtourismus.com

spessart-tourismus.de

allgaeu.de

oberpfalz.de

GPX

Daten unter
wir-leben-outdoor.de
#8938



Karte | Empfehlenswerte Routen gibt es im Spessart (1), Steigerwald (2), Fichtelgebirge (3), Oberpfälzer Wald (4), Bayerischen Wald (5), in der Hallertau (6) und im Allgäu (7).

Maplibre | © Komoot | Map data © OpenStreetMap-Mitwirkende

IM WALDREICHEN OSTEN

Vom Fichtelgebirge erreicht man gen Süden die Oberpfalz, die vom Naturraum des Naabgebiets geprägt ist. Reisende besuchen die geschichtsträchtige Stadt Regensburg an Donau, Naab und Regen, die alten Erzstädte Amberg und Sulzbach-Rosenberg oder Weiden als Herz der hiesigen Glas- und Porzellanherstellung. Und Wanderer zieht es häufig in den Gneis des Oberpfälzer Walds, der zwischen Tirschenreuther Hochfläche und Further Senke entlang der Grenze zu Tschechien ein dicht bewaldetes Kuppenland bildet. Zugleich gehört es zu den burgenreichsten Landstrichen in ganz Bayern, und wer dort wandert, erlebt Bilder von einzigartigem Reiz!

Weiter Richtung Süden beeindruckt nun der Bayerische Wald, der sich aus den Tälern von Regen und Cham erhebt und bekannt ist für Orte wie Zwiesel und die dortige Glasbläserkunst. Da wundert es nicht, dass er im Grunde Teil des noch größeren tschechischen Böhmerwalds ist, von dem ihn nur noch eine grüne Grenze trennt. Naturnah bis wild geht es zu in diesem Mittelgebirge Niederbayerns, in einsamen Fichtenwäldern mit eiszeitlichen Seen zu Füßen hoher Berge, die der Große Arber mit knapp 1.500 Metern anführt. Wo könnte man wohl besser wandern als im Nationalpark Bayerischer Wald, auf dem urtümlichen Gebirgszug zwischen geröllbedecktem Lusen und Großem Falkenstein!



Bild oben | Die Bischof-Neumann-Kapelle auf dem Dreisesselberg im Bayerischen Wald.



Uli Auffermann
Autor WANDERN & REISEN
Magazin

TIPP des Autors



FERNWANDERN

IM ALTMÜHLTAL

Wer ein besonders schönes Stück Bayern erwandern will und etwas mehr Zeit hat, dem kann ich nur den Altmühltal-Panoramaweg von Gunzenhausen nach Kelheim empfehlen. Er bietet auf seinen 200 Kilometern viel Abwechslung in Sachen Landschaft und Natur, und wer mehr kennenlernen will, findet zusätzlich reichlich Sehenswürdigkeiten rechts und links der Strecke.

📍 naturpark-altmuehlthal.de

Wer kennt nicht den berühmten Königssee im Berchtesgadener Land?



Alte Bayern Tourismus Marketing GmbH / Frank Heuer / Jari

VOM BIER ZU MILCH UND KÄSE

Südlich der Donau und nördlich der Isar lässt sich, mitten in Bayern, die fruchtbare Hügellandschaft der Hallertau erwandern, die berühmt ist für ihren Hopfen und sogar als das weltweit größte Hopfenanbaugebiet gilt. Im Landkreis Pfaffenhofen etwa, wo die Ilm an ihren idyllischen Flusslauf einlädt, dürfen sich Wanderer neben den meterhohen Hopfengärten auch an malerischen Weihern und Badeseen,

bezaubernden Flusstälern und grünen Wäldern erfreuen. Hier ist jeder richtig, der die Ruhe liebt und vielleicht auch ein kühles frisches Bier, denn Biergärten gibt es quasi an jeder Ecke. Was es mit der Braukunst auf sich hat, darüber klärt zum Beispiel auch das Deutsche Hopfenmuseum in Wolnzach auf.

Ein Traum für jeden Wanderer ist das Allgäu. Das Land der guten Milch und des leckeren Käses ist abwechslungsreich und bunt, präsentiert sich zwischen Bodensee und Lech immer wieder neu. Hier wandert man inmitten grüner Wiesen und Hügel des Vorlands, kann den Großen Alpsee, den Hopfensee, den Weißensee oder den Forggensee kennenlernen, aber auch stille Moorlandschaften im Umkreis uralter Städtchen erkunden, die sich ihren ursprünglichen Reiz bewahrt haben. Und dann natürlich die Allgäuer Alpen! Blumenberge oder Felsensteige locken im südlichsten Zipfel Deutschlands ganz nach Geschmack und Können in die Höhe, rund um Oberstdorf oder Bad Hindelang. Kunstgeschichte hautnah gibt es auch zwischen Schloss Syrgenstein bei Lindenberg und St. Coloman bei Schwangau, und gewaltiger touristischer Höhepunkt sind natürlich die Märchenschlösser König Ludwigs II. im Ostallgäu bei Füssen. ◀

» WO DIE ILM AN IHREN IDYLLISCHEN FLUSSLAUF EINLÄDT, DÜRFEN SICH WANDERER NEBEN DEN METERHOHEN HOPFENGÄRTEN AUCH AN MALERISCHEN WEIHERN, TÄLERN UND WÄLDERN ERFREUEN. «

Bild oben rechts | Im Allgäu können Wanderer die Berghöhen erobern.



Alte Bayern Tourismus Marketing GmbH / Klaus Peter Kappast

DEIN WEG ZUM GLÜCK!

CODE SCANNEN &
GENIALE PREISE
GEWINNEN

Wir verlosen
regelmäßig super
Preise. Von Fahrrädern
über SUP-Boards bis
zu Campingzubehör:
alles, was das Outdoor-
Herz höher schlagen
lässt. Einfach unsere
Webseite besuchen
und abräumen!



↑
Zu den
Gewinnspielen

JETZT
mitmachen!

Abb. Unsplash / Mike Baker



Die Gewinnspiele und alles zum Thema Outdoor unter:

wir-leben-outdoor.de

SPANNENDE NORDPFADE

Geest und Moore

“ Die Nordpfade
beweisen, dass
auch der platte
Norden wandern
kann! Zielsicher
zeigen die Wege,
wo es in der
Moor-, Heide-
und Geest-
landschaft am
schönsten ist. ”

Beate Wand

Bild links oben | Im August blüht an vielen Nordpfaden die Heide. **Bild links** | Der Nordpfad Ostetal schlängelt sich, wo er den östlichen Zipfel des Naturschutzgebiets Huvenhoopsmoor berührt. **Bild rechte Seite** | Pause am Nordpfad Börde Sittensen: Im Tister Bauernmoor blüht die Besenheide in der Moorerlebniszzone.



TIPP

Wer alle Nordpfade bezwingt, im Wanderpass dokumentiert und mit Selfie von einem einschlägigen Ort (zum Beispiel Start-Infotafel) bestätigt, dem winkt eine Belohnung und der Eintrag in der Online-Galerie »Hall-of-Nordpfade«.

nordpfade.de

DURCHS **FLACHE LAND**

AUF FEDERNDEN PFADEN

Zwischen Elbe und Weser: Geschichte(n) aus Moor und Geest

Sie ziehen als sandige Spur, knarrende Holzbohlen und federnde Pfade übers platte Land: 24 Nordpfade. Auf ihrem Weg zwischen Elbe, Weser und Lüneburger Heide erzählen sie von den Zeiten bewegter Gletscher. Das ist Wandern auf Norddeutsch.

TEXT / BILDER: **BEATE WAND**

Geisterhafte Wiederbelebung:
Auf abgetorften Flächen im Tister Bauernmoor
wuchsen Bäume. Als man die Torfstiche
wiedervernässte, starben diese ab.

INFO

Vier von ursprünglich 16 Stein- und Hügelgräbern des Grabhügelfelds Granstedt sind noch erhalten. Direkt am Nordpfad Ostetal wurde eines rekonstruiert.

Zwei »Zeitfenster« öffnen den Blick dafür, wie Menschen zur Jungsteinzeit ihre Lieben bestatteten.

📍 nordwaerts.de

S

ie zieht eine Erdbeernudel hervor. »Meine neueste Erfindung«, verkündet Bäuerin Sabine Bassen stolz, »nu müssen wir ja alle mal 'n bisschen Greta machen.« Damit spielt sie auf Klimaaktivistin Greta Thunberg an, denn

ihr Strohalm kommt ohne Plastik aus, ist sogar essbar. »Für Milchshakes sind die okay, aber Buttermilch kommt da nicht durch«, erklärt die Landfrau in ihrem Melkhus, warum sie in der hofeigenen Nudelwerkstatt mit Schaschlikspießen hantiert, um aus Erdbeerpüree Maccaroni zu formen. Auf der Theke gucken sie aus einem Becher. Unter dem roten Ziegeldach des grünen Holzhäuschens – typisch für die Milchraststätten in Niedersachsen – gibt es bei Sabine Bassen Milchmixgetränke, Bauernhof-Eis und Quarkspeisen, aber auch Kaffee und Kuchen. Auf der Zielgraden des knapp 22 Kilometer langen Nordpfads Kirchsteg-Moore-Bäche.

DIE 24 NORDPFADE

Südlich von Scheeßel streift er durch Wälder, Moore und Wiesen an der Veerse. Ein langer Steg aus dicken Eichenbohlen überbrückt das Überschwemmungsgebiet in den Auen. Darüber pilgerten die Bartelsdorfer jahrhundertlang, um in der Scheeßeler Kirche mit trockenen Füßen zu beten. Ganze 23 weitere Nordpfade kreisen im Landkreis Rotenburg (Wümme) durch norddeutsches Tiefland. Damit mauserte sich das überwiegend platte Land zwischen Elbe, Weser und Lüneburger Heide zum Wanderparadies.

Dabei legen die meisten Rundkurse zehn bis 15 Kilometer zurück, eine gute Handvoll um die 20. Die Längeren lassen sich meist auch abkürzen. Umgekehrt sind einige Nordpfade miteinander vernetzt: Beispielsweise knüpft der Nordpfad Ostetal (10,6 km) über einen fünf Kilometer langen und ebenfalls lückenlos mar-

» DIESER WEG ERZÄHLT, WIE DAS VOR UND ZURÜCK DER GLETSCHER DIE LANDSCHAFT GESTALTETE: GRANIT-FINDLINGE, DIE EISRIESEN AUS SKANDINAVIEN BIS AN DEN WOLFSGRUND SCHLEIFTEN. «



kierten Zubringer an den Nordpfad Zwei Mühlen (10,9 km) an, der wiederum direkt auf den Nordpfad Zevenener Geest (23,3 km) trifft. Der längste Nordpfad Wümmeniederung eignet sich mit 32 Kilometern auch als Tour für zwei oder drei Tage. Er folgt dem Fluss an beiden Ufern, Brücken und Wehre über die Wümme teilen die große Runde bei Bedarf in Etappen.

Über den kürzesten Nordpfad Wolfsgrund sagen auch Mobilitätseingeschränkte, er sei »toll«. Entlang gut fünf asphaltierter Kilometer stehen Mitten-Drin-Bänke, zwischen deren Holzbänke ein Rollstuhl passt. Wer zwischen Mitte August und Mitte September auf die barrierefreie Aussichtsplattform beim Naturschutzgebiet Wolfsgrund hinaufrollt, erwischt den Blick auf den Heideteppich der Binnendünen bei voller, purpurner Blüte.

Dieser Weg zeigt viel von dem, was für das ganze Nordpfade-Gebiet typisch ist. Erzählt, wie das Vor und Zurück der Gletscher die Landschaft gestaltete: Granit-Findlinge, die Eisriesen aus Skandinavien bis an den Wolfsgrund schleiften. Das Holtumer Moor hat sich in der Senke eines Erdfalls gebildet, nachdem ein unterirdischer, eiszeitlich entstandener Salzstock eingebrochen war. Und wenn es leicht bergauf geht, steigt der Nordpfad auf das Everser Horn.



Bild oben | Wie so ein bäuerlicher Torfstich aussieht, zeigt der Nordpfad Tarmstedter Moor.

Bild oben |

Mit solch einem Torfspaten stachen die Bauern früher den Torf.

ERBE DER EISZEITEN

Einer der Geestrücken in dieser Gegend ist voller zermahlener Steine und Geröll. Das »Gepäck« der Gletscher, das von ihrer Reise übrigblieb, nachdem sie abgetaut waren. Während der Schmelze schürften reißende Wassermassen Täler aus. Im nachfolgenden Glazial stoppte das Eis knapp vor den Nordpfaden – am Rand bliesen starke Gletscherwinde, häuften Sandberge auf und glätteten alles.

ANZEIGE

URLAUB & FREIZEIT
IM LANDKREIS ROTENBURG (WÜMME)

Unterwegs
auf den Nordpfaden

Infos unter: Tel. 0 42 61 / 81 96 0
f/nordpfade • @nordpfade
www.nordpfade.de



Am Nordpfad Börde Sittensen speist die Oste die Wassermühle.

» TORFMOOS HAT KEINE WURZELN. WIE MINI-BÄUMCHEN SEHEN DIE GRÜNEN WINZLINGE AUS. SIE KÖNNEN IRRE VIEL WASSER SPEICHERN UND WACHSEN EINFACH NACH OBEN WEITER, WENN SIE IM NASSEN STEHEN. «



Bild oben | »Ohne Moos nix los«: Torfmoose speichern irre viel Wasser, versauern ihre Umgebung und bilden Torf. **Bild rechts oben |** In der Moorerlebniszone des Tister Bauernmoors gibt es auch für Kinder viel zu entdecken.

Bei Gnarrenburg und Karlshöfen, nahe des Nordpfads Huvenhoopsmoor (14 km), treffen zwei solcher Geestrücken fast aufeinander. Dazwischen befand sich ein Gletschertor, wodurch Schmelzwasser rauschte. In diesem Urstromtal bildete sich mit dem Teufelsmoor eines der größten zusammenhängenden Moore im Nordwesten Deutschlands. Auch im Bereich der Wümmeniederung blieb stellenweise abgetautes Eis zurück und bildete Seen, die mit der Zeit zu Mooren verlandeten.

»Normalerweise ist das vollgesogen wie ein Schwamm«, sagt Ulrike Öhler, als sie einen dunkelbraunen Placken Boden, aus dem Torfmoose sprießen, auf ihren Handteller legt, »momentan ist alles ziemlich trocken.« Daran ändern auch die paar Tropfen, die gerade ins Tarmstedter Moor am Rande des Teufelsmoors fallen, nicht viel. Die Moorliebhaber der Gemeinde haben extra im Winter ein noch tieferes Loch ausgehoben, damit die Moorfrösche bei einem weiteren trockenen Sommer genügend Feuchte finden. Ein Moorpfad umrundet als Teil des Nordpfads Tarmstedter Moor (19,5 km) die sonst gänzlich wassergefüllte Senke. Diese wurde eigens



von Tarmstedtern gebuddelt, es sollten wieder moortypische Pflanzen wachsen. Der Plan ging auf: Wollgräser, Horste von Pfeifengras, die Glockenheide blüht gerade ab. Am äußeren Rand pflanzten sie Gagelsträucher, sie duften würzig.

Mit dem Torfmoos hat Natur- und Landschaftsführerin Öhler das wichtigste Hochmoorgewächs aufgehoben. Es hat keine Wurzeln, daher kann sie es wieder zurücksetzen. Wie Mini-Bäumchen sehen die grünen Winzlinge aus. Sie können irre viel Wasser speichern, quellen bis um das 30-fache ihrer Größe auf und wachsen einfach nach oben weiter, wenn sie im Nassen stehen. Unten sterben sie dann ab, Torf bildet sich, pro Jahr ein Millimeter. Die bis fünf Meter dicke Torfschicht im Tarmstedter Moor brauchte also 5.000 Jahre, um heranzuwachsen!

MENSCH SCHLUCKT MOOR

»Der Mensch brauchte nur ein paar Jahrzehnte, um all das zu verheizen«, bringt es die Tarmstedter Gästeführerin auf den Punkt, warum nur noch wenig übrig ist. Vor einer etwa zwei Meter tiefen, dunklen Grube stapeln sich Torfsoden. Mit Skizzen zeigt Öhler die Arbeitsschritte vom Stich bis zum finalen Stapel, dem Hümpel. Heute stechen die Tarmstedter nur noch beim alljährlichen Torffest ein paar Soden, packen sie auf einfache Holzloren. Fast von Farnen verschluckt, schlummern sie auf ein paar Metern Gleis. Dahinter ein kleiner Abhang, unten endete das großflächige Abtragen der Torfdecke. Vor über 250 Jahren begannen die Menschen unter Moorkommissar Jürgen Christian Findorff, Gräben und Kanäle zu ziehen, die das Land entwässerten. Später zerstörte industrieller Torfabbau viele Moore.

Auch wenn der übrige Torf im Tarmstedter Moor bleiben darf, die Entwässerung für den Ackerbau hat das ursprünglich baumfreie Moor verändert: Moorbirken, deren gräulich-weiße Borke sich papierdünn abschält, trotzen dem

PLANEN



Anreise

■ **Auto:** Zwischen Bremen, Hamburg und Hannover gelegen, sind die Nordpfade über die A1, A7 und A27 erreichbar.

■ **Bus & Bahn:** Einige Nordpfade liegen abgeschieden vom ÖPNV, andere sind gut mit den Regionalbahnen, die zwischen Bremen und Hamburg fahren, beziehungsweise mit den Buslinien von VBN und VNN zu erreichen.

der-metronom.de

evb-elbe-weser.de

erixx.de

vbn.de

vnn.de



Beste Wanderzeit

Ganzjährig wanderbar. Im Frühjahr und im Herbst rasten Kraniche und andere Zugvögel in den Mooren.



Übernachten

Einige Tipps der Autorin:

■ Landhaus Wachtelhof

Boutique Hotel & Spa, familiengeführtes Privathotel Fünf-Sterne-Superior.

Gerberstr. 6, 27356 Rotenburg

Tel. +49 4261 8530

entspannen@wachtelhof.de

wachtelhof.de

■ Hotel Daub

Drei-Sterne-Haus mit Küche.

Bahnhofstr. 2, 27432 Bremervörde

Tel. +49 4761 3086

info@hotel-daub.de

hotel-daub.de

■ Landpension Bamans Hof

Familiengeführtes Haus mit bäuerlicher Tradition in Unterstedt.

Alte Dorfstraße 4, 27356 Rotenburg

Tel. +49 4269 5202

bamans-hof@gmx.de

bamans-hof.de

■ Ferienhof Borchers

Bauernhoferlebnis für die ganze Familie in Granstedt bei Selsingen.

Uhlenbusch 5, 27446 Selsingen

Tel. +49 4284 95172

ferienhof-borchers.de

WANDERN



Die Nordpfade

24 abwechslungsreiche, vom Deutschen Wanderverband nach den Qualitätskriterien »Wanderbares Deutschland« zertifizierte Rundwege streuen sich über den Landkreis Rotenburg (Wümme). Lückenlos beschildert und ohne nennenswerte Steigungen erkunden sie fernab von Straßen auf überwiegend naturnahen oder geschotterten Wegen die norddeutsche Weite zwischen Elbe und Weser.

Traumtouren

Fünf Touren tragen das Siegel »Qualitätswege Traumtour« und versprechen damit, besonders attraktiv zu sein:

■ Nordpfad Dör't Moor

Länge: 10,3 km

Wanderdauer: etwa 3:30 Stunden

Start: Rotenburg (Wümme)

■ Nordpfad Hölzerbruch-Malse

Länge: 13,4 km

Wanderdauer: 4:30 Stunden

Start: Basdahl, Parkplatz Hotel-

Restaurant Kluster Hof, B 74 –

Bremervörder Straße 50

■ Nordpfad Kempowskis Idylle

Länge: 11,6 km

Wanderdauer: 4 Stunden

Start: Nartum, Parkplatz am

Nartumer Friedhof, Raiffeisenstraße

■ Nordpfad Kuhbach-Oste

Länge: 9,6 km

Wanderdauer: 3:15 Stunden

Start: Groß Meckelsen, Hotel

Restaurant Schröder, Am Kuhbach 1

■ Nordpfad Ostetal

Länge: 10,6 km

Wanderdauer: 3:30 Stunden

Start: Granstedt, Peehsbarg

Vorgestellte Touren

■ Nordpfad Börde Sittensen

Länge: 16,9 km

Wanderdauer: knapp 6 Stunden

Start: Sittensen, Wassermühle

■ Nordpfad Huvenhoopsmoor

Länge: 14 km

Wanderdauer: knapp 5 Stunden

Start: Glinstedt, Parkplatz am

Glockenturm

■ Nordpf. Kirchsteg-Moore-Bäche

Länge: 21,7 km

Wanderdauer: etwa 7 Stunden



Start: Bahnhof Scheeßel-

Osteingang, Hinter der Bahn

■ Nordpfad Ostetal

■ Nordpfad Tarmstedter Moor

Länge: 19,5 km

Wanderdauer: 6:30 Stunden

Start: Rathaus Tarmstedt

■ Nordpfad Wolfsgrund

Länge: 5,2 km

Wanderdauer: 2 Stunden

Start: Eversen, Naturschutzgebiet

Wolfsgrund, Zum Sandberg

Für mobilitätseingeschränkte

Personen geeignet.

■ Nordpfad Wümmeniederung

Länge: 32,5 km

Wanderdauer: 11 Stunden

Start: Rotenburg (Wümme),

Spielplatz in der Ahe

■ Nordpfad Zevener Geest

Länge: 23,3 km

Wanderdauer: 7:45 Stunden

Start: Zeven, Parkplatz am

Busbahnhof

■ Nordpfad Zwei Mühlen

Länge: 10,9 km

Wanderdauer: 3:45 Stunden

Start: Eitzmühlen: Wassermühle

ORIENTIEREN



Überblick

Analog: Tourenbegleiter mit Beschreibung, Kartenausschnitt, Höhenprofil und Service-Infos, herausgegeben vom Touristikverband Landkreis Rotenburg (Wümme).

Digital: Der Internetauftritt zu den Nordpfaden zeigt die Lage aller 24 Routen auf einer Übersichtskarte. Zudem sind alle Touren mit detaillierter Karte, GPX-Download und Fotos beschrieben.



Informieren

Touristikverband Landkreis Rotenburg (Wümme) e. V.

Harburger Straße 59

27356 Rotenburg (Wümme)

nordpfade.de

nordwaerts.de



GPX
Daten unter
wir-leben-outdoor.de
#2292

Karte | Die Autorin war unter anderem auf den Nordpfaden Kirchsteg-Moore-Bäche (1), Huvenhoopsmoor (2), Börde Sittensen (3), Tarmstedter Moor (4) und Ostetal (5) unterwegs.



EINKEHR-TIPPS

PICKNICK PROFESSIONELL

Auf den beiden Nordpfaden Ostetal und Dör't Moor steht jeweils ein »Tischlein-Deck-Dich«. Wer sieben Tage vorher bestellt, dem tischen heimische Gastronomen an dem hölzernen Pausenplatz auf: von Salatbuffet und Suppe über Fingerfood, deftige Brotzeit und Kesselfleisch bis zu Petit Fours und Kaffeekränzchen. Sind die Tische frei, darf man natürlich auch die eigene Stulle auswickeln.

📍 nordpfade.de

HINTER MÜHLEN-MAUERN

Am Startpunkt des Nordpfads Zwei Mühlen backt die Tochter vom Selsinger Landgasthof Martin Kuchen für ihr Oste-Café in einer über 700 Jahre alten, restaurierten Wassermühle im Ortsteil Eitzmühlen.

📍 landgasthof-martin.de

»KUH-LE« DRINKS

Milchraststätten, diese werden Melkhus genannt, bieten im Landkreis Rotenburg von Mai bis Oktober Milchspezialitäten auf Bauernhöfen an. Das Melkhus Scheeßel von Sabine Bassen liegt am Nordpfad Kirchsteg-Moore-Bäche.

📍 melkhus-row.de

📍 hofladen-bassen.de



Bild oben | Tischlein-deck-dich am Nordpfad Ostetal.

sauren Milieu. »Jede von ihnen saugt nun täglich auch noch eine gute Badewanne voll Wasser«, klagt Ulrike Oehler. Mit der Initiative am Moorpfad wollen die Tarmstedter wenigstens auf einem Flecken zeigen, wie »richtiges« Moor aussieht – und sich anfühlt: Bei kräftigem Aufstampfen schwingt der Boden.

Auch am Nordpfad Huvenhoopsmoor liegen die Extreme dicht beieinander: Zunächst berührt der Weg einen riesigen Torfabbau im Gnarrenburger Moor, einem nördlichen Ausläufer des Teufelsmoors. Drei Kilometer später blickt man vom Aussichtsturm am Moorerlebnispfad auf den letzten heilen Hochmoor-Rest: Mit dem Huvenhoopssee schwimmt noch ein Auge inmitten von Schwinggras und Torfmoospolstern, Schnabelsegge und Weißem Schnabelried. Es ist das letzte natürliche Moorgewässer im Teufelsmoor.

IM TISTER BAUERNMOOR

In Frühjahr und Herbst lässt sich vom Turm aus beobachten, wie Kraniche ihre Schlafplätze auf dem Wasser anfliegen. Ebenso im Tister Bauernmoor am Nordpfad Börde Sittensen (16,9 km), wo ein Beobachtungsturm über die seichten, hier allerdings wiedervernässten Wasserflächen des Naturschutzgebiets guckt. Hans-Werner Düver steht oben und zeigt der Gruppe Bilder von den Glücksvögeln, aber auch von anderen, die sich über das Jahr hier aufhalten, zum Beispiel Seeadler, Rohrweihe und verschiedene Entenarten.

Düver ist Fahrdienstleiter der Moorbahn Burgsittensen und bringt seine Gruppen auf schmaler Spur zu dem Weitblick. Die grüne »Diema« wartet am Steg hinter dem unheim-

TIPP

der Autorin



Beate Wand

Autorin WANDERN & REISEN Magazin

MORE ZUM MOOR

LEBENSRAUM UND TORFABBAU

Wer mehr wissen möchte über diesen spannenden Lebensraum, der die Gegend lange lebensfeindlich hielt, dem sei eine Wanderung mit Waldpädagogin und Naturführerin Ulrike Öhler am Nordpfad Tarmstedter Moor empfohlen. Mit der Moorbahn Burgsittensen des einstigen Torfwerks juckeln die Passagiere durch ansonsten unzugängliche, renaturierte Zonen. Sie bekommen eine Ahnung davon, wie mühsam es war, das »schwarze Gold« abzubauen.

📍 ulrike-oehler.de

📍 moorbahn.de

📍 tister-bauernmoor.de

lich dunklen Wasser. Grasbüschel und dicke Moospolster leuchten darin auf abgestorbenen Stümpfen und querliegenden Stämmen. Als alle wieder sitzen, zieht die Diesellok ihre drei Wagen in flottem Schrittempo an Schlenken voller Torfmoos, lila blühender Besenheide und Pfeifengras-Horsten vorbei. Auf dem vier Kilometer langen Rundkurs vom Moorbahnhof bremsst der Lokführer hier und da. Dann steigt er aus, knistert ins Mikro, was er über das Moor, den Torfabbau und die Moorbahn weiß.

Erst stachen die Bauern Torf für den eigenen Bedarf – zum Heizen und als Einstreu. Später legte man Gleise ins Moor, über die das örtliche Torfwerk großflächig das schwarze Gold herausholte. Zur Jahrtausendwende liefen die Konzessionen aus. Man schloss Entwässerungsgräben, um das nun unter Naturschutz stehende Gebiet wiederzuvernässen. Die Tister gründeten den Verein Moorbahn Burgsittensen. Sie wollten ein Stück ihrer Geschichte bewahren. Nicht nur Gleise, auch ein Weg schlängelt sich auf Bohlen durch die Moorerlebniszone. Dort kann man auf Himmelsliegen lümmeln, in der Hängematte baumeln und mit den Füßen Moorpedden, also im Tretbecken durch den Torf schmatzen.

Dieser ist immer noch wertvoll: Er bindet jede Menge Kohlenstoff. Der Atmosphäre entzogen, entstehen daraus keine klimaerwärmenden Treibhausgase. Die Moore zu renaturieren, macht also nur die Nordpfade als Wanderziel attraktiv: Die Menschen im Landkreis Rotenburg schützen damit auch die Umwelt der Region – nicht nur mit Erdbeernudeln. ◀

DIE WÄLLER TOUREN

WANDERPARADIES WESTERWALD

Unterwegs auf ausgezeichneten Wegen

Große und kleine Fluchten aus dem Alltag

Mit seinen Höhen und Tälern, Fernblicken und traumhaften Panoramen, aber auch seinen unverfälschten Ortschaften, der bodenständigen Küche, dem einzigartigen Handwerk und den kantig-warmen Menschen ist der Westerwald wie geschaffen für Wandertouren, die lange nachwirken. In der Mittelgebirgsregion im Westen Deutschlands entdecken Wanderer Geborgenheit und angenehme Gelassenheit.

Auch abseits seiner Fernwanderwege hat der Westerwald, gelegen zwischen Rhein, Lahn, Dill und Sieg, einiges zu bieten. Auf den mittlerweile 15 Wäller Touren taucht der Wanderer tief in die regionale Vielfalt ein. Unterwegs geben sich abwechslungsreiche Streckenverläufe und zahlreiche Höhepunkte die Hand. Gut sichtbare Markierungszeichen und einheitliche Wegweiser führen lückenlos durch die sattgrüne Natur. Auf diesen zertifizierten Tagestouren, größtenteils in Form von Rundwanderwegen zwischen sieben und 22 Kilometern Länge, kann man den Westerwald erleben. Auf vielen Wegen bieten sich unterwegs Einkehrmöglichkeiten. Ein paar der Wäller Touren, die es zu entdecken gilt:

■ Wäller Tour Augst:

Die Tour bietet abwechslungsreiche Auf- und Abstiege sowie geschichtsträchtige Stätten, wie die Burgruine Sporkenburg. 14 Kilometer durch die historische Kulturlandschaft der Augst im Südlichen Westerwald bringen dem Wanderer herrliche Aussichten, unter anderem auf die Wachtürme des Limes, und interessante Sehenswürdigkeiten nah.

■ Wäller Tour Iserbachschleife:

Dieser Rundkurs bietet fantastische Panoramablicke, liebeliche Bachtäler und historische Bauwerke. Die Route führt durch Wald und über Wiesen, weite Felder und zur romantischen Burgruine in Isenburg. Die Strecke kann geteilt werden: Die Nordschleife ist rund 15 Kilometer lang, die Südroute knapp zwölf Kilometer.

■ Wäller Tour Brexbachschluchtweg:

Auf dieser Wäller Tour im Kannenbäckerland sorgen Wälder, sprudelnde Wasser und ein steter Landschaftswechsel für Spannung. Immer wieder kreuzt die Strecke die Spur der Brexbachtalbahn und führt entlang ehrwürdiger Viadukte.

■ Wäller Tour Hohe Hahnscheid:

Eine aussichtsreiche Runde mit reizvollen Fernblicken und christlichen Gedenkstätten. Der knapp elf Kilometer lange Rundweg führt unter anderem um die namensgebende Basaltkuppe Hohe Hahnscheid mit Spuren von Meilern und Eisenverhüttung. Am Hessenblick sieht man weit auf das Limburger Becken. Der Abschnitt durch die urwüchsige Holzbachschlucht ist das Highlight dieser Strecke.

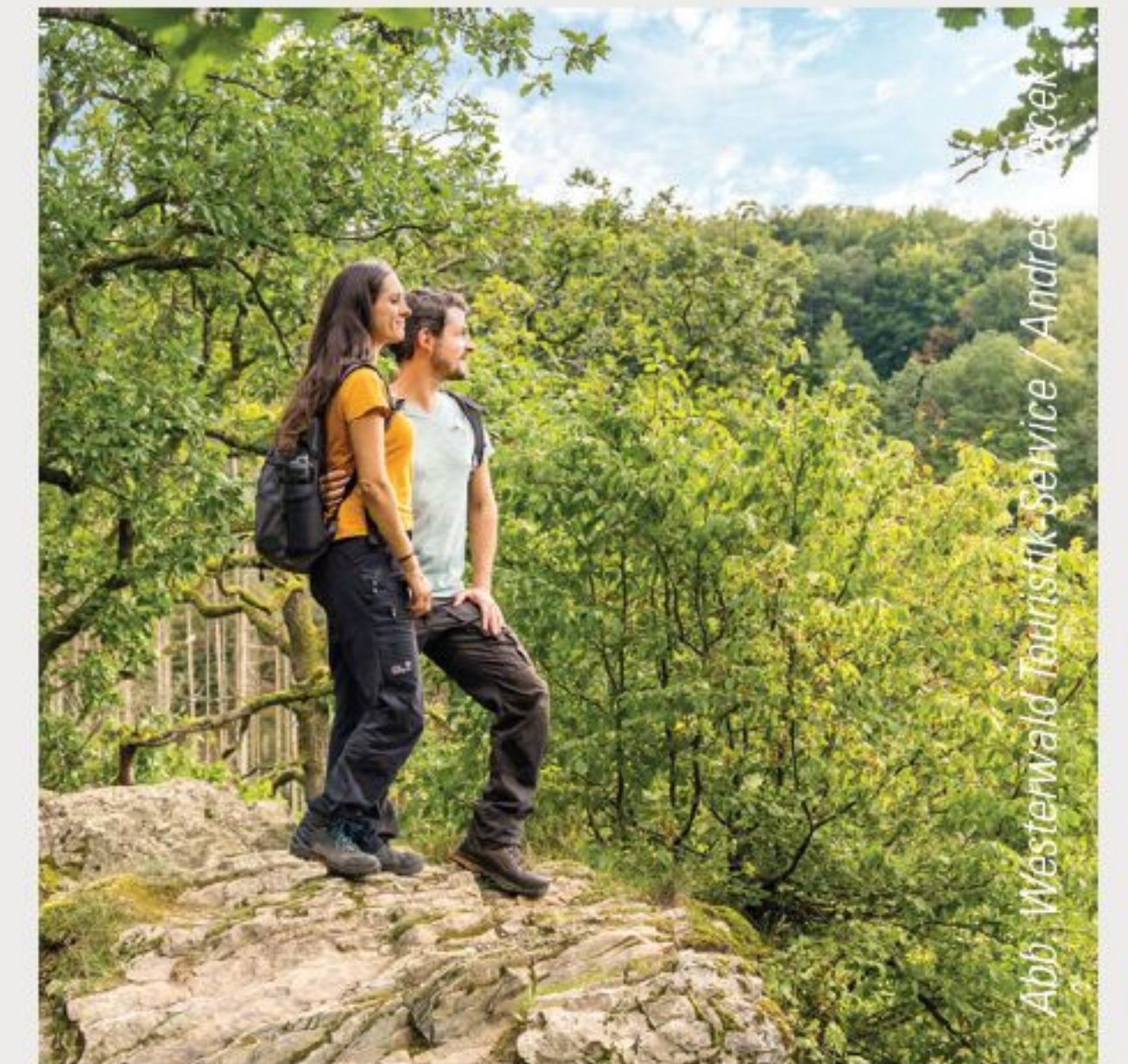
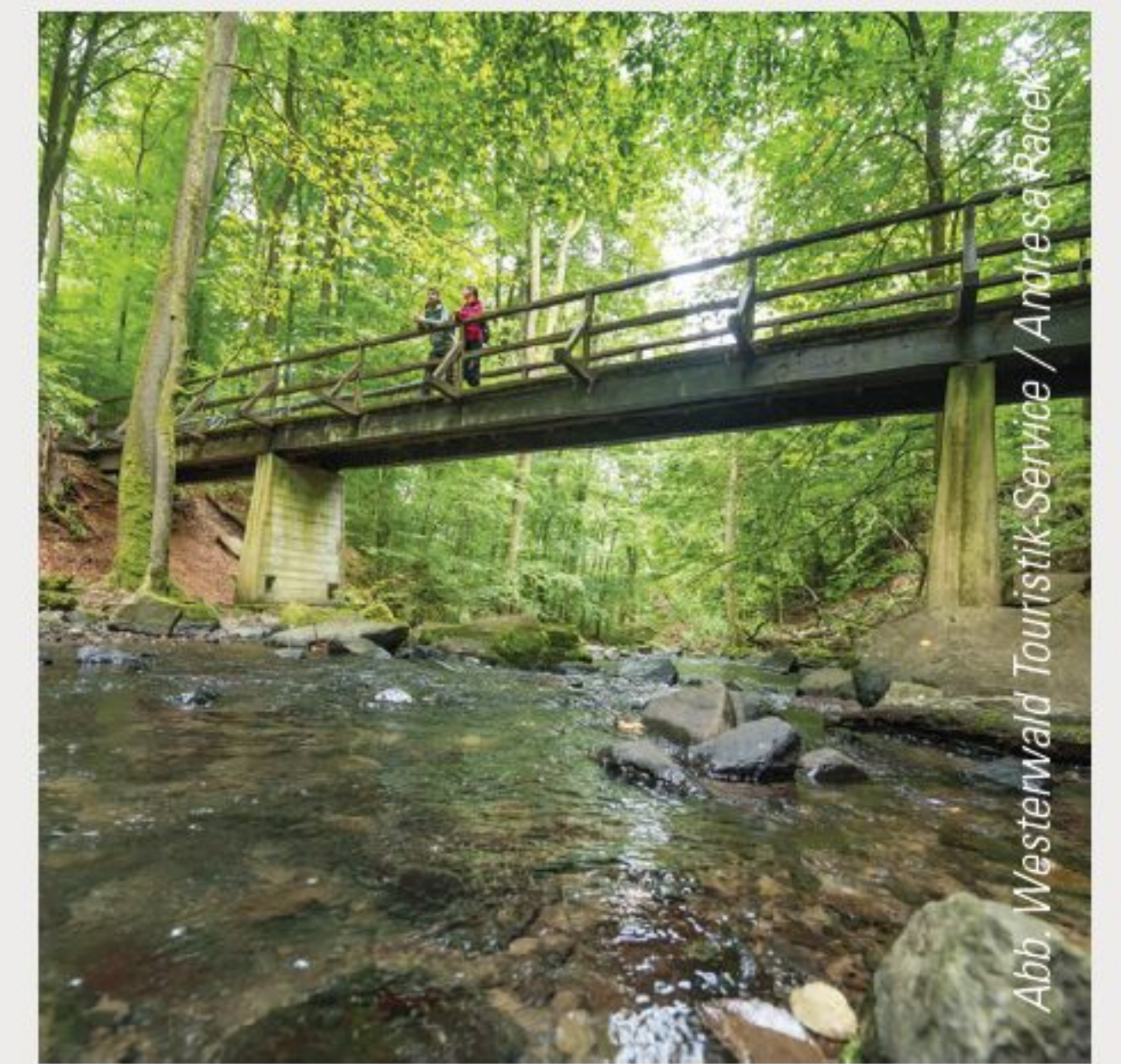


Bild links | Herrliche Aussichten genießt man auf der Wäller Tour Augst. **Bild ganz oben** | Die Wäller Tour Hohe Hahnscheid führt durch die urwüchsige Holzbachschlucht. **Bild oben** | Spannend ist die Wäller Tour Brexbachschluchtweg.

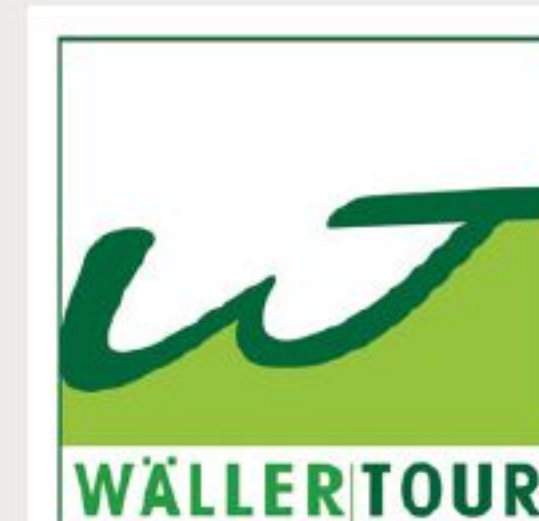


INFOS ZU DEN TOUREN

APP ALS BEGLEITER

Die App »Rheinland-Pfalz erleben« ist kostenlos erhältlich. Sie bietet neben allen Wäller Touren viele weitere Wege aus Westerwald und Rheinland-Pfalz.

Westerwald Touristik-Service
Kirchstraße 48 a
56410 Montabaur
Tel. +49 2602 30010
mail@westerwald.info
[westerwald.info](https://www.westerwald.info)



VON DRACHEN, WEIN UND MUSIK

MÄRCHENHAFTES SIEBENGEBIRGE

Berge, Sagen und grandiose Aussichten am Rhein

Mythen und Sagen ranken sich um das Siebengebirge, das im Süden Nordrhein-Westfalens am Unteren Mittelrhein zu den reizvollsten Abschnitten gehört!

Es präsentiert auf kleinstem Raum 42 markante Kegelberge vulkanischen Ursprungs. Wanderungen auf den Drachenfels, die Löwenburg oder den Petersberg sind schon wegen der fantastischen Aussichten auf Vater Rhein ein Erlebnis.

TEXT: ULI AUFFERMANN / BILDER: TOURISMUS SIEBENGEBIRGE GMBH



J

a, wir haben es gewusst – auch wenn der höchste Berg im Siebengebirge, der Große Ölberg, gerade einmal 460 Meter erreicht, werden in diesem besonders schönen Teil des Rheinischen Schiefergebirges viele Wanderungen zur schweißtreibenden Angelegenheit! Weil die Täler so tief eingeschnitten sind, geht es heftig bergauf und bergab in dem kleinen Mittelgebirge oberhalb des Rheins bei Bonn,

Königswinter und Bad Honnef. Und weil es ein so reizvoller Verlauf ist, haben wir uns direkt einmal »Weg 14« ausgesucht, verpackt in eine gut neun Kilometer lange Runde, die es auf stattliche 539 Höhenmeter bringt. Dafür planen wir etwa drei Stunden reine Gehzeit ein und machen uns im Schmelztal bei Bad Honnef vom Wanderparkplatz auf den Weg.

Unser Ziel ist der zweithöchste Berg im Naturpark Siebengebirge, die 455 Meter hohe Löwenburg. Gekrönt wird sie von der gleichnamigen Burgruine, die einst die Grafen von Sayn erbauen ließen, um ihren Herrschaftsbereich gegen den Erzbischof von Köln abzusichern. Das Siebengebirge ist walddreich, wir wandern also unter Bäumen, mitunter auf laubbedeckten Pfaden. Und dann diese fantastische Aussicht hoch



Uli Auffermann

Autor WANDERN & REISEN

Magazin

TIPP des Autors



MIT GENUSS

EIN GUTER TROPFEN

Für mich gehört zu einem gelungenen Wandertag im Siebengebirge immer ein gutes Glas Wein am Abend in einem der schönen Weinlokale, direkt am Rhein oder auf einer Anhöhe, mit Blick auf das silberne Band des Flusses im letzten Sonnenlicht des Tages!

Großes Bild | Der Drachenfels ermöglicht einen spektakulären Blick über den Rhein. **Rundes Bild Mitte** | Die Nibelungenhalle am Drachenfels. **Rundes Bild links** | Die Drachenfelsbahn ist Deutschlands älteste Zahnradbahn.

“Man mag es sentimental nennen, aber ich habe auf dem Drachenfels jedes Mal ein Gefühl der Ergriffenheit, so sehr berührt mich der Blick über den romantischen Rhein!”

Uli Auffermann



BEGEHRTES GESTEIN

STEINBRÜCHE

Bereits in der Römerzeit wurden im Siebengebirge die ersten Steinbrüche betrieben, so auch am Drachenfels. Dort wurde der begehrte Trachyt abgebaut und per Schiff auf dem Rhein abtransportiert. Im Mittelalter entdeckte man die Steinbrüche neu. Auch für die Langzeitbaustelle des Kölner Doms kam das Gestein zeitweise aus dem Siebengebirge. Als schließlich die Königswinterer Steinhauergewerkschaft am Drachenfels mehrere Steinbrüche anlegte und es zu Schäden an der Burgruine kam, wurde von höchsten Stellen der Abbau gestoppt. Andere Steinbrüche dagegen wurden weiterhin genutzt und in Bergwerken noch bis 1875 Kupfer, Blei und Zink abgebaut. 1869 gründete sich der Verschönerungsverein für das Siebengebirge, unterstützt von vermögenden Bürgern Bonns. Als eines der ersten in Deutschland erhob man 1922/23 das Siebengebirge zum Naturschutzgebiet, und 1930 war das Ende aller Steinbrüche gekommen.



In den Weinbergen von Oberdollendorf, dem »Tor zum Mittelrhein«, ist Wandern ein Genuss.



über Rhöndorf! Die Löwenburg hält, was die Wanderkarte verspricht: Wir stehen dort oben in den alten Mauerresten und sind überwältigt. Schnell sind die Mühen vergessen! Auf dem Rückweg noch eine kleine Stärkung im bekannten Löwenburger Hof, bevor es bald nur noch bergab durch das Einsiedlertal zum Wanderparkplatz zurückgeht.

NAHERHOLUNG MIT TRADITION

Im Naturpark Siebengebirge, einem der ältesten in Deutschland, reihen sich vor allem im Westen, im bewaldeten Naturschutzgebiet Siebengebirge, die wichtigsten Berge auf. Die »Großen Sieben«, das sind der Große Ölberg, die Löwenburg, der Lohrberg, der Nonnen-

stromberg, der Petersberg, den das Gästehaus der Bundesrepublik bekannt machte, die Wolkenburg und natürlich der berühmte Drachenfels mit Burgruine und Gipfelgastronomie auf dem Drachenfelsplateau. Dort hinauf fährt auch die Drachenfelsbahn, eine Zahnradbahn, die den Touristenströmen den Aufstieg von Königswinter aus abnimmt, um den einzigartigen Rheinblick zu genießen. Denn das Siebengebirge ist ein Ausflugsziel mit langer Tradition, ein Naherholungsgebiet für die Menschen aus den umliegenden Städten bis hinauf nach Köln und Düsseldorf, mit vielen schönen Einkehrmöglichkeiten auch für uns Wanderer.

Und nicht nur Königswinter oder Bad Honnef laden mit ihren an südliche Gefilde erinnernde Flusspromenaden zu Ausflugsschifffahrten oder in gemütliche Weinlokale an die Ufer von Vater Rhein ein. Als rechtsrheinischer Höhenzug des Unteren Mittelrheintals liegt hier aufgrund des milden Klimas eines der nördlichsten Weinanbaugebiete in Deutschland, mit einem Weinberg direkt am Hang des Drachenfels und dem rund zwei Kilometer langen Weinwanderweg bei Oberdollendorf. Obstbauern, aber auch Baumschulen profitieren hier ebenso von den günstigen Verhältnissen.

Wer zum Wandern kommt, findet gut markierte, abwechslungsreiche Wanderwege, Pfade und Forstwege vor, die durch die Täler und über die Höhen führen, vorbei an stimmungsvollen Burgruinen, alten Steinbrüchen und markanten Basaltsteinen. Immer dabei: die herrlichen

» DIE LÖWENBURG HÄLT, WAS DIE WANDERKARTE VERSPRICHT: WIR STEHEN DORT OBEN IN DEN ALTEN MAUERRESTEN UND SIND ÜBERWÄLTIGT. SCHNELL SIND DIE MÜHEN VERGESSEN! «



Aussichten! Und obwohl die sehenswerten Städte und die beliebtesten Bergziele bei schönem Wetter wirklich viel Trubel verbreiten, gibt es auch die ruhigen Wege und Plätze etwas weiter außerhalb und jenseits der Naturschutzgebiete. Ob man in einem der Schutzgebiete unterwegs ist, erkennt man auf den offiziellen Wanderwegen, denn diese sind dort auf Basaltsteinen mit eingelassenen Wegweiser-Platten und dem roten Dreieck gekennzeichnet, während außerhalb Schilder und Plaketten angebracht sind. Alles rund um das Siebengebirge vermittelt das »Naturparkhaus« auf der Margarethenhöhe, das auch Sitz des 1869 gegründeten Verschönerungsvereins für das Siebengebirge (VVS) ist.

FÜR GENUSSWANDERER

Schön weit weg vom Trubel liegt die »Eudenberg Geowanderung G4«, eine von etlichen Geo-Touren. Gut zwölf Kilometer und nur 191 Höhenmeter verlangt die interessante Runde um den Fuß des ehemaligen Eudenberger Vulkankegels mit einem inzwischen aufgelassenen Basaltsteinbruch. Ein geschütztes Biotop ist hier entstanden, mit einem Steinbruchweiher im untersten Bereich, und natürlich kann man nicht direkt hinein. Dafür wandern wir bei der Eudenberg-Runde, die wir an der Kirche in Eu-



Bild oben | Drache Fafnir wartet am Ende der Drachenhöhle (Nibelungenhalle) auf die großen und kleinen Besucher.

Bild links oben | Das Drachenfels-plateau ist ein beliebtes Ausflugsziel.

Bild links unten | Königswinter besticht durch Rheinromantik und eine sehenswerte Altstadt.

INFO

Am Westhang des Siebengebirges bietet sich das Annatal/Tretschbachtal bei Bad Honnef-Rhöndorf zu schönen Wanderungen an.

HEFT VERPASST?

JETZT ALLE AUSGABEN ZUM NACHBESTELLEN!



JETZT bestellen!



shop.msv-medien.de

MSV Medien Baden-Baden GmbH | Schulstraße 12 | 76532 Baden-Baden
Tel. +49 7221 9521-0 | Fax +49 7221 9521-45 | info@msv-medien.de | www.msv-medien.de

MSV MEDIEN



Auch Schloss Drachenburg mit Gastronomie liegt aussichtsreich oberhalb des Rheins.



i

WISSENSWERTES

NATURPARK SIEBENGEBIRGE

1958 wurde er als erster Naturpark in Nordrhein-Westfalen gegründet, damals 4.800 Hektar groß. Seit 2007 auf 11.200 Hektar angewachsen, ist davon fast die Hälfte als Naturschutzgebiet (NSG) ausgewiesen. Es gibt mittlerweile sogar ein rund 660 Hektar großes Wildnisgebiet, wo der Wald sich selbst überlassen wird. Die größten Teile des rechtsrheinisch gelegenen Naturparks im Süden des Bundeslandes gehört zu den Kommunen Königswinter und Bad Honnef, nur kleine Anteile halten Bonn und Sankt Augustin. Neben dem im Zentrum stehenden Siebengebirge, das vollständig in den Naturpark eingebettet liegt, gehören auch kleine Teile anliegender Naturräume dazu, darunter Rheinwesterwälder Vulkanrücken (NSG), Asbacher Hochfläche oder Pleiser Hügelland mit dem Höhenzug Ennert (NSG).

» ETLICHE LEGENDEN UMRANKEN DAS SIEBENGEBIRGE UND DEN DRACHENFELS, AUF DEM EINST EIN DRACHE GEHAUST HABEN SOLL. OB DAS UNTIER WOMÖGLICH HIER VON SIEGFRIED GETÖTET WURDE? «

TIPP

Ende 2021 wurden außerhalb des Naturschutzgebiets zwei Naturerlebniswege für Familien mit Kindern eröffnet, die erkundet werden wollen – im Rahmen einer Führung oder auch selbstständig. naturpark7gebirge.de

denbach begonnen haben, durch schönen Laubmischwald, und im Hanfbachtal nutzen wir den Verlauf der ehemaligen Bahntrasse Hennef-Asbach, die dem Abtransport der gewaltigen Gesteinsmassen diente.

Oelinghoven heißt der Ausgangspunkt für alle, die die Genusstour Lecker-Ländchen machen möchten. Eine nur rund sechseinhalb Kilometer lange, gemütliche Wanderung durch Wiesen und Felder, die auch durch das beschauliche Lauterbachtal führt. Dabei lernen wir die

Handwerkstradition und Vielfalt der regionalen Produkte im Pleiser Ländchen kennen, das als die Obst- und Gemüseammer im Naturpark Siebengebirge gilt. Probieren ist danach Pflicht – wie gut, dass es Hofläden und Märkte gibt!

FÜR AUSDAUERNDE

Eine Prachtrunde mit vielen Sehenswürdigkeiten und idyllischen Gaststätten ist als Teil des »Rheinsteigs« die gut elf Kilometer lange »Runde Sieben«, die man an der Margarethenhöhe beginnen und gegen den Uhrzeigersinn wandern sollte. Der Zuweg ist schnell geschafft, als erster Höhepunkt liegt der aussichtsreiche Geisberg am Weg. Kräfte sammeln darf man beim Abstieg Richtung Königswinter zur Drachenfelsbahn-Mittelstation und Schloss Drachenburg. Ein Bankier ließ sich Ende des 19. Jahrhunderts diese pompöse Villa erbauen.

PLANEN



Anreise

Nur wenige Kilometer von Bonn entfernt, ist die Region über Autobahnen und Bahnlinien sehr gut erreichbar. Die A3 auf der rechten Rheinseite hat eine Ausfahrt »Siebengebirge« (Nr. 33, für das zentrale Siebengebirge), die Anschlussstelle »Bad Honnef/Linz« (Nr. 34) erschließt den südlichen Teil. Wer von der linken Rheinseite her kommt, nutzt in Bonn-Bad Godesberg die Brücke (A 562) oder in Königswinter die Autofähre.



Beste Zeit

Das ganze Jahr über lässt es sich im Siebengebirge gut wandern. Im Winter durch die nicht allzu große Höhe und den Rhein nur mäßig kalt, lässt sich im Sommer durch den hohen Waldanteil immer ein kühleres Plätzchen finden. Bei gutem Wetter geht es an den Wochenenden in Königswinter und am Drachenfels als touristische Hochburgen besonders »heiß« her. Dann empfiehlt sich ein etwas abgelegeneres Wandergebiet.

ÜBERNACHTEN



Tipp des Autors

Im touristisch sehr gut erschlossenen Siebengebirge gibt es für jeden Geschmack das Richtige. Einzigartig ist wohl die Möglichkeit, im früheren Gästehaus der Bundesrepublik Deutschland zu übernachten: im Steigenberger Icon Grandhotel & Spa Petersberg. Petersberg, 53639 Königswinter Tel. +49 2223 74442 reservations@petersberg.de steigenberger.de [hrewards.com](https://www.hrewards.com)

ORIENTIEREN



Bücher und Karten

- **Wanderführer Köln – Bonn** mit angrenzendem Bergischen Land, Eifel und Siebengebirge; von Dorothee Sängler und Michael Gahr; Bergverlag Rother; ISBN: 978-3-7633-4594-6; Preis: 16,90 Euro.
- **Lieblingsplätze Siebengebirge** und Drachenfelder Ländchen; von Sven von Loga; Gmeiner-Verlag; ISBN: 978-3-8392-2885-2; Preis: 17 Euro.

■ Rheinwandern 5

Bonn – Siebengebirge; Wanderkarte mit Radwegen; Blatt 38-561; Maßstab: 1:25.000; Natur Navi; ISBN: 978-3960-991151; Preis: 10,90 Euro.



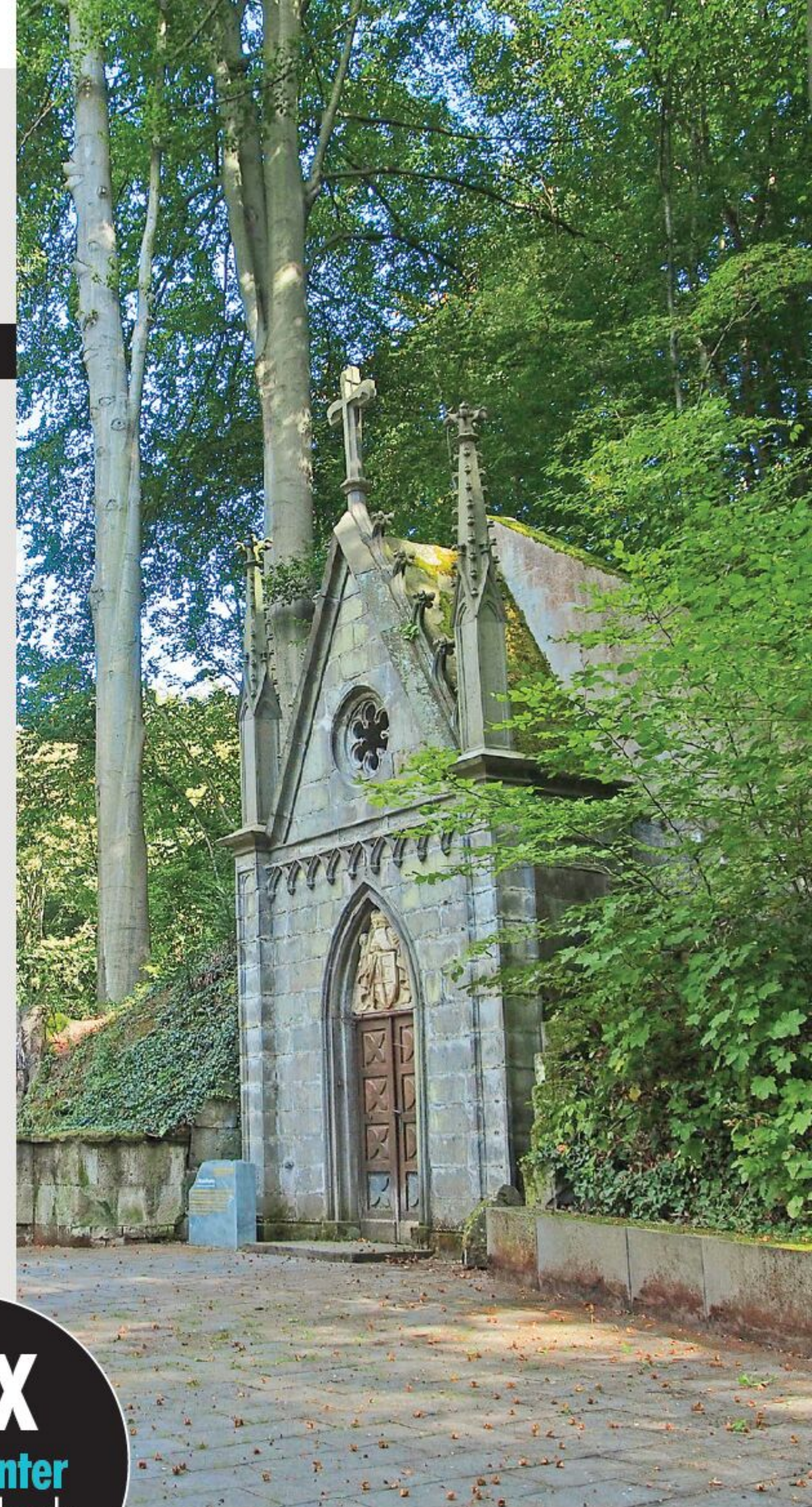
Informieren

Tourismus Siebengebirge GmbH
Drachenfelsstraße 51
53639 Königswinter
Tel. +49 2223 917711
[siebengebirge.com](https://www.siebengebirge.com)
Naturpark Siebengebirge
Kaiser-Wilhelm-Platz 1
53721 Siegburg
Tel. +49 2241 132336
[naturpark7gebirge.de](https://www.naturpark7gebirge.de)

GPX
Daten unter
wir-leben-outdoor.de
#6704



Karte | Wandern im Siebengebirge: Weg 14 zur Löwenburg (1), Geowanderung G4 (2), Genusstour Lecker-Ländchen (3), Runde Sieben (4), Beethoven-Wanderweg (5).



Etliche Legenden umranken das Siebengebirge und den Drachenfels, auf dem einst ein Drache gehaust haben soll. Ob das Untier Menschenopfer forderte, ja womöglich hier von Siegfried getötet wurde? In der nahen Nibelungenhalle (mit angeschlossenen Reptilienzoo) geht es auch um diese Episode. Oder war es doch eine fromme Jungfrau, die das Sagentier mit dem Kreuz in den Rhein getrieben hat – man darf seiner Fantasie freien Lauf lassen. Es ist sicher keine Schande, hinauf auf den berühmten Berg die Bahn zu nehmen, die 1883 eröffnet wurde und hier den Massentourismus einläutete. Steht man erst mal auf der Aussichtsplattform, dann weiß man, warum so viele Menschen hierher kommen: Der Ausblick über den Rhein ist einfach überwältigend! Der Rest der Runde bleibt anspruchsvoll, führt steil hinab nach Rhöndorf, wo Konrad Adenauer prominenter Mitbürger

war, und Breiberg, Löwenburg und Erpelntalskopf mit Dreiseenblickhütte müssen noch erklimmen werden – doch trotzdem gibt es wohl niemanden, den diese Tour nicht begeistert!

Gebirgig ist auch der knapp fünfstündige Beethoven-Wanderweg mit gleich mehreren Startmöglichkeiten, der sich als Alternative zur »Runde Sieben« anbietet. Ludwig van Beethoven war ein Sohn der Stadt Bonn, und so wandern wir ihm zu Ehren diesem höhepunktreichen Rundweg bei Königswinter nach, der das Siebengebirge bestens repräsentiert. Denn er verbindet auf fünfzehn Kilometern und etwa 580 Höhenmetern drei Stelen, die an den bedeutenden Orten Kloster Heisterbach und Petersberg sowie auf dem Drachenfelsplateau aufgestellt wurden und uns das Leben und Wirken dort zu Zeiten Beethovens nahebringen. Herrliche Ausichten über den Rhein inklusive! ◀

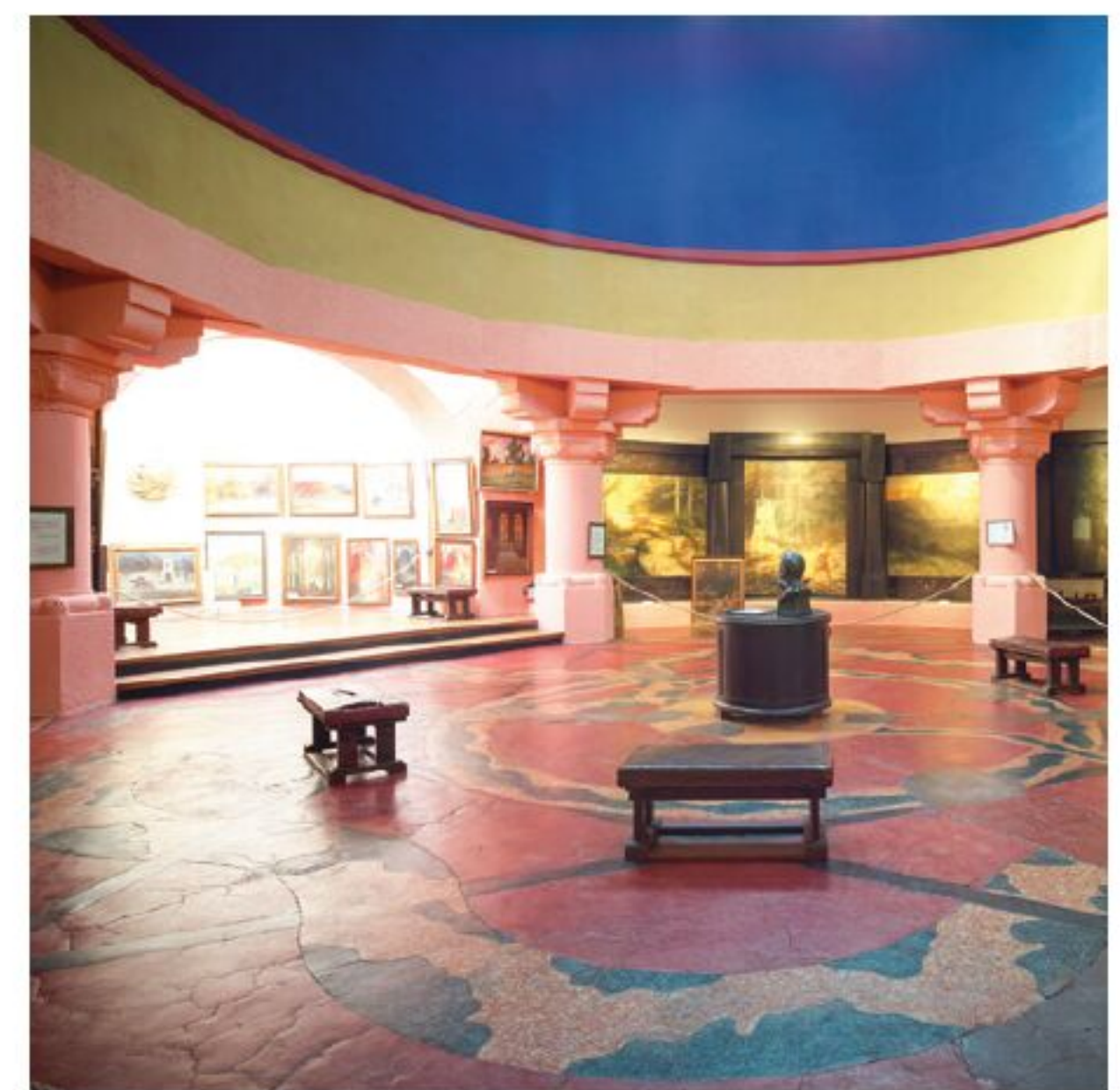


Bild oben | Die unter Denkmalschutz stehende Nibelungenhalle bei Königswinter wurde 1913 eröffnet.

Best of SIEBENGEBIRGE

Im Siebengebirge beeindrucken neben den markanten Kegelbergen, den malerischen Burgruinen und den romantischen Weinorten immer wieder auch die herrlichen Ausblicke auf den Rhein.



ALTE ZAHNRADBAHN

FAHRT AUF DEN DRACHENFELS

Auch wenn man den Aufstieg auf den Drachenfels aus eigener Kraft locker schafft, sollte man sich die Fahrt mit Deutschlands ältester Zahnradbahn nicht entgehen lassen. Ein besonderes Erlebnis sind diese acht Minuten, die der Zug von der Altstadt Königswinters bis auf den Drachenfels benötigt, mit Steigungen, die bis zu 20 Prozent erreichen!

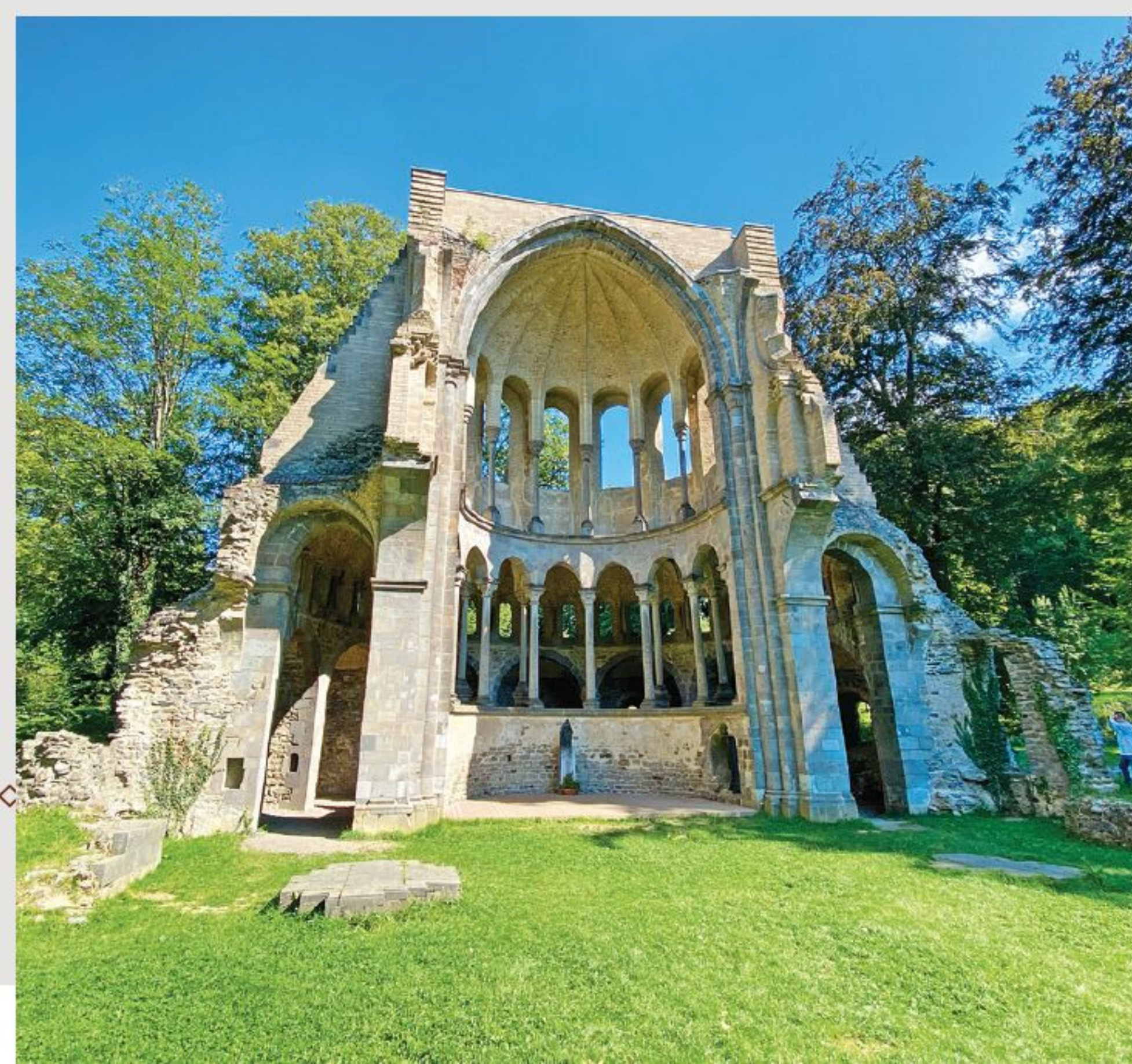
📄 drachenfelsbahn.de

RUINE SAMT GARTEN: KLOSTER HEISTERBACH

Als die romanische Klosterkirche des Klosters Heisterbach 1237 geweiht wurde, übertraf in der Region nur der Kölner Dom ihre Größe. Geblieben ist von dem Kirchengebäude der Zisterzienser-Abtei zwar nur die Ruine des Chorraums, doch einen Besuch lohnt die Anlage samt Landschaftsgarten allemal.

📄 klosterlandschaft-heisterbach.de

📄 abtei-heisterbach.de



NATURPARK SIEBENGEBIRGE UND NATURPARKHAUS

Im Naturparkhaus kann man sich über alle möglichen Themen zum Siebengebirge informieren, darunter Geologie und Vulkanismus, Abbau der Gesteine, Vielfalt der Tiere und Pflanzen im Naturpark Siebengebirge. Hier können Besucher aber auch Sagen und Legenden kennenlernen. Das und mehr findet man im denkmalgeschützten, ehemaligen Forsthaus Lohrberg (Löwenburger Straße 2, Königswinter).

📄 vv-siebengebirge.de



MALERISCHER ORTSKERN: AUF NACH UNKEL

Die kleine Rotwein-Stadt Unkel lädt in einen der schönsten Altstadtkerne am Rhein. In den hübschen Gassen finden sich guterhaltene Fachwerk- und Bürgerhäuser, aber sehenswert ist zum Beispiel ebenfalls das ehemalige Wohnhaus Willy Brandts sowie ein alter Gefängnisturm oder natürlich die hier autofreie Rheinpromenade. Malerische alte Ortskerne erfreuen auch in Erpel, Rheinbreitbach sowie Ober- und Niederdollendorf.

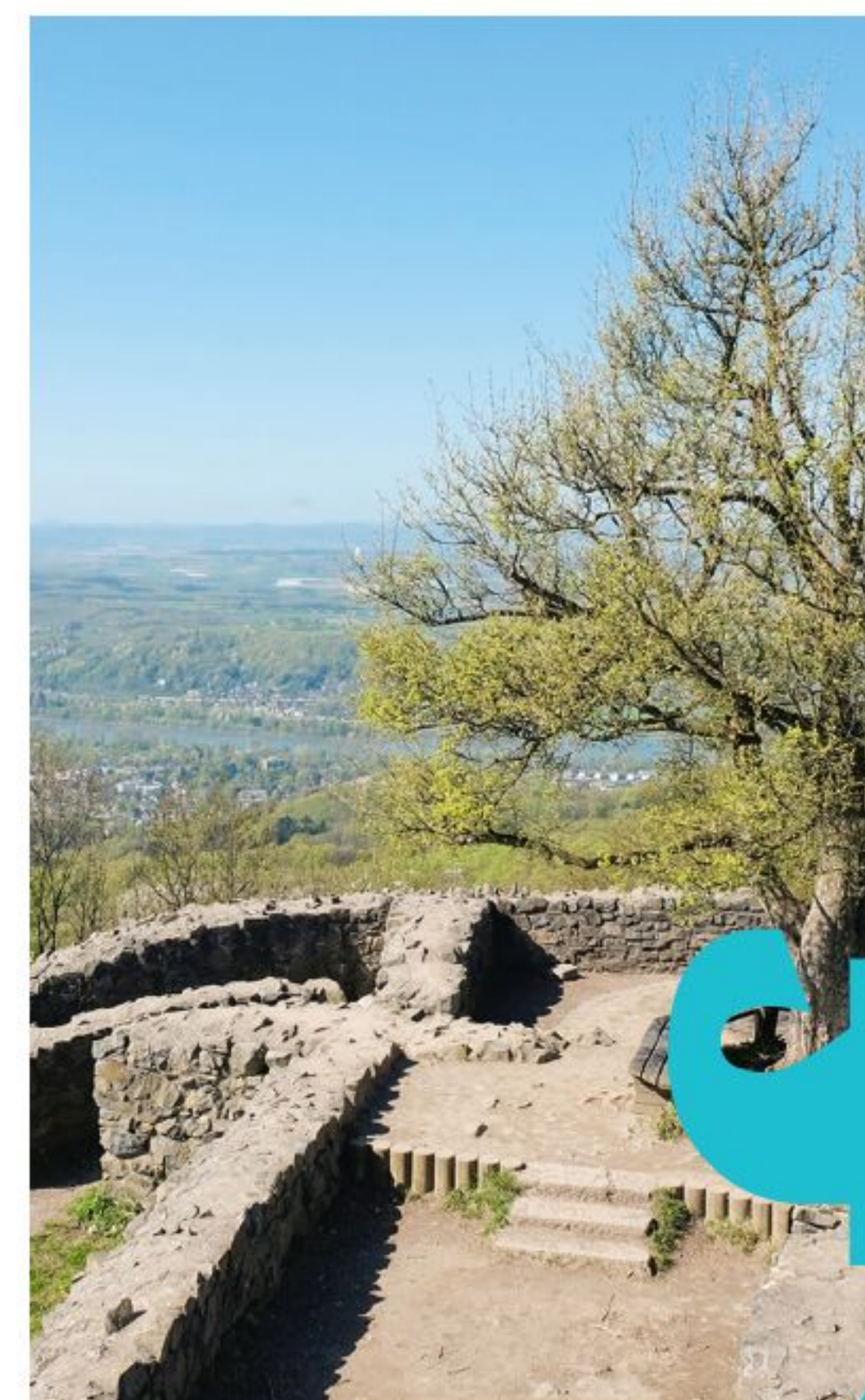
📄 unkel-kulturstadt.de



AUF DEM VULKAN

Der Basaltfels der Erpeler Ley ist neben dem Drachenfels eine der bekanntesten Vulkanruinen im Mittelrheintal. Von dem weitläufigen Gipfelplateau in mehr als 190 Metern Höhe haben Wanderer einen spektakulären Blick auf den Verlauf des Rheins und auf die geschichtsträchtigen Pylone der Ludendorff-Brücke in Remagen.

📍 siebengebirge.com



PRÄCHTIGER BLICK AUF DEN RHEIN: LÖWENBURG

Zum Stadtgebiet von Bad Honnef gehört die Löwenburg, mit 455 Metern der zweithöchste Berg des Siebengebirges mit Gaststätte kurz unterhalb des Gipfels, der von der Löwenburg-Ruine, einer mittelalterlichen Buranlage, gekrönt wird. Obwohl drei Kilometer vom Rhein entfernt, hat man einen prächtigen Blick zum Flusstal, auf Bonn und die umliegenden Berge.

📍 badhonnef.de

📍 loewenburger-hof.de/loewenburg



DRACHENFELS

Die Burgruine Drachenfels bietet zu spektakulären Aussichten ins Rheintal eine geschmackvoll gestaltete Gastronomie und ist Ausgangsort für Wanderungen oder Besichtigungen, ob Schloss Drachenburg, die Nibelungenhalle oder der Reptilienzoo. Schnell ist dabei ein Tag um.

📍 der-drachenfels.de

📍 schloss-drachenburg.de

📍 nibelungenhalle.de



RHEINROMANTIK UND TOURISMUS IM SIEBENGEIRGSMUSEUM

Ein eigenes Museum in einem repräsentativen Bürgerhaus hat die Stadt Königswinter ihrem Gebirge gewidmet (Kellerstraße 16). Es geht dort unter anderem um Rheinromantik, Landschaftsnutzung und die Geschichte des Tourismus am Rhein.

📍 siebengebirgsmuseum.de

LEINEN LOS! FLUSSFAHRT

Fast ein Muss ist eine Flussfahrt auf dem Rhein. Aus dieser Perspektive bietet sich während einer beschaulichen Tour mit einem der Fahrgastschiffe ein ganz eigener Blick in die Landschaft.



DURCH WALD UND WIESEN

WELTNATURERBE MIT WEITBLICK

Unterwegs im Nationalpark Hainich

VIELFÄLTIGE THEMENPFADE

**Natur
erleben**



Mit Freude neue Pfade erwandern: Erst 25 Jahre jung, begeistert der thüringische Nationalpark Hainich mit Ruhe und Weitläufigkeit auf zahlreichen Erlebnispfaden und Rundwanderwegen. Es locken alte Buchenwälder, Luchse und Wildkatzen, der Baumkronenpfad und eine traumhafte Wald- und Wiesenlandschaft.

TEXT: **PETRA LUPP**



Abb. Nationalpark Hainich / Johannes Hirsch

*“ Klein, fein,
besonders – in der
beeindruckenden
Naturlandschaft
kann man zu
jeder Jahreszeit
relaxen und viel
entdecken. ”*

Petra Lupp

Großes Bild | Auf dem Baumkronenpfad im Nationalpark Hainich eröffnen sich neue Perspektiven. **Bild oben** | Dem Luchs ganz nah: Im Freigehege des Wildkatzenhofes Hütscheroda.

Abb. Nationalpark Hainich / Tino Steland



Am »Tor zum Hainich« beginnt der Feensteig und man tritt ein in eine faszinierende Wald- und Wander-Kulisse.



Bild oben | Der Lutherweg bei Craula führt durch den Nationalpark Hainich.

TIPP

Jedes Wochenende laden Mitarbeiter der Nationalparkverwaltung und ehrenamtliche Nationalparkguides zu Führungen und anderen Aktivitäten ein. Da gibt es Wildnistouren mit Rangern, Exkursionen zu ausgewählten Tier- oder Pflanzenarten und mehr.

📄 nationalpark-hainich.de

Der Weg schlängelt sich sanft vorbei an zum Teil noch gelb blühendem, zum Teil schon »pustereifem« Löwenzahn. Sträucher und kleine Bäume bewegen sich leicht im Wind. In der Ferne wiehert ein Pferd und die Hummeln summen. Der Monat Mai breitet sein frisches Grün in Vielfalt und Fülle aus. Blüten und Knospen treten in den Wettstreit um die Gunst der Wanderer und Fotografen. Die Holzbrücke ebnet und verändert zugleich den Weg.

Auf einer kleinen, sonnengefluteten Lichtung lädt ein überdachter Picknickplatz zur Pause ein. Hier steht das »Tor zum Hainich«. Wer hindurchgeht, landet in einer verzauberten Welt aus Licht und Schatten, aus alten Baumruinen und frischem Grün. Mit allen Sinnen genießen und unterschiedliche Geräusche und Gerüche wahrnehmen, hier ist das möglich.

Der Märchennaturpfad Feensteig mit 14 naturnah gestalteten Stationen für Kinder und interessierte Erwachsene ist beliebt, aber nicht überlaufen. Der Themenweg liegt eingebettet in eine bezaubernde Waldkulisse, die zum Wandern einlädt. Im Laufe des mit Märchenzitaten und Aufgaben gespickten Wegs ändern sich die Baumarten, perfekt integriert ist auch ein Wald-Labyrinth. Der plätschernde Bach sowie blühender und duftender Bärlauch in einer Senke sind stille Zeugen einer intakten Natur. Es lohnt sich, auf einem großen Baumstamm Platz zu nehmen und diese natürliche Szene auf sich wirken zu lassen.

Genau hier verzweigt sich der Weg. Über die Holzbohlen führt er die Wanderer Richtung Nationalparkzentrum an der Thiemsburg. Nach links abbiegend, liegen weitere Stationen des 3,4 Kilometer langen und als Rundweg konzipierten Feensteigs.

VON DER NATUR ZURÜCKEROBERT

Im Nationalpark entwickelt sich die Natur nach eigenen Regeln. Und das darf sie auch! Beindruckende Ergebnisse sind im thüringischen Nationalpark Hainich auf 7.500 Hektar Fläche bereits nach 25 Jahren sehr gut zu erkennen. Ist er doch aus einem jahrzehntelangen, militärischen Sperrgebiet entstanden. Die Tier- und Pflanzenwelt erobert sich ihr Territorium zurück. Flächen des ehemaligen Militärübungsgebiets verwandeln sich mit den Jahren in Wald. Gut nachvollziehen können das Besucher vom 2017



Abb. Nationalpark Hainich / Tino Seiland



Abb. Nationalpark Hainich / Johannes Hülsh

Bild links | Im Freigehege des Wildkatzendorfes Hütscheroda kann man Wildkatzen sehen.
Bild ganz links | Ranger öffnen bei einer Führung den Blick für Besonderheiten und Details.

» DER PLÄTSCHERNDE BACH SOWIE BLÜHENDER UND DUFTENDER BÄRLAUCH SIND STILLE ZEUGEN EINER INTAKTEN NATUR. ES LOHNT SICH, DIESE NATÜRLICHE SZENE AUF SICH WIRKEN ZU LASSEN. «

LUST AUF RADELN?

DIE BESTEN BUCHGESCHENKE FÜR FAHRRADFAHRER!



NEU: CAMP & BIKE Deutschland 100 Radtouren rund um die schönsten Camping- und Stellplätze

- ▶ Die bestgelegenen Campingplätze für Radelfans – deutschlandweit
- ▶ Mit tollen Tourentipps direkt ab dem Campingplatz
- ▶ Für Campingfans und Radelfreunde gleichermaßen

Per Camper in den Urlaub und per Fahrrad ins Abenteuer. Wer mit dem Reisebuch Camp & Bike loszieht, muss auf nichts verzichten. Genießen Sie die Freuden eines Campingurlaubs und lernen Sie vom Radsattel aus die versteckten Perlen Deutschlands kennen. Die Tagestouren bringen Sie auf Inseln und an Küsten, durch National- und Naturparks, an Seen und Flüsse, durch Mittelgebirge auf sogar auf Alpengipfel. Also: Raus aus dem Cockpit, rauf auf den Sattel!

Erscheinungstermin: 24. Mai 2023

► Jetzt einfach bequem online bestellen!
shop.msv-medien.de

Telefon: +49 7221 9521-0

NUR
34,99 €





Abb. Nationalpark Hainich / Tino Sreland

PLANEN



Anreise

- **Mit dem Auto:** Von Westen oder Osten kommend fährt man über die A4, vom Norden über die A38.
- **Mit Bus und Bahn:** Die Bahnhöfe Eisenach, Bad Langensalza, Gotha und Mühlhausen sind gut erreichbar. Von dort aus existiert ein dichtes Busliniennetz.

📄 kultur-liebt-natur.de/reiseinfos



Beste Wanderzeit

Im Nationalpark kann man ganzjährig wandern, besonders attraktiv sind jedoch der Frühling und der Herbst.

ÜBERNACHTEN



Tipps der Autorin

- **Waldresort am Nationalpark**
Am Hainich 11,
99991 Unstrut-Hainich,
OT Weberstedt

Tel. +49 36022 18 8110
info@waldresort-hainich.de
📄 waldresort-hainich.de

■ Hainichhöfe

Premiumchalets an der Fuchsfarm
Ihlefelder Straße, 99991 Unstrut-
Hainich, OT Mülverstedt
Tel. +49 152 04585487
info@hainichhoeft.de

📄 hainichhoeft.de

■ Campingplatz Tor zum Hainich

Am Hainich 22, 99991 Unstrut-
Hainich, OT Weberstedt
Tel. +49 36022 98690
info@camping-hainich.de
📄 camping-hainich.de

■ Zum Herrenhaus

Hotel und Restaurant
Schlossstraße 10, 99820 Höselsberg-
Hainich, OT Hütscheroda
Tel. +49 36254 7200
info@hotel-zumherrenhaus.de
📄 hotel-zumherrenhaus.de

WANDERN



Rundwege und Parkplätze

- **Baumkronenpfad:** Parkplatz
Baumkronenpfad und Nationalpark-
haus an der Thiemsburg

Thiemsburg 1, 99947 Schönstedt

■ **Rundweg Sperbersgrund:**
Wanderparkplatz Craulaer Kreuz,
Hainichbaude am Nationalpark,
99820 Höselsberg-Hainich, Craula

■ **Märchen-Naturpfad Feensteig:**
Zugang zum Schlehenblick,
Wanderparkplatz Weberstedt,
Hainichstraße 5-11, 99947
Weberstedt, zwischen Waldresort
Hainich und Campingplatz.

■ **Pfad der Begegnungen:**
Wanderparkplatz Fuchsfarm
(Ausflugs-gaststätte), Trift Chaussee,
99947 Mülverstedt

SEHENSWERT



Ausflugstipps

■ Bad Langensalza

Hier gibt es ein Schwefel-Sole-
Heilbad mit Friederiketherme.
Außerdem lohnt sich ein Besuch im
Japanischen Garten, Rosengarten
und in der Altstadt.
📄 badlangensalza.de



Abb. Thüringer Tourismus / AH / Andreas Weiss

■ Wartburg

Die 1.000 Jahre alte, historisch be-
deutende Burg ist UNESCO-Welt-
erbe. Anfahrt erfolgt über Eisenach.
📄 wartburg.de

ORIENTIEREN



Informieren

📄 naturpark-ehw.de
📄 thueringen-entdecken.de
📄 nationalpark-hainich.de



Karte | Hier starten die Wanderungen auf dem Wildkatzenpfad (1), dem Rundweg Sperbersgrund (2), dem Feensteig (3) und dem Pfad der Begegnungen (4).

TIPP

Luchs und Wildkatze ganz nah sehen kann man im Wildkatzenort Hütscheroda. Im Gehege Wildkatzenlichtung, ein paar Gehminuten von der Wildkatzenscheune entfernt, gibt es täglich Schaufütterungen. Hier startet außerdem der sieben Kilometer lange Wildkatzenpfad.
📄 wildkatzenort.com

errichteten Ausguck Schlehenblick aus. Von der Holzplattform hat man einen weiten Blick über die ehemaligen Schießbahnen drei bis fünf des damaligen Truppenübungsplatzes Weberstedt.

Die biologische Vielfalt und der Artenreichtum faszinieren Wanderer, Spaziergänger und auf ausgewiesenen Wegen auch Radfahrer. Von Jung bis Alt, und auch mit Kinderwagen oder Handicap, jeder Wald- und Naturfan findet hier sicherlich seinen Traumpfad. Und wenn es etwas mehr sein darf: Mit insgesamt 160 Quadrat-

kilometern ist der Hainich das größte, zusammenhängende Laubwaldgebiet Deutschlands und zudem Teil des Naturparks Eichsfeld-Hainich-Werratal. Gut mit dem Auto zu erreichen über die Autobahn A4 liegt er im Dreieck der sehenswerten wie geschichtsträchtigen Städte Eisenach, Mühlhausen und Bad Langensalza.

WILDNIS UND WURZELHÖHLE

Idyllische Plätze für Rast und Ruhe, eine durchgehend gute Beschilderung, Beschreibung

Die Rundwege und Themenpfade sind auch
perfekt für Familienwanderungen.



gen und Themenpfade bieten Abwechslung und Information zugleich. Keine Massenabwicklung oder belebte Wanderstrecken, sondern echter Slowtourismus, in Thüringen ist Entschleunigung möglich. Oft sind es die kleinen, feinen Dinge und Augenblicke, die auf Wanderungen innehalten und staunen lassen.

Das Nationalparkzentrum ist der beste Ausgangs- und Anlaufpunkt, um sich über 20 abwechslungsreiche Rundwanderwege sowie fünf Fernwanderwege zu informieren, im gut sortierten Shop zu stöbern oder ein Ticket für den Baumkronenpfad zu erwerben. Dort bekommt man Faltblätter und Wanderkarten. Beeindruckend sind auch die wechselnden Sonderausstellungen und die Wurzelhöhle, wo es einiges über die Unterwelt des Nationalparks zu er-



Bild links | Zahlreiche
Abenteuerspielplätze lassen
Kinderherzen höherschlagen.

» **BIOLOGISCHE VIELFALT UND ARTENREICHTUM
FASZINIEREN WANDERER, SPAZIERGÄNGER
UND AUCH RADFAHRER.** «

Wandern mit allen Sinnen: Im Frühling hat man den Bärlauch-Duft in der Nase und spürt die Sonne auf der Haut.



FÜR PILGER UND BOTEN

FERNWANDERWEGE

- **Waagebalkenweg:** Der historische Fernweg führt vom Harthhaus bei Bad Langensalza zum Weißen Haus bei Mühlhausen. Er ist 42 Kilometer lang, davon verlaufen 20 Kilometer im Nationalpark.
- **Rennstieg:** Dieser alte Lauf- und Botenweg zieht sich 31,3 Kilometer durch naturnahe Buchenwälder. 8,5 Kilometer der bekannten Strecken liegen im Nationalpark Hainich.
- **Hainichlandweg:** Hier ist man auf einem Rundkurs über den Hainich-Höhenzug und Teile des Werratal unterwegs. Die 130 Kilometer werden in Etappen gewandert.
- **Via Porta:** Der 2010 eröffnete, ökumenische Pilgerweg mit insgesamt über 300 Kilometern zählt 17 Etappen. Die zweite davon führt von Weberstedt durch den Nationalpark nach Behringen (19 km) inklusive einem Anstieg bis zum Alten Berg (494 m), dem höchsten Punkt im Hainich.
- **Lutherweg:** 900 Kilometer des Lutherwegs liegen allein in Thüringen, zum Beispiel die 25,5 Kilometer lange Etappe zwischen Mühlhausen und Craula.

📄 lutherweg.de



fahren gibt. Draußen auf dem Gelände warten zudem die faszinierende Abenteuerwildnis »Im Reich des Fagati« und die Gaststätte Forsthaus Thiemsburg mit Imbiss und Biergarten. Barrierefrei gestaltet und 1.200 Meter lang lädt die Waldpromenade zwischen dem Nationalparkzentrum und dem Baumkronenpfad zum Spaziergang und ersten Erkunden des Waldes ein.

DER RUHE AUF DER SPUR

Der Sperbersgrund ist eines der vielen kleinen Täler, die den Muschelkalkzug des Hainich strukturieren. Dem Sperber-Symbol folgend, ist hier eine 5,5 Kilometer lange Route für Anfänger oder eine kleine Wanderrunde hervorragend geeignet und dabei herrlich abwechslungsreich. Start und Ziel ist der Wanderparkplatz Craulaer Kreuz bei der Hainichbaude, einer beliebten Ausflugsgaststätte, rund zwei Kilometer von Craula am Rand des Nationalparks gelegen. Vom breiten Forstweg geht es vorbei am Craulaer Kreuz ins Lange Tal. Ab dem Abzweig wandert man auf schmalen Waldwegen weiter. Die Sonne glitzert durch das Blätterdach, überwiegend Buchen begleiten den Weg und die Natur übernimmt die Regie. Totholz, mit Zunderschwämmen bewachsen, spendet neues Leben. Überall wird der Nationalpark-Charakter sicht- und erlebbar.

Eschen und Ahorne wachsen im feuchteren Talgrund, entlang der Talkante dominieren die Buchen. Der Schwierigkeitsgrad der Wanderung ist mittel, da einige Höhenunterschiede inklusive der Himmelsleiter, einer Treppe mit 100 Stufen, bewältigt werden müssen. Der Perspektivwechsel von oben und unten macht jedoch auch den gewissen Reiz dieser Tour aus.

TIPP

der Autorin



Petra Lupp

Autorin WANDERN & REISEN Magazin

RUHE TANKEN

ACHTSAM SEIN UND BEWUSST RASTEN

Die Natur zu spüren und selbst zur Ruhe zu kommen ist Privileg und Prävention zugleich. Beides kommt in unseren extrem hektischen und digital überladenen Zeiten oft zu kurz. Mein Tipp als Kursleiterin für Waldbaden und Achtsamkeit in der Natur im Nationalpark Hainich: Nicht immer den Fokus beim Wandern auf höher, schneller, weiter legen, sondern auch mal schweigend und achtsam sein und bewusst rasten. Im Nationalpark Hainich finde ich immer wieder Wegstrecken, die wenig frequentiert sind und zum Innehalten einladen. Dabei ist es normal, wenn Gedanken und Emotionen kommen und wieder gehen.

📄 petra-lupp.com

Einem kleinen Abstecher folgend, bietet der »Wartburgblick« Aussicht über die Wiederbewaldungsflächen des Kindels, auf die Berge des Thüringer Walds und bis zur namensgebenden Wartburg. Zum Ende der Tour wirft man noch einen Blick auf den Alten Berg, der mit 494 Metern höchsten Erhebung des Hainichs, um dann entlang der Nationalparkgrenze zurück zum Ausgangspunkt, dem Wanderparkplatz Craulaer Kreuz, zu kommen.

PFAD DER BEGEGNUNGEN

Den Wald als persönliche Begegnungsstätte erleben, ob im Innen oder Außen, mit anderen Menschen, mit sich selbst oder mit der Natur: Es lohnt, sich Zeit zu nehmen für den »Pfad der Begegnungen«. An jeder einladend gestalteten Station dieses drei Kilometer langen Wegs begegnen dem Besucher ein neues Thema, eine Anregung als Denkanstoß, eine Ermunterung, ein Zitat oder ein Textauszug. Für den einen mögen es Stolpersteine sein, für den anderen Sprungbretter. Wer sich darauf einlässt, lässt seine Gedanken schweifen und versteht die Botschaft: »Keine Angst vor der eigenen Tiefe«. Erkennbar am Ahornblatt-Symbol, leicht ansteigend beziehungsweise ab dem Wendepunkt wieder abfallend, ist der Pfad der Begegnungen als Kinderwagenstrecke, für Rollstuhlfahrer, gegebenenfalls mit Begleitperson, und Menschen mit Rollator geeignet. Ausgangspunkt ist der Wanderparkplatz Fuchsfarm in Mülverstedt. ◀

UNWIDERSTEHLICH.

ZEITSCHRIFTEN AUS LEIDENSCHAFT



► Jetzt einfach bequem online bestellen!
shop.msv-medien.de

Telefon: +49 7221 9521-0



GRAN CANARIA

VON NULL AUF ZWEITAUSEND

**Mit Gran Canaria Natural & Active die Insel von
der Küste bis zum Hochgebirge erleben**

Von Sanddünen und Halbwüsten im Süden, Lorbeerwäldern im Norden, 2.000 Meter hohen Vulkangipfeln und der schroffen Felsküste im Westen hat Gran Canaria alles, was das Wanderherz begehrt. Gran Canaria Natural & Active ist die offizielle Marke des Tourismusverbands und ein Garant für das ideale Inselerlebnis. Unter ihrem Dach versammeln sich ländliche Unterkünfte und Anbieter von Outdoor-Aktivitäten.

TEXT/BILDER: ANNIKA MÜLLER

A

auf einem Berggipfel im Süden Gran Canarias geschehen seltsame Dinge: Einem urkanarischen »Faycán«, einem Priester oder Schamanen gleich, hebt Oscar Barroso einen Tonkrug in die Höhe und ruft einige Beschwörungsformeln. Für das Ritual nutzt er die Sprache der Urkanarier, von der nur wenige Ausdrücke überliefert sind, da ihre Schrift noch nicht entziffert werden konnte.

Dann gießt er die Flüssigkeit, ein Gemisch aus Milch und Butter, auf den Boden, der nicht irgendein Boden ist, sondern ein heiliger, wie an den symmetrisch im Halbrund angeordneten Steinen zu erkennen ist. »Almogarén« nennen sich die Heiligtümer der Canarios.

Die frühen Bewohner, Berberstämme aus Nordafrika, die von den Römern hier angesiedelt worden waren, nannten die Insel »Tamarán«. Wie die Guanchen auf Teneriffa sollten die Canarios auf Gran Canaria das unbesiedelte Land römisch prägen. Allerdings etablierten die von den Germanen abstammenden Berber weniger die römische Kultur auf den Inseln als ihre eigene, uralte.

Oscar und sein Zwillingbruder Javier Barroso, beide etwas über 60 Jahre alt, haben gemeinsam das Unternehmen Turinka Canarias gegründet, um als Touristenführer ihre beiden Leidenschaften Wandern und Archäologie zu verbinden. Am liebsten bringen sie Gästen die frühe Siedlungsgeschichte der Insel nahe.

Mit den Zwillingen (die beide blaue Augen haben, die vor Begeisterung funkeln, wenn sie über die Urkanarier sprechen) wandern wir im Tal von Temisas zu unzähligen Höhlen, in denen Urkanarier gelebt haben. »Die Höhlen sind in Wirklichkeit Blasen, die bei der vulkanischen Explosion vor 20 Millionen Jahren entstanden«, erklärt Oscar. Von den Canarios wurden sie als Behausung oder Getreidespeicher genutzt.

Wie tote Augen blicken einem aus den Felswänden die Eingänge und Fenster von Siedlungen oder Vorratskammern entgegen. Noch heute werden diese Höhlen von den Bewohnern der Kanarischen Insel genutzt – zum Wohnen, für Restaurants mit besonderem Ambiente oder für beliebte Touristenunterkünfte. Der Vorteil liegt auf der Hand: Im Winter ist es schön warm und im Sommer kühl.

»Bevor wir in eine Höhle treten, sprechen wir immer einige alte Formeln«, erklärt Oscar Barroso vor einem schwarz gährenden Loch, das in den Berg führt. Er hebt an, in der beinahe verlorenen Sprache zu rezitieren: »Ahul Neigá Aicá Maragá!«, was übersetzt in etwa »Ich grüße dich, Bruder, sei willkommen!« heißt.

Der Zugang zu dieser wie zu allen weiteren Höhlen, die wir im Verlauf des Tages mit Oscar und Javier besichtigen werden, ist kompliziert. Durch schmale, versteckte Gänge, deren Eingänge kaum zu finden und gut zu verteidigen waren, zwängen wir uns in die Urzeitkühlschränke, »Graneros«, »Kornkammern«, genannt. Hier bewahrten die Urkanarier ihr Getreide auf – und versteckten es vor Feinden.

Besonders beeindruckend ist die Wanderung zu den Cuevas de la Audiencia, einem ehemaligen Getreidelager in einem besonders unzugänglichen und damals gut bewachten Höhlensystem. Javier zückt eine ursprüngliche Getreidemühle aus seinem Rucksack, um zu demonstrieren, wie vor 1.000 Jahren Mehl gemahlen wurde. Zum Vorschein kommen auch zwei riesige Muscheln, die, so erklärt Oscar, zur Kommunikation verwendet wurden. Die Vorführung des »Ur-Instruments« folgt.

AUF DEN SPUREN DER GESCHICHTE

Anderntags blicken wir vom Rand der Schlucht Barranco de Tirajana hinab auf prächtige Palmenhaine, den smaragdgrünen Stausee Presa de Sorrueda und auf drei Felsmassive, die wie Festungen aufragen und auch so heißen: Fortaleza Grande (»Große Festung«), Fortaleza Chica (»Kleine Festung«) und Titana. Hierher hatten sich die Urkanarier vor den spanischen Eroberern zurückgezogen. Hier sollen angeblich auch die letzten Schlachten und schließlich die Unterwerfung stattgefunden haben – wobei es diesbezüglich unter den Archäologen Zweifel gibt. All dies wird in der teilweise begehbaren Fundstätte und dem Museum La Fortaleza anschaulich erklärt.

Auf einer weiteren Wanderung kommen wir in der Nähe von Artenara an Steinhäufen vorbei, von denen die größeren fast wie Iglus aussehen – mit einem Eingang, durch den man gebückt hindurchkriechen könnte. Es ist eine Nekropolis mit über 800 Gräbern. Die ältesten datieren auf das 5. Jahrhundert v. Chr., die jüngsten auf das 18. Jahrhundert. Über 2.300 Jahre lang begruben die Canarios ihre Toten hier nach uralten Ritualen.

Die interessante Wanderung von knapp 8 Kilometern Länge, die in Artenara startet, führt zu mehreren Wohnhöhlen, darunter die Cueva de Los Candiles und die Cuevas de Caballero. Die Tour wurde für das Gran Canaria Walking Festival 2023 entwickelt. Das Festival findet jährlich im Oktober statt und zieht Wanderbegeisterte aus der ganzen Welt an. Gran Canaria Natural & Active präsentiert als Veranstalter jedes Jahr vier neue spannende Touren.



Bild oben | In der Gipfelregion wandert man durch Kiefernwälder.

Bild linke Seite | Die Canarios lebten in Höhlenwohnungen, die meist so lagen, dass sie gut zu verteidigen waren.



Annika Müller

Redakteurin WANDERN & REISEN
Magazin

TIPP der Autorin



BODEGAS

SPITZENWEIN UND KAFFEE

Ein besonderes Highlight ist ein Besuch der Finca La Laja, eine der wenigen Kaffeeplantagen Europas. Gemeinsam mit dem Weingut Bodegas Los Berrazales liegt das Gut im fruchtbaren Tal von Agaete im Nordwesten der Insel.

Spitzenweine, die immer wieder internationale Auszeichnungen gewinnen, werden auf dem Weingut Bodegas Las Tirajanas angebaut.

📄 bodegalosberrazales.com

📄 bodegastirajanas.com



LANDHOTELS

ATTRAKTIVE WANDERHOTELS

Zu den ländlichen Unterkünften, die in Gran Canaria Natural & Active zusammengeschlossen sind und als Ausgangspunkt für attraktive Wanderungen dienen, zählen folgende fünf attraktive Landhotels.

🔗 grancanarianaturalandactive.com/de/landhotels



Hotel Rural Las Calas: Das kleine Landhotel liegt in unmittelbarer Nähe zu den höchsten Gipfeln der Insel. Es bietet komfortable, ruhige Zimmer. El Arenal 36, E-35320 San Mateo, Gran Canaria, Spanien, Tel. + 34 630 968679; 🔗 hotelrurallascalas.com/de



Hotel Rural Fonda de La Tea: Strategisch günstig im Parque Rural del Nublo zwischen den höchsten Gipfeln der Insel gelegen, ist La Fonda de la Tea in Tejeda der ideale Ausgangspunkt für Wanderer. C/Ezequiel Sánchez, 22, E-35360 Tejeda, Gran Canaria, Spanien, Tel. +34 928 666422; 🔗 hotelfondadelatea.com/de



Hotel Rural La Hacienda del Buen Suceso: Geräumige Zimmer im Kolonialstil gibt es im Hotel Hacienda Buen Suceso. Carretera Arucas-Bañaderos, km 1, E-35400 Arucas, Gran Canaria, Spanien, Tel. +34 928 622390; 🔗 haciendabuensuceso.com/de



Hotel La Aldea Suites: Zwischen Bergen und fünf Minuten entfernt von kleinen, unbekannten Stränden liegt das Hotel Aldea Suites. C/Transversal Federico Rodríguez, s.n., E-35470 La Aldea de San Nicolás, Gran Canaria, Spanien, Tel. +34 928 891035; 🔗 laaldeasuites.com



Hotel Rural Las Longueras: In einem historischen Gebäude, umgeben von Vulkanbergen liegt das Hotel Rural Las Longueras. Valle de Agaete, s.n., E-35480 Agaete, Gran Canaria, Spanien, Tel. +34 928 898145; 🔗 laslongueras.com/de



CASAS RURALES

PRIVATUNTERKÜNFTE FÜR AKTIVE

Weiter gibt es 18 Casas Rurales im Angebot von Gran Canaria Natural & Active. Die Unterkünfte, die sich im Verband »Gran Canaria Natural and Active« zusammengeschlossen haben, sind auf die Bedürfnisse von Aktivtouristen zugeschnitten.

🔗 grancanarianaturalandactive.com/de/ferienhäuser



Casa Rural La Casa del Moral: Das Anwesen des kleinen Ferienhauses mit Garten und Pool liegt an einem Südhang und bietet einen fabelhaften Blick auf die Berge. Carretera la Solana, 49, 35328 La Solana, Gran Canaria, Spanien, Tel. 34 666 624117; 🔗 grancanarianaturalandactive.com/de/ferienhäuser/133-casa-rural-la-casa-del-moral



Casa Rural Eco-Cottage La Luna de Santa Lucía: Das Haus liegt zwar abgelegen, ist jedoch gar nicht weit von Santa Lucía entfernt (10 Minuten zu Fuß) und hervorragend geeignet für Wanderungen. 35280 Santa Lucía, Gran Canaria, Spanien. 🔗 grancanarianaturalandactive.com/de/ferienhäuser/137-eco-cottage-the-moon-of-santa-lucía



Casa Rural Serafin: Das Ferienhaus Casa Rural Serafin liegt im Herzen der Caldera de Tejeda. Dank der strategischen Lage ist der Blick auf die Caldera de Tejeda besonders beeindruckend. Calle Dr. Heraclio Sánchez, 66, 35360 Tejeda, Gran Canaria, Spanien, Tel. +34 928 666422; 🔗 casaruraltejeda.com



Casa Rural El Rincón del Nublo: Das Ferienhaus El Rincón del Nublo liegt auf einem wunderschönen Grundstück mit Panoramablick auf den Roque Nublo und auf den Bentayga, eine der beliebtesten Sehenswürdigkeiten der Insel Gran Canaria. Gran Canaria, Spanien, Tel. +34 620 105403; 🔗 grancanarianaturalandactive.com/de/ferienhäuser/125-casa-rural-el-rincón-del-nublo



URLAUBSFREUDE PUR

Wer nicht lange suchen möchte, findet hier alle Infos für den Outdoorurlaub:

🔗 grancanarianaturalandactive.com/de





Die rund 500 Höhenmeter stetigen Anstiegs, die auf der Tour von Artenara zur Casa Rural María Luisa zu bewältigen sind, lohnen sich: Vom Rand der Caldera de Tejeda aus genießen wir eindrucksvolle Einsichten in den erodierten Vulkankrater. Man reist in die Erdgeschichte zurück und meint beim Panoramablick auf den Risco de Las Piedras und Los Moriscos, die Kräfte der Vulkaneruptionen und der Lavaströme, die diese Schlucht geschaffen haben, noch heute spüren zu können.

Anschließend bietet uns der imposante Montañón Negro, ein 1994 zum Naturmonument erklärter Vulkanberg, das Gefühl, einen anderen Planeten zu betreten: Das dunkle Vulkangestein knirscht unter den Stiefeln, während man den spärlich bewachsenen Berg umrundet. Der höchste Punkt der Route liegt auf immerhin 1.726 Metern. Einige der Gipfel der nur 1.560 Quadratkilometer großen Insel kratzen sogar an der 2.000-Meter-Marke. Das mag, verglichen mit mitteleuropäischen Gebirgen, wenig erscheinen, ist jedoch viel, wenn man bedenkt, dass sich das Gebirge direkt aus dem Meer erhebt.

IN DIE GIPFELWELT

»Wir haben hier zwei Wettereinflüsse«, erklärt Guide Lucas Myon, der für das Bergführerbüro Climbo arbeitet und uns auf einer Tour auf der Nordseite der »Cumbre« genannten Gipfelregion begleitet. Während Winde aus dem Südwesten dafür sorgen, dass im Inself Süden Trockenheit herrscht und die Sonne fast doppelt so oft scheint, bringt eine von Nordosten kommende kühle Meeresströmung den Regen, der sich meist an den Nordhängen der Insel ablädt und dort für eine urwaldartige Vegetation sorgt.

Die 10,6 Kilometer lange Wanderung, die von Las Lagunetas bis zum Hotel Rural Las Calas auf dem Gemeindegrund von San Mateo führt, war ebenfalls Bestandteil des Gran Canaria Walking Festivals 2023. Die mittelschwere Route durch das Hochland und die Umgebung von San Mateo führt zunächst auf dem reizvollen Weg Camino de Siete Fuentes, passiert den tiefblauen Stausee La Lechucilla und eröffnet Aussichten auf den Gebirgszug Lomo de Los Ingleses. Am Ziel, dem Hotel Rural Las Calas, warten lokale Köstlichkeiten.



Bild oben | Die Wege in der Gipfelregion sind überwiegend gut beschildert. **Bild links oben** | Auf einer Tour mit Turinka Canarias kann man tief in die Kultur der früheren Inselbewohner eintauchen.

»Die Insel ist ein Minikontinent mit vielen Mikroklimazonen«, erläutert Lucas, mit dem wir auch anderntags zu einigen der charismatischsten Felsformationen Gran Canarias wandern. Zuvor stehen mit Fataga und Tunte aber noch zwei kulturelle Höhepunkte auf dem Programm. Fataga mit seinen hell getünchten Häusern und üppigen Palmen wirkt wie eine Oase im trockenen Tal. Unbedingt sollte man sich Zeit nehmen, durch die mit Kopfstein gepflasterten Gassen zu flanieren.

In Tunte, gelegen am Fuß des Vulkangebirges der Riscos de Tirajana, hat man den Eindruck, bereits im Hochgebirge zu sein. Tunte ist der prähistorische Name des Orts, der später in San Bartolomé de Tirajana umbenannt wurde. In die Welt der Vulkangipfel führt der Paso de la Plata, ein mit Steinen befestigter Weg, der in steilen Serpentin schnell an Höhe gewinnt. Über ihn hat man einst Handelsgüter von einem Teil der Insel in den anderen gebracht. Daher der Name »Silberweg«.

Man blickt zurück auf die von Lavaströmen vor Millionen Jahren geschaffene, schroffe, spröde Urlandschaft und nach vorn auf den Gipfel des mythischen Roque Bentayga. Die Felszinne war wie der charismatische Felsfinger des Roque Nublo ein heiliger Platz der Canarios. Um den Roque Bentayga klaffen tiefe Schluchten, in der Ferne erkennt man die Umrisse des Altavista-Gebirges, dahinter das Meer und Teneriffa mit dem Teide-Gipfel.

FELSDADELN UND STEINTÜRME

Einer der Höhepunkte auf der Tour mit Lucas durch die Inselmitte ist der kurze Aufstieg zum Mirador Pico de las Nieves und zum Morro de la Agujereada (1.956 m), einer spitzen Felsnadel, die nur kletternd zu erklimmen ist.



AKTIVITÄTEN-TIPP

CANYONING UND CO.

Die erfahrenen Guides des Outdoorbüros Climbo sind auf Aktivsportarten spezialisiert und bieten neben geführten Wanderungen auch Kletterkurse, Canyoning und Abseilen an steilen Felswänden an.

climbo.rocks/de

TIPP

Jedes Jahr im Oktober findet das Gran Canaria Walking Festival statt. grancanariawalkingfestival.com



GRAN CANARIA

VULKANINSEL

Mit einer Fläche von 1.560 Quadratkilometern ist Gran Canaria nach Teneriffa und Fuerteventura die drittgrößte der Kanarischen Inseln. Die nahezu kreisförmige Insel hat einen Durchmesser von etwa 50 Kilometern und eine Küstenlänge von rund 236 Kilometern. Gemessen an der Bevölkerung (etwa 856.000) ist Gran Canaria nach Teneriffa die zweitgrößte Insel der Kanaren. Hauptstadt ist Las Palmas de Gran Canaria, höchste Erhebung ist der 1.956 Meter hohe Morro de la Agujereada.

[grancanarianaturalandactive.com](https://www.grancanarianaturalandactive.com)



Nach Neuvermessungen wurde letzterer 2019 zum höchsten Berg der Insel erklärt und nicht wie bislang der Pico de las Nieves mit seinen »nur« 1.949 Metern Höhe. Um die Felsbastion des Morro de la Agujereada herum stehen und liegen fantasieanregende Felsmonolithe, bei denen sich die Erosion als kreativer Bildhauer ausgetobt hat.

Nach einem Abstecher hinauf zur Ventana del Nublo, dem »Wolkenfenster«, einem natürlichen Felsbogen, durch den man wie durch ein Fenster auf ein fantastisches Panorama blickt, darf ein Besuch des Roque de Nublo nicht fehlen. Der 1.803 Meter hohe »Wolkenfels« ist das Wahrzeichen Gran Canarias. Es mag kaum verwundern, dass die frühen Inselbewohner auf dem prägnanten Felsfinger eine Verbindung zu ihrem Gott oder Göttern suchten.

Dann verlassen wir die Vulkangipfel gen Norden. Auf unserer nächsten Wanderung ist es auffällig grün. Sieht man im Süden der Insel überwiegend anrührend schöne Kaktusblüten, Yucca-Palmen und die Cardón genannten Wolfs-



milchgewächse, wachsen hier auf der Nordseite gigantische Kiefern- und Eukalyptuswälder. Sogar Überreste der Jahrtausende alten Lorbeerwälder kann man hier finden.

Im Inselnorden liegt der Parque Rural de Doramas, durch den eine 10,3 Kilometer lange Wanderung führt, die ebenfalls während des Gran Canaria Walking Festival 2023 begangen wurde. Sie beginnt im schönen Firgas. Es ist für seine enge Verbindung zum Wasser bekannt, das hier in kleinen Wasserfällen gen Tal rauscht. Die tiefe Schlucht Barranco de Guadalupe ist nur einer von vielen Höhepunkten der Tour, denn es folgen die Höhlen von Doramas, historische Wohnhöhlen hoch oben in den Bergen. Dann tauchen wir ein in einen Eukalyptuswald, in dem die Luftfeuchtigkeit und der aromatische Duft wahre Saunagefühle aufkommen lassen. Nebelschwaden wabern in den Senken.

Weiter geht es auf dem Camino del Acero, einer historischen Route, zur Schlucht Barranco de La Virgen. Am Ziel, der Laguna de Valleseco können wir uns am Ufer des smaragdgrünen Sees von den rund 1.000 Höhenmetern der Tour erholen. Die Tour von Firgas zur Lagune kann man auch unabhängig vom Festival mit den erfahrenen Guides des Unternehmens Vivac Aventura zurücklegen, die ebenfalls viele Outdoor-Aktivitäten, aber auch Sommercamps für Kinder und Jugendliche anbieten.

Im Norden ist ein Besuch der Königsstadt Gáldar obligatorisch. In einem Straßencafé des schmucken Städtchens lassen wir die Eindrücke der letzten Tage Revue passieren. Wir denken an die Bezeichnung Gran Canarias als einen Mini-kontinent, denn so vielfältig waren die Eindrücke, dass wir wirklich das Gefühl haben, einen Kontinent durchquert zu haben.

STURZ INS BLAUE

Ein weiterer unverzichtbarer Ausflug führt in den Inselwesten. Wir stehen auf einem Aussichtspunkt hunderte Meter über dem Meer und genießen den Ausblick über den wohl schönsten Küstenabschnitt der Kanareninsel, der Westküste südlich von Agaete. Teneriffa scheint von hier aus zum Greifen nahe. Im Süden erkennt man die Umrisse des Altavista-Gebirges. Felswände von über hundert Metern Höhe erheben sich senkrecht direkt aus dem blauen Meer.

Umgeben ist die Plattform des Aussichtspunkts »Llanos de la Mimbre« von einem lichten

**» WIR STEHEN AUF EINEM AUSSICHTSPUNKT
HUNDERTE METER ÜBER DEM MEER UND
GENIESSEN DEN AUSBLICK ÜBER DEN WOHL
SCHÖNSTEN KÜSTENABSCHNITT
DER KANARENINSEL. «**



PLANEN



Gran Canaria Natural & Active

»Gran Canaria Natural & Active« ist die offizielle Marke des Tourismusverbands und ein Garant für das ideale Inselerlebnis. Unter ihrem Dach versammeln sich 23 ländliche Unterkünfte, darunter 18 so genannte Casas Rurales und 5 urige Hotels. Weiter sind in Gran Canaria Natural & Active Unternehmen zusammengeschlossen, die sich auf Aktivtourismus spezialisiert haben und Wandern, Canyoning, Klettern, Radfahren sowie kulturelle und gastronomische Erlebnisse im Angebot haben.

grancanarianaturalandactive.com



Anreise

Mit dem Flugzeug zum Flughafen Gran Canaria.



Beste Zeit

Gran Canaria ist bekannt für ihr gemäßigtes Klima und ist ein ganzjähriges Reiseziel. Dennoch reicht im Winter die Temperaturdifferenz von bis zu 30 Grad an der Küste bis 5 Grad in den Bergen. Im Sommer ist es um die Gipfelregion heißer als am Strand.

REISE INFO

ORIENTIEREN



Wander- und Bergführerbüros

■ Climbo

Von einfachen Wanderungen bis zu mehrtägigem Trekking, Trailrunning, Kletterkursen und Canyoning bietet Climbo alles für aktive Urlauber.

C/Las Morales 68, 1o A, E-35003 Las Palmas, Tel. +34 687 512500;

climbo.rocks/de

■ Vivac Aventura

Bieten seit 20 Jahren jede Art von Bergsport, aber auch Sommercamps und nächtliche Ausflüge an. Vistahermosa Vial A, Polígono Industrial, Urb. Díaz Casanova, Parcela C3, E-35010 Las Palmas de Gran Canaria, Tel. +34 928 413282;

vivacaventura.com

■ Turinka Canarias

Oscar und Javier Barroso bieten einfache Wanderungen zu kulturell interessanten Zielen. Tel. +34 636 647542 oder +34 68 9052509;

excursionesgrancanaria.es

KULTUR-TIPP



Die archäologische Ausgrabungsstätte La Fortaleza mit dem dazugehörigen Informationszentrum und dem Museo de La Fortaleza ist besichtigungswürdig.

tibicena.com/en/museolafortaleza

GASTRONOMIE



■ Bodega Las Tirajanas

Viele national und international prämierte Weine kommen von der Insel, zum Beispiel vom Weingut Bodegas Las Tirajanas.

bodegaslastirajanas.com

■ Finca La Laja/Bodega Los Berrazales

Im Valle de Agaete verbirgt sich eine der wenigen Kaffeeplantagen Europas, die Finca La Laja und das dazugehörige Weingut Bodega Los Berrazales.

bodegalosberrazales.com

FESTIVAL



Gran Canaria Walking Festival

Die Vereinigung Gran Canaria Natural & Active organisiert das »Gran Canaria Walking Festival« –

INFOS

unter

grancanarianaturalandactive.com



ein internationales Wandertreffen, das jedes Jahr im Oktober gefeiert wird. Das Festival, an dem jährlich hunderte Wanderbegeisterte aus vielen Ländern teilnehmen, ist eine tolle Gelegenheit, um die spektakulärsten Orte der Insel zu entdecken sowie ihre Gastronomie und das archäologische und ethnographische Erbe zu erleben. Die Route variiert jedes Jahr.



Karte | Gran Canaria ist die drittgrößte Kanarische Insel und gehört zu Spanien. Die Insel hat eine Fläche von 1.560 km² und einen Durchmesser von rund 50 km.

Kiefernwald, der charakteristisch für den Naturpark Tamadaba im Nordwesten der Insel ist. Der mit Nadeln bedeckte Untergrund federt bei jedem Schritt; in der Mittagshitze steigt der Duft der extrem resistenten Kanarischen Kiefern intensiv in die Nase. Doch der Naturpark Tamadaba ist noch immer nicht der letzte Höhepunkt unserer Inselreise.

Ganz in der Nähe, im Weiler El Risco, sind wir mit Pablo, Canyoning-Guide von Climbo, verabredet, um durch eine der schönsten Schluchten

der Insel abzuseilen, zu klettern und zu springen. Die Schlucht Barranco del Risco liegt im Inselwesten, im Hinterland der Steilküste, und endet an einem der berühmtesten Naturphänomene der Insel: dem Charco Azul, eine große Gumpe, in die sich ein Wasserfall rund 25 Meter hinabgießt. Nachdem wir rund 400 Höhenmeter aufgestiegen sind und uns insgesamt vier Mal abgeseilt haben, stürzen wir uns zuletzt vor Angstlust kreischend in das perfekte, tiefblaue Oval des Charco Azul. Was für ein Abschluss! ◀

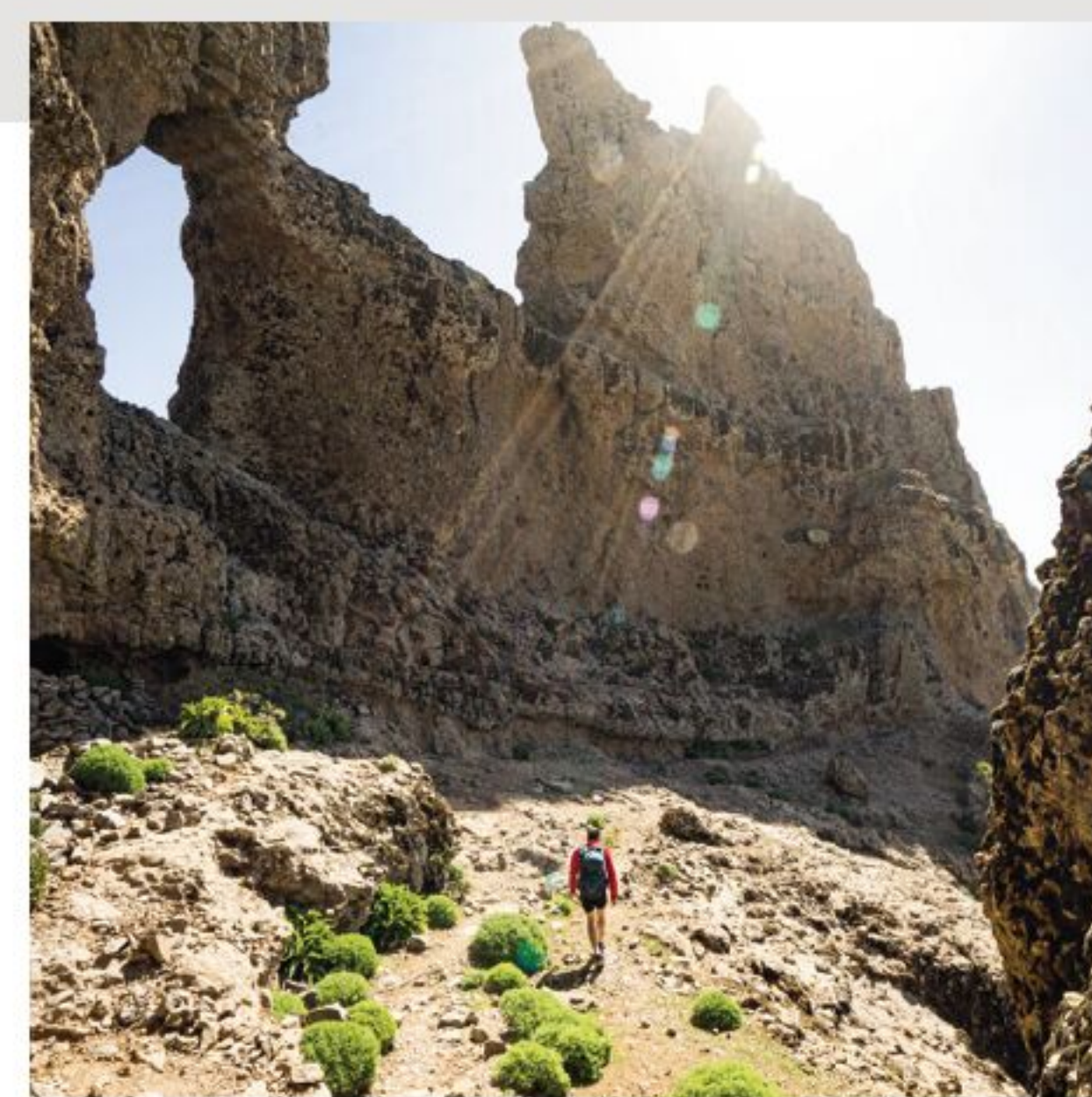


Bild oben | Der Morro de la Agujereada (1.956 m) ist der mächtigste Gipfel der Insel.

GEBIRGE ERLEBEN
**Mystisch &
magisch**
→

CENTRO DE PORTUGAL

IM REICH DER FELSGIGANTEN

Wandern im UNESCO-Geopark Serra da Estrela



Die Serra da Estrela, höchstes Gebirge des portugiesischen Festlands, beeindruckt durch ihre archaische Landschaft aus kargen Hochebenen mit gigantischen, rundgeschliffenen Granitfelsen, tief eingeschnittenen Tälern und urigen Wäldern. In der von Gletschern geformten Landschaft finden sich außergewöhnliche Wandererlebnisse und spannende Projekte kreativer Künstler, die sich auf ihre Wurzeln besinnen.

TEXT / BILDER: **BIRGIT-CATHRIN DUVAL**



Bild | Bester Guide:
Nuno Adriano sorgt nicht
nur für gute Laune – er
kennt die Pfade in der Serra
da Estrela wie den Inhalt
seines Rucksacks.

Der Nebel über dem Alto da Pedrice hat sich gelichtet und offenbart einen herrlichen Blick in die Gletschertäler.



WANDER- TIPPS

VARANDA DOS PASTORES

PR14 CVL

Start und Ende: Penhas da Saúde

Länge: 12 Kilometer

Auf- und Abstieg: 490 Höhenmeter

Schwierigkeit: mittelschwer bis schwer

Hinweis: Vorsicht bei aufziehendem Nebel. Ein GPS-Gerät ist notwendig.

POÇO DO INFERNO

PR1 MTG

Start und Ende: kleiner Wanderparkplatz direkt an der Straße (07° 31' 03,88" W40° 22' 24,81" N)

Länge: 2,5 Kilometer

Auf- und Abstieg: rund 80 Höhenmeter

Schwierigkeit: mittel

Hinweis: Der Aufstieg auf die Felsen zum Wasserfall ist sehr rutschig.

 **manteigastrilhos**
verdes.com

D

ichter Nebel umhüllt die Berge wie ein seidenes Tuch und lässt die Landschaft mit ihren gigantischen, rundgeschliffenen Granitsteinen noch mystischer erscheinen. Mein Mann Axel und ich sind in der Serra da Estrela, dem Sternengebirge, das sich im Centro de Portugal befindet und seit 2020 als UNESCO-Global-Geopark ausgezeichnet ist. Doch vom höchsten Berg des portugiesischen Festlands, dem 1.993 Meter hohen Torre, ist nichts zu sehen.

Unser Wanderguide Nuno Adriano schaut in Richtung Berge, dann wirft er einen Blick auf seine Wetter-App. »Dieser Nebel«, sagt er schließlich. »Wenn wir Pech haben, hängt er den ganzen Tag über der Hochebene.« Genau dort wollen wir hin, auf der Varanda dos Pastores, der Hirtenveranda-Route, zum Alto da Pedrice.

Mit seinen 1.758 Metern Höhe ist der Alto da Pedrice nicht nur der zweithöchste Berg in

der Serra da Estrela, sondern nach dem Torre auch der zweithöchste Gipfel auf dem portugiesischen Festland. Dabei schaut er so gar nicht nach einem Berg aus, denn seine höchste Erhebung besteht aus einer Hochebene. Und genau über dieser hängt eine dichte Nebelkappe.

EIN IN STEIN GEMEISSELTES BUCH

Bei Portugal kommt mir stets diese herrliche Küste in den Sinn. Auch die Serra da Estrela war einmal ein Meer. Das ist allerdings ziemlich lange her. Vor etwa 340 Millionen Jahren schob sich das aus Schiefer, Grauwacke und Granit bestehende Gebirge empor. Schätzungsweise ist es bis zu 650 Millionen Jahre alt. Das Sternengebirge gleicht einem in Stein gemeißelten Buch. Seite für Seite lässt sich darin die Erdgeschichte studieren, wie die gewaltigen Kräfte der Natur diese einzigartige Landschaft formten.

Bis vor noch 30.000 Jahren war diese Hochebene von 90 Meter hohen Gletschern bedeckt. Als sie schmolzen, bewegten sich riesige Eismassen talwärts, schürften U-förmige Täler und hinterließen riesige, glatt geschliffene Granitblöcke auf ihrem Weg. So entstand die raue und wilde Landschaft mit ihren steilen Klippen, imposanten Wasserfällen und majestätischen Wäldern, wie man sie heute bewundern kann. Millionen Jahre später stehen wir genau hier und sehen nichts außer Nebel. »Wir wagen es«, sagt Nuno.

Voller Hoffnung starten wir die Wanderung im kleinen Bergdorf Penhas da Saúde, früher ein bekannter Thermal- und Kurort. Die heilklimati-

Rundes Bild oben | Nuno erzählt uns, weshalb der Alto da Pedrice »Abgrund des Teufels« genannt wird.



sche Bergluft linderte die Beschwerden von Tuberkulosepatienten. Heute besteht der Ort aus kleinen Chalets und einer Jugendherberge. Im Winter zieht es viele Portugiesen zum Skifahren her, denn am nahegelegenen Torre befindet sich Portugals einziges Skigebiet.

Die Besiedlung der kargen Hochebenen in der Serra da Estrela begann im 4. Jahrtausend vor Christus. Über Jahrhunderte hinweg weideten Hirte ihre Schafe zwischen den Hinterlassenschaften der Gletscher, jenen rätselhaften Monu-



Bild oben | Auf Wanderer trifft man selten, umso öfter auf Ziegen- oder Schafherden. **Bild links** | Sicher mit Stock – das Wandern auf den Granitfelsen erfordert volle Aufmerksamkeit.

» DURCH DAS SCHMELZEN DER GLETSCHER ENTSTAND DIE RAUE, WILDE LANDSCHAFT MIT STEILEN KLIPPEN, IMPOSANTEN WASSERFÄLLEN UND MAJESTÄTISCHEN WÄLDERN. MILLIONEN JAHRE SPÄTER STEHEN WIR GENAU HIER. «

Für alle Outdoor-Liebhaber und Camping-Urlauber.



**JETZT
bestellen!**



shop.msv-medien.de

MSV Medien Baden-Baden GmbH | Schulstraße 12 | 76532 Baden-Baden
Tel. +49 7221 9521-0 | Fax +49 7221 9521-45 | info@msv-medien.de | www.msv-medien.de

MSV MEDIEN

Im Frühjahr, wenn der Ginster blüht, verwandelt sich die grüne Hochfläche in ein gelbes Meer.



MIT DISTELN VERFEINERT

BERGKÄSE AUS SCHAFSMILCH

Der Queijo da Serra, der Käse, der aus der Milch der Bordaleira-Schafe hergestellt wird, hat ein intensives, würzig-nussiges Aroma und schmeckt am besten zu Roggenbrot und Rotwein. Er wird ausschließlich aus der Milch der Bordaleira-Schafe nach überlieferten Rezepturen hergestellt. Sein unverwechselbarer Geschmack entsteht durch einen mit Distelblüten verfeinerten langen Reifeprozess. Eine Spezialität, eigenwillig wie die Felsen und Hochebenen der Serra da Estrela.

INFO

Wer den Käse der Estrela probieren möchte, sollte einen Besuch in des Tapas-Restaurants Queijaria Manteigas einplanen.

[facebook.com/queijariamanteigas](https://www.facebook.com/queijariamanteigas)

menten, die wie steinerne Gottheiten über der Landschaft wachen. Auf den Höhen fanden sie genügend Nahrung und Wasser für ihre Tiere. Die Bordaleira-Schafe liefern nicht nur die Milch für den berühmten Schafskäse, der wie kein anderes Lebensmittel die Serra da Estrela repräsentiert, sondern auch Wolle für den außergewöhnlichen Burel-Stoff.

WIE AUF EINEM ANDEREN PLANETEN

Die Sonne kämpft. Hier und da brechen die Strahlen durch den Nebel. Wir wandern durch eine entrückte Landschaft mit Granitfelsen, Stein-, und Schieferplatten, als wären wir auf einem anderen Planeten. Monochrome Farben, die das gesamte Spektrum an Grautönen abbilden sowie Braun und Grün sind die prägenden Farben im Herbst. Zwischen den Felsen wachsen Wacholder und Heidekraut, ranken Carqueja, Gingsterbüsche, empor. Ihr farbenfrohes Gelb ist längst verblüht. Nuno zeigt uns einen alten Unterstand, bestehend aus einer Schutzmauer, erbaut mit Steinen, direkt zwischen den Felsen, wo sich ein höhlenartiger Unterschlupf befindet, in dem die Schäfer während eisig kalter Tage und Nächte Schutz fanden.

Das Gehen auf den Steinen und zwischen den Felsspalten erfordert unsere volle Aufmerksamkeit. Jeder Schritt ist eine Herausforderung, denn durch ihre Beschaffenheit sind die Felsen spiegelglatt. Als bewährte Helfer kommen unsere Trekkingstöcke zum Einsatz, ohne die wir sicherlich aufgeschmissen wären.



Bild oben | Die Schiefersteintürme sind uralte Landmarken der Wanderschäfer und für uns ein idealer Rastpunkt.

Die Route Varanda dos Pastores ist ein Rundwanderweg von zwölf Kilometern Länge. Mit einem Auf- und Abstieg von knapp 500 Höhenmetern auf diesem felsigen, unebenen Terrain wird die Strecke jedoch zur sportlichen Herausforderung. Der Trail ist mit dem rot-gelben Wegesystem als PR14 CVL gekennzeichnet. PR bedeutet Pequena Rota – damit sind Routen gekennzeichnet, die weniger als 30 Kilometer lang sind. Ein GPS-Gerät ist auf dieser Strecke wichtig, denn bei plötzlich aufkommendem Nebel verliert man in diesem Gelände rasch die Orientierung.

Wir aber können uns auf unseren Guide Nuno Adriano verlassen. Er ist täglich in der Serra da Estrela unterwegs und kennt jeden Felsen. Sicher führt er uns durchs Gelände, dabei hat er stets einen Blick auf die Beschaffenheit des Trails und checkt, ob sich noch alle Markierungen an Ort und Stelle befinden.

TIPP

der Autorin



Birgit-Cathrin Duval

Autorin WANDERN & REISEN Magazin



INDIVIDUELLE TOUR

UNTERWEGS MIT WANDERGUIDE

Wer Land und Leute und die faszinierende Geschichte und Geologie der Serra da Estrela kennenlernen möchte, dem empfehle ich die Buchung eines Wanderguides. Ob Wanderwege, Restaurants oder kulturelle Highlights, der Guide arbeitet ein individuelles Programm aus, sodass man sich nicht lange mit der Planung aufhalten muss, sondern sich einzig auf das Erlebnis und den Genuss konzentrieren kann. Infos gibt es bei A2Z Walking und Biking.

📧 portugal-a2z.com

AM ABHANG DES TEUFELS

Die Granitfelsen wirken wie Gebilde aus Fantasyfilmen. Ich sehe steinerne Köpfe, einen sitzenden Hund, andere wiederum erinnern mich an Reptilien oder wie von Geisterhand aufgeschichtete Megalith-Bauwerke, deren Sinn für immer rätselhaft bleibt. Die Landschaft des Sternengebirges zieht mich in ihren Bann. Hinter jedem Felsen könnte sich ein Tor öffnen, das in eine andere Welt führt.

Eine Ziegenherde hat es sich in luftiger Höhe auf der Varanda dos Pastores, jenem Ort, der dem Trail seinen Namen gab, gemütlich gemacht. Wir stehen vor einer Klippe und blicken hinunter in die Täler. Wir folgen den senkrechten Klippen, die das Allfora und später das Cortes-Tal umschließen, während sich über uns dramatische Wolkenformationen bilden. Der Osthang des Alto da Pedrice zeigt eindrücklich die Frostzertrümmerung im Estrela-Gebirge. Es sind Ablagerungen aus zwei Glimmerstücken unterschiedlicher Größe. Durch die steten Gefrier- und Schmelzyklen des Wassers in den Zwischenräumen brach das Gestein und hinterließ sehr kantige Blöcke.

Als wir den höchsten Punkt des Alto da Pedrice auf 1.758 Metern erreichen, ändert sich das Landschaftsbild abrupt. Wir wandern auf der Hochebene, auf der keinerlei Steine oder Felsen zu sehen sind. Und da, tatsächlich erblicken wir den Torre, den Turm, Portugals höchsten Berg auf dem Festland. Er erinnert mich an den Feldberg im Schwarzwald, der ebenfalls keinen aus-



geprägten Gipfel besitzt, sondern einem Hügel gleicht. Und wie auf dem Feldberg, stehen auf dem Torre auch Radar- und Wetterstationen.

Wir gelangen zu einem aus Schiefersteinen errichteten kleinen Turm. Ist das der Gipfel? Nuno verneint. Es ist eine sehr alte Landmarke, errichtet von den Schäfern, die damit ihre Weideflächen kennzeichneten und die zur Orientierung dienten. Ein guter Ort für eine Rast, beschließt Nuno. Erst jetzt wird uns bewusst, dass wir seit Stunden unterwegs waren, ohne einem anderen Wanderer zu begegnen.

Wir erreichen den Aussichtspunkt Miradouro dos Piornos. Dort bekommen wir einen Eindruck von der gewaltigen Größe der durch den Frost gesprengten Blöcke. Jetzt verstehen wir, weshalb der Alto da Pedrice auch »Abgrund des Teufels« genannt wird. Vor uns öffnet sich ein tiefer Schlund, voller Blockhalden und Geröllfelder, der uns vom Torre trennt.

Durch unendliche, grüne Ginsterbüsche, die die Hochebene im Frühjahr in einen »gelben Ozean« verwandeln, wandern wir gemächlich zurück in das Bergdorf.

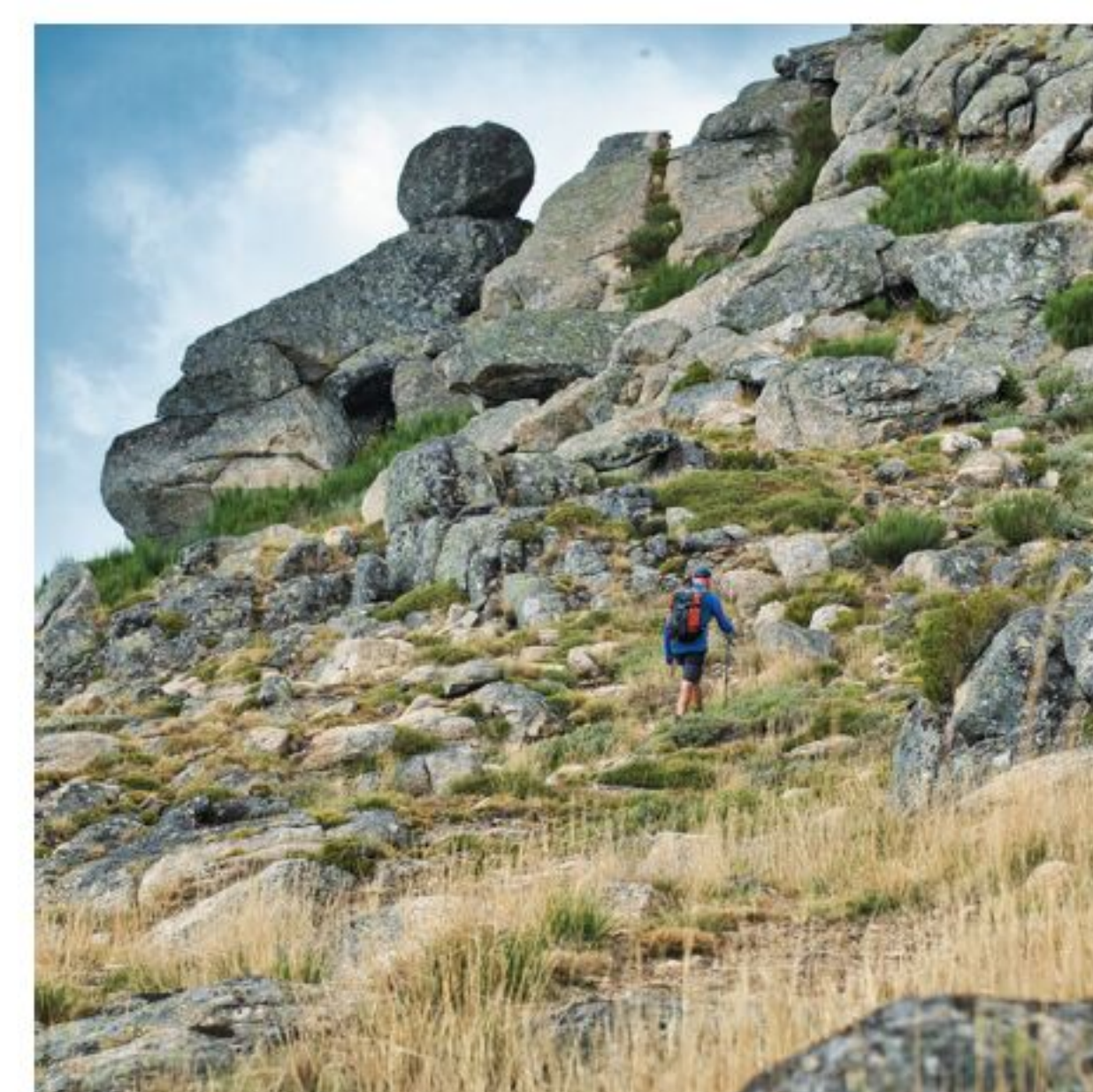
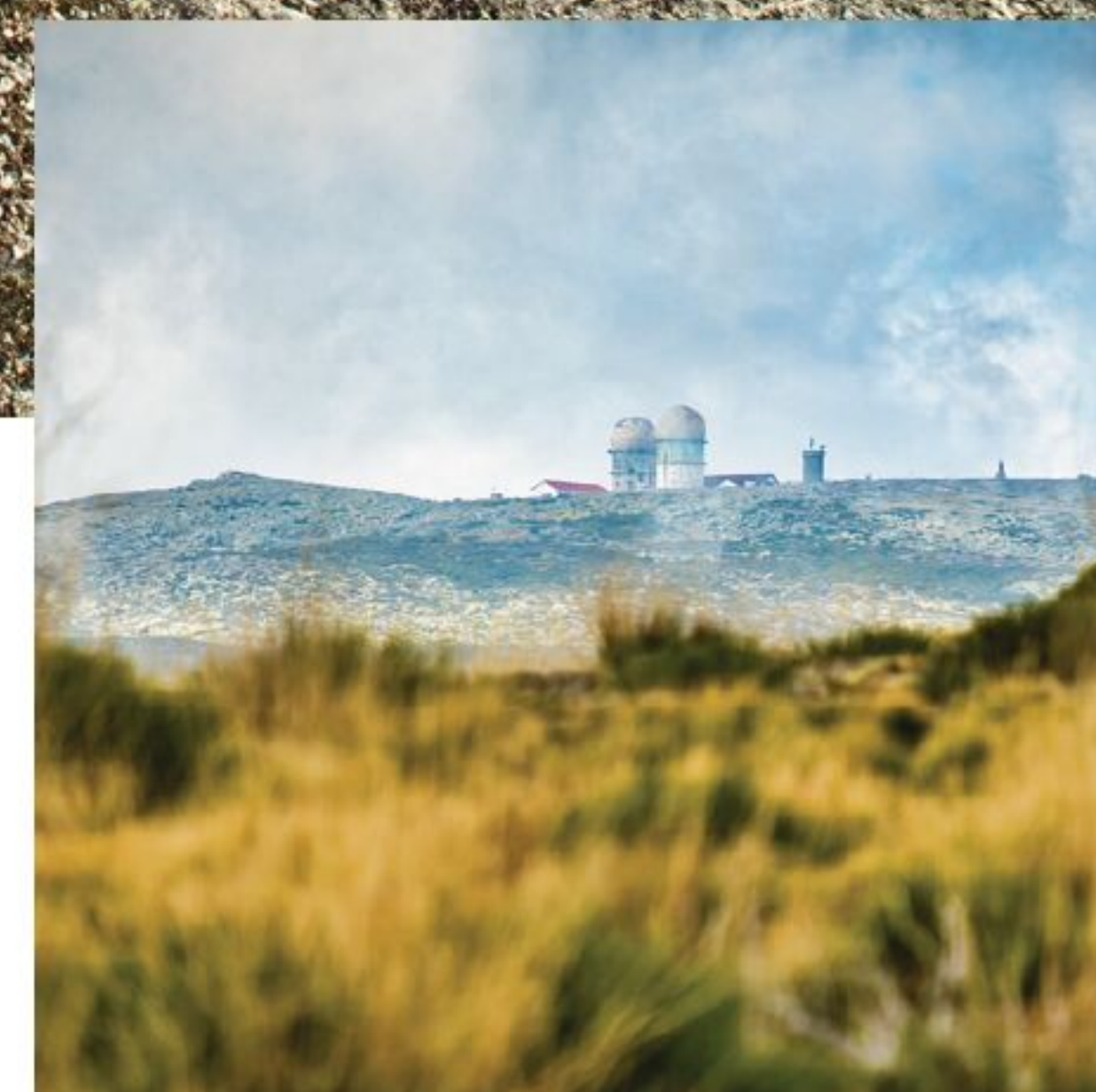


Bild oben | Durch das Felsenmeer müssen wir unseren eigenen Weg suchen. **Bild Mitte** | Blick auf Portugals höchsten Berg, den Torre. **Bild ganz oben** | Die Varanda dos Pastores führt auf jahrtausendalten Hirtenwegen zum zweithöchsten Gipfel der Serra da Estrela.

» DIE GRANITFELSEN WIRKEN WIE GEBILDE AUS FANTASYFILMEN. ICH SEHE STEINERNE KÖPFE, EINEN HUND ODER REPTILIEN. HINTER JEDEM FELSEN KÖNNTE SICH EIN TOR ÖFFNEN, DAS IN EINE ANDERE WELT FÜHRT. «

Höllisch erfrischend: ein Bad im Poço do Inferno, dem Höllenloch, auf 1.080 Metern Höhe.



TIPP

Das kleine Restaurant Taberna A Laranjinha in Covilhã präsentiert feine lokale Gerichte in rustikalem Ambiente. Unbedingt Tisch reservieren (Tel. +351 275 083586, laranjinha.taberna@gmail.com).

MYSTISCHES TAL POCO DO INFERNO

Am nächsten Tag führt uns Nuno in ein abgelegenes Tal bei Manteigas. Wir fahren zunächst mit dem Auto auf einsamen Landstraßen, bis sich Serpentine abenteuerlich durch urige Wälder auf über 1.000 Metern Höhe schlängeln. Nuno will uns das sogenannte Höllenloch oder den Höllenbrunnen zeigen. Doch zunächst wandern wir den Poço-do-Inferno-Rundwanderweg, der uns an der Bergflanke entlang durch herrliche Eichen- und Kastanienwälder führt. Hin und wieder öffnet sich das üppige Grün und wir ge-

» HIN UND WIEDER ÖFFNET SICH DAS ÜPPIGE GRÜN UND WIR GENIESSEN HERRLICHE BLICKE IN DAS ZÊZERE- UND RIBEIRA-DE-LEANDRES-TAL. DER WALD SPIEGELT EINE GESUNDE BIODIVERSITÄT WIDER. «



IN DER WOLLFABRIK

KREATIVZENTRUM NEW HAND LAB

Auch Covilhã, eine quirlige Universitätsstadt und Eingangstor zur Serra da Estrela, war einst wichtiger Standort der Textilindustrie. In der alten, stillgelegten Wollfabrik António Estrela, die auf Ruinen aus dem 17. Jahrhundert erbaut wurde, ist neues Leben eingekehrt. Júlio Afonso, der die Gebäude von seinem Vater erbt, öffnete das weitläufige Werksgelände mit den labyrinthartigen Lagerhallen für Künstler und gründete einen Kulturverein. Das New Hand Lab unterstützt und fördert Designer, Fotografen, Maler, Schriftsteller und Kunsthandwerker, darunter der bekannte Modedesigner Miguel Gigante, der aus der Burel-Schäferwolle ausgefallene Kleidung schneidert.

Nach wie vor ist das Kernthema Wolle, die von den Künstlern neu entdeckt und interpretiert wird. Bei einem Besuch präsentiert Afonso stolz das Lebenswerk seines Vaters, der viele Stoffe und Designs entwickelte und dessen Büro so belassen ist, als käme er gleich zur Tür hinein.

newhandlab.com

nießen herrliche Blicke in das Zêzere- und Ribeira-de-Leandres-Tal. Was für ein Kontrast zu den Granitfeldern. Der Wald spiegelt eine gesunde Biodiversität wider. Birken, Ebereschen, Bergahorn, Buchen, Douglasien, Tannen und Steineichen dominieren, doch auch die äußerst seltene Eibe hat sich hier ein Refugium geschaffen.

Am Ende der Inferno-Route stehen wir an einem Felsen, der mit Felstritten und Stahlseilen gesichert ist. Es bedarf leichter Kletterei, bis wir einige Meter höher, weiter in die Schlucht gelangen. Über weitere Treppen und Brücken steigen wir zum Wasserfall, der sich aus einer Höhe von zehn Metern aus den Felsen in einen Pool stürzt. Wäre es nicht Herbst, wir würden uns in einem exotischen Dschungel wähen. Axel, unerschrocken und eisbaderprobt, steigt in das kalte Wasser und lässt sich von den Kräften dieses wunderbaren Naturschauspiels beleben.

PLANEN



Über die Region

Portugals Mitte liegt zwischen Porto und Lissabon. Das Centro de Portugal lockt mit den abwechslungsreichsten Landschaften des Landes – im Westen am Atlantik ausgedehnte weiße Sandstrände und im Osten das Gebiet, das sich bis zur spanischen Grenze erstreckt. Der Naturpark Serra da Estrela ist das höchste Gebirge auf dem Festland.



Anreise

Mit dem Flugzeug erreicht man Porto oder Lissabon. Von beiden Städten aus geht es mit dem Mietwagen in rund zweieinhalb bis drei Stunden zur Serra da Estrela.

ÜBERNACHTEN



Tipp der Autorin

Das Pousada da Serra da Estrela ist ein historisches Hotel und ehemaliges Sanatorium, das mit seiner imposanten Architektur beeindruckt. Von dort aus hat

man einen herrlichen Ausblick auf die Täler. Es ist ein guter Ausgangspunkt für Wanderungen im Naturpark Serra da Estrela. Estrada Nacional 339 - Penhas da Saúde, 6200-324, Covilhã
Tel. +31 275 247390
fo.pousadasestrela@pestana.com
pousadas.pt/de

WANDERN



Geführte Touren

Geführte Touren in der Serra da Estrela bietet zum Beispiel Portugal A2Z Walking & Biking. Wanderungen können als Paket mit Übernachtung gebucht werden.
portugal-a2z.com



Literatur

Portugal Nord

Die schönsten Wanderungen zwischen Estrela und Minho; von Franz Halbartschlager und Gerhard Ruß; Rother Bergverlag; ISBN: 978-3-7633-4379-9; Preis: 14,90 Euro.



Informieren

centerofportugal.com



Tief eintamten: Früher gab es in der Gegend heilklimatische Kurorte für Tuberkulosepatienten.

GPX

Daten unter
wir-leben-outdoor.de
#4477



Karte | Die Autorin hat im Naturpark Serra da Estrela die Rota da Varanda dos Pastores (1) und die Rota Poço Inferno (2) erwandert.

Maplibre | © Komoot | Map data © OpenStreetMap-Mitwirkende

NEUES LEBEN FÜR TRADITIONSTOFF

Mit voller Wucht rauscht der Fluss Zêzere bei Manteigas durch den engen Talschlund. Dank der Wasserkraft entstanden in Manteigas wie in vielen anderen Orten der Serra da Estrela Textilfabriken, die die Wolle der Schafe zu wertvollen Burel-Stoffen verarbeiteten. Die Herstellung von Burel hat eine jahrhundertealte Tradition in Portugal. Die Wolle der Bordaleira-Schafe ist besonders widerstandsfähig. Die Schäfer fertigten daraus ihre traditionellen Umhänge, die sie wärmten und vor harschem Wetter schützten. Doch Mitte der 1980er Jahre verdrängten Billigstoffe aus Asien die teuren Burel-Produkte. Damit war auch das Ende der einst so florierenden Textilindustrie besiegelt.

In Manteigas besichtigen wir die Burel-Factory. In den Werkshallen stehen alte Maschinen, einige sind deutschen Fabrikats. Doch die

Fabrik ist alles andere als ein Museum. Hier wird das Material noch heute produziert, die alten Maschinen laufen wie zu den besten Zeiten. Wolle erlebt eine Renaissance. Junge Designer haben den Stoff neu entdeckt. Burel wird dank der hervorragenden akustischen Isolierung auch für Innenraumverkleidung verwendet und weltweit exportiert. Dass in Manteigas die alten Maschinen rattern, ist Isabel Costa und Joao Tomás zu verdanken. Das Lissabonner Ehepaar war in die Serra de Estrela gekommen, um ein ehemaliges Sanatorium in ein schickes Berghotel zu verwandeln. Mit dem »Casa das Penhas Douradas« übernahmen sie auch die Wollfabrik. Der Rest ist Geschichte. Eine, die viel Überzeugungsarbeit und unzählige Stunden harter Arbeit benötigte, bis sie zum Erfolg wurde. Die Burel-Factory betreibt Boutiquen in Porto und Lissabon und exportiert ihre bunten Designs und Stoffe in alle Welt. ◀



Bild oben | Gipfel in Sicht: der Alto da Pedrice besteht aus einer Hochfläche.



Bild | Einsatzbereit für die nächste Tour: Frisch besohlt kommen die alten, gut eingelaufenen, Wanderschuhe aus der Reparatur.

REPARATUR STATT NEUKAUF

AUS ALT MACH NEU

Lohnt es sich, Wanderschuhe neu besohlen zu lassen?

Selbst die besten Wanderschuhe bleiben vom natürlichen Alterungsprozess des Materials nicht verschont. Irgendwann bröselt die Sohle oder löst sich ganz ab. Christina Feser hat Harald Kolb von Bergsport Kolb im badischen Kuppenheim im Interview gefragt, was er in Zeiten von Nachhaltigkeit von einer Reparatur hält.

INTERVIEW / BILDER: CHRISTINA FESER

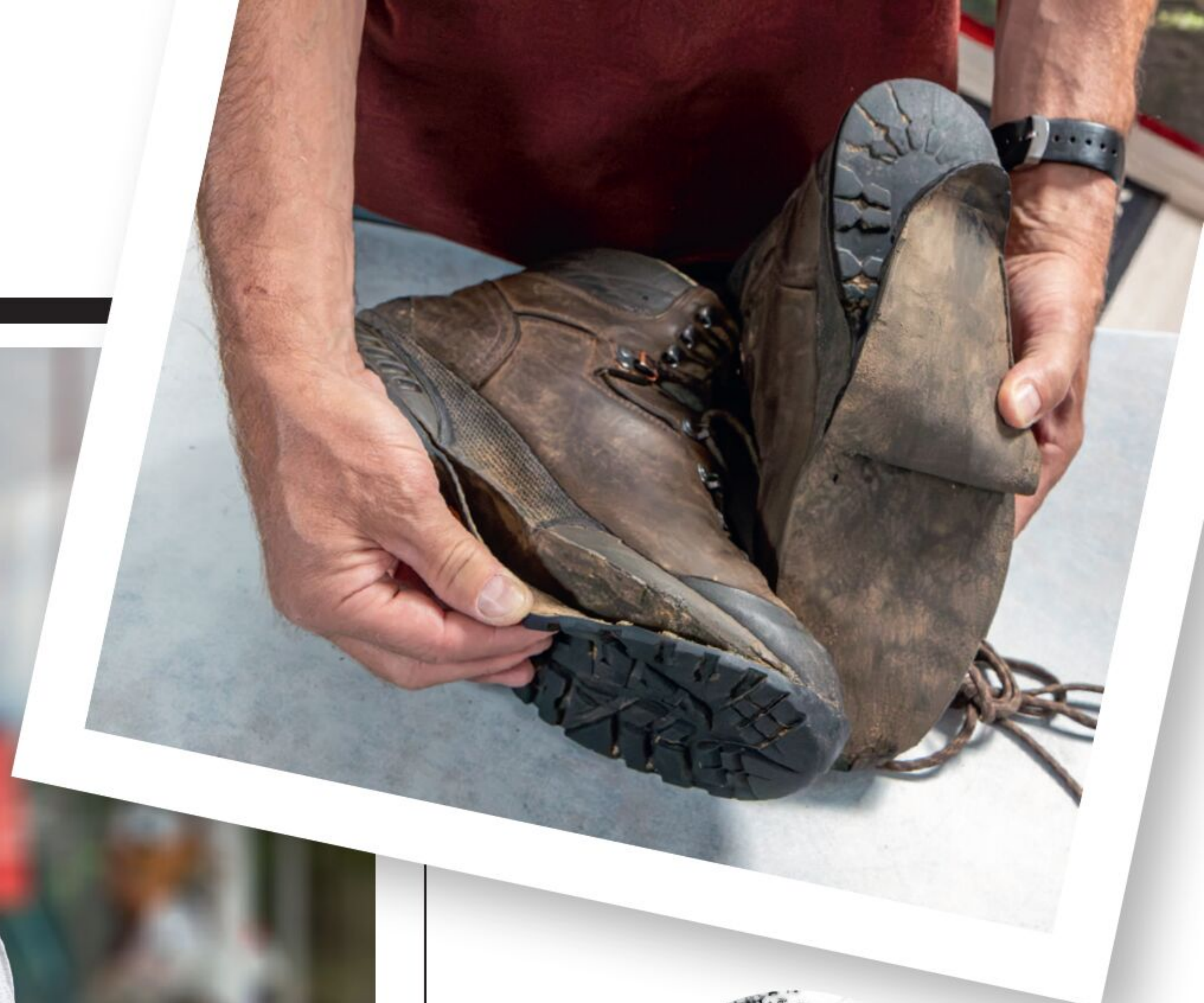


Bild oben | Harald Kolb rät zu hochwertigen Wanderschuhen. Sie sind zwar teurer, lassen sich aber in der Regel gut reparieren und erhalten dadurch ein zweites Leben. **Bild rechts oben** | Wenn sich die Sohle löst, ist das noch lange kein Grund, die Schuhe zu entsorgen.

WANDERN & REISEN Magazin: Herr Kolb, zuerst einmal: Kann man eigentlich selbst etwas tun, damit die Sohle der Wanderstiefel möglichst lange hält?

Harald Kolb: Eine regelmäßige Pflege ist die beste Voraussetzung für ein langes Schuhleben. Am besten ist es, die Wanderschuhe nach dem Gebrauch zu putzen, das Leder zu fetten und die Schuhe auf Spanner zu ziehen. Für die Sohle kann man nichts Spezielles tun, außer die Schuhe möglichst häufig zu tragen. Tatsächlich altert die Sohle beim Lagern stärker, als wenn man die Schuhe regelmäßig anhat. Ein Hersteller hat mir mal gesagt, dass die Dämpfungsmaterialien im Lager »faul« werden.

WANDERN & REISEN Magazin: Nach wie vielen Jahren muss man mit ernststen Abnutzungserscheinungen der Sohle rechnen?

Kolb: Bei »normalem« Gebrauch hätte ich früher noch gesagt: nach etwa 20 Jahren. Das hat sich zwischenzeitlich aber quasi halbiert. Heute muss man mit zehn Jahren rechnen.

WANDERN & REISEN Magazin: Und dann: Neu besohlen lassen oder besser gleich neue Schuhe kaufen?

Kolb: So lange das Schaftmaterial in Ordnung ist und es sich um einen hochwertigen Schuh handelt, würde ich eine neue Besohlung immer vorziehen. Schließlich sind die Schuhe eingelaufen. Wenn die Reparatur mehr als die Hälfte vom Neupreis ausmacht, wird es natür-

lich fraglich, ob man nicht besser neue kauft. Auch sollte man bedenken, dass sich der Fuß im Laufe der Jahre vielleicht von der Form verändert hat.

WANDERN & REISEN Magazin: Stichwort Preis: Was kostet das Neubesohlen von Wanderschuhen?

Kolb: Das variiert von Hersteller zu Hersteller etwas. Bei uns liegt der Preis pro Paar zwischen 100 und 150 Euro. Neu besohlt ist der Schuh praktisch neuwertig – und vor allem ist er, wie gesagt, bereits eingelaufen.

WANDERN & REISEN Magazin: Kann eigentlich jedes Schuhmodell neu besohlt werden?

Kolb: Nein, deshalb lohnt es sich immer, einen Experten zu Rate zu ziehen. Dazu sollte man in ein Fachgeschäft oder zu einem Schuster gehen. Eine komplette Neubesohlung ist bei Schuhen in »gezwickter« Machart gar kein Problem. Bei »gestrobelten« Modellen ist jedoch höchstens ein Neubekleben möglich, aber niemals ein kompletter Sohlentausch.

WANDERN & REISEN Magazin: Haben Sie noch einen Tipp, worauf man beim Neukauf von Wanderschuhen achten sollte?

Kolb: Fragen Sie bei Sonderpreisen nach, wie lange die Schuhe bereits im Lager waren. Liegen Sie nämlich schon einige Jahre, kann es passieren, dass die Sohle überraschend früh schlapp macht. ◀



Christina Feser

Autorin WANDERN & REISEN

Magazin

TIPP der Autorin



SCHUH-CHECK

WINTERPAUSE NUTZEN

Am besten schaut man die Wanderschuhe gut an, bevor man sie in den Winterschlaf schickt. Falls eine Beschädigung an der Sohle entdeckt wird, die Schuhe am besten zum Fachhändler bringen. Der Experte kann entscheiden, ob eine Reparatur sinnvoll ist oder ob sie überhaupt möglich ist. Da das Besohlen bis zu sechs Wochen dauern kann, hat man die Schuhe jedoch rechtzeitig zurück, um im Frühjahr durchzustarten.

INFO

Das Geschäft Kolb wurde 1922 als reine Schuhmacherei gegründet. Harald Kolb und sein Bruder Michael führen den Betrieb in der dritten Generation. Sie sind auf Outdoor-Ausrüstung spezialisiert.

bergssport-kolb.de

“Herrlich! Das Gold-Gelb der Mimose und die ersten intensiven Sonnenstrahlen des Jahres – in Südfrankreich bekommt man einen Vorgeschmack auf wärmere Tage!”

Sascha Rettig

Bild oben | Sonnenschein in Blütenform und im Gesicht auf einer der Wanderungen.



CÔTE D'AZUR **GANZ IN GELB**

FRÜHLINGSGEFÜHLE MITTEN IM WINTER

Mimosenblüte in Südfrankreich

Vor langer Zeit wurden Mimosen von Australien an die südfranzösische Mittelmeerküste gebracht und verbreiteten sich in dem milden Klima bestens. Da sie außerdem besonders früh blühen, sorgen sie schon in der kalten Jahreszeit für Frühlingsgefühle – zum Beispiel bei Wanderungen durch gelb-leuchtende Wälder.

TEXT: ALIKI RETTIG BILDER: SASCHA RETTIG



ZARTE KULINARIK

MIMOSSEN-SCHOKOLADE

Die Mimosenblüte inspiriert viele Menschen – auch zu kulinarischen Innovationen. Regelmäßig findet man zum Beispiel Sirup, Honig und Marmeladen. Nahe Sainte-Maxime wiederum werden in der Schokoladenfabrik »La Muscadine« nicht nur zahlreiche Pralinen hergestellt, sondern auch feine Mimosen-Schokoladen. Wer mag, kann die Manufaktur besuchen und zuschauen, wie die Süßigkeiten produziert werden.

📄 lamuscadine.com

FEINES TARTELETTE

Im Küstenort Mandelieu-la-Napoule hingegen zählt das »L'Oasis – Comptoir Gourmand« zu den besten Adressen, wo im Februar ein wunderhübsches und köstliches Mimosen-Tartelette als Dessert angeboten wird.

📄 domainedeborbossi.fr

REGIONALES PROBIEREN

Eine tolle Anlaufstelle ist zudem der Feinkostladen »Taste Gourmet« in Saint-Raphaël. Dort stehen zum Jahresanfang auch Events auf dem Programm, bei denen man verschiedenste Mimosen-Produkte aus der Region probieren kann.

📄 taste-gourmet.fr

TIPP

Eine rund 1.000 Jahre alte Burg ist in Mandelieu-la-Napoule direkt am Mittelmeer ein Hingucker – sie beherbergt ein Kunstzentrum und eine wunderschöne Gartenanlage.

📄 lnaf.org

Anfang des Jahres bekommen die Landschaftspanoramen in Südfrankreich gelbe Tupfer.



Bild oben | An den Blüten kann man sich kaum sattfotografieren.

Bei der Abreise in Deutschland war das Thermometer schon seit Wochen nicht mehr in den zweistelligen Bereich geklettert. Nun aber, angekommen in dem kleinen Ort Bormes-les-Mimosas in Südfrankreich, denkt niemand mehr an den kalten Winter zu Hause. Dafür scheint die Sonne hier viel zu warm vom wolkenlosen Himmel und auf die Haut, die daran gar nicht mehr gewöhnt ist. Vor allem aber bringt sie die Umgebung noch einmal mehr zum Leuchten als sie das ohnehin schon tut. Denn nahe der Mittelmeerküste taucht die Mimosenblüte alles in ein intensives Gelb und sorgt mitten im Winter für Frühlingsgefühle.

Normalerweise sind die Jahresanfänge entlang der Côte d'Azur ruhig. In den Küstenorten wie Cannes oder Saint-Tropez erinnert zu dieser Zeit wenig daran, dass sich im Sommer die Touristen durch die engen Gassen drängeln und vor der Mittelmeerküste die Yachten der Stars und

der Reichen ankern. Doch während diese Städte noch im Winterschlaf liegen, sind viele kleinere Orte entlang der Küste und im Hinterland bereits erwacht und feiern die Mimosenblüte.

AUSTRALISCHER SONNENSCHNEIN

»Die Mimosen wurden Anfang des letzten Jahrhunderts aus Australien nach Südfrankreich gebracht«, erzählt Guide Lenny Basso in der Domaine du Rayol, einer Gartenanlage westlich von Saint-Tropez. »Es heißt, es sei James Cook gewesen, der sie mitgebracht hat, weil sie wie Sonnenschein aussahen.« Tatsächlich wuchsen die Pflanzen im südfranzösischen Klima bestens und verbreiteten sich rasant. »Das Tolle bei uns ist, dass sie zwischen Dezember und März blühen, weil sie das so aus Australien kennen,



Abtauchen! Manchmal sieht man auf Wanderungen nichts anderes als Gelb um sich herum.

obwohl dann bei uns eigentlich Winter ist.« Ein Besuch in der weitläufigen Domaine entpuppt sich dabei als idealer Start für die Mimosenreise. Denn bei einer kurzen Wanderung durch die Anlage, in der die unterschiedlichen Landschaften der mediterranen Klimazonen rund um den Globus wie Mexiko, Australien und Südfrankreich vereint werden, erfährt man nicht nur viel über die Silberakazien und warum sie in mildem Klima so gut gedeihen. Lenny Basso berichtet auch, dass es nicht nur eine einzige Mimosenart, sondern mehr als 250 gibt.

Immer wieder hält der Guide deswegen an und weist in den Mimosensträuchern und -bäumen auf neue Details hin: Oft sind die Blüten äußerst filigran und sehen aus wie kleine, grellgelbe Fellbälle. Andere Blüten dagegen erinnern in ihrer Anordnung an Weintrauben. Manche Pflanzen wiederum haben schmale Blätter, bei anderen sind sie oval oder rundlich. Bei manchen entdeckt man an den Zweigen so etwas wie Stacheln, andere sind glatt.

» IMMER WIEDER HÄLT DER GUIDE AN UND WEIST AUF NEUE DETAILS HIN: OFT SIND DIE BLÜTEN FILIGRAN UND SEHEN AUS WIE KLEINE, GELBE FELLBÄLLE. ANDERE ERINNERN AN WEINTRAUBEN. «

MIMOSEN-ROUTE AN DER KÜSTE

Die Mimosenblüte geht in der Regel von Ende Dezember bis März, wobei sich die volle Pracht erfahrungsgemäß zwischen Mitte Januar und Mitte März entfaltet. Heiß ist es tagsüber

Von der Route lohnen sich einige Abstecher wie in das Hafenstädtchen St. Tropez, wo auch der internationale Jetset gern mal Urlaub macht.



INFO

Louis de Funès drehte in Saint-Tropez seine berühmten Gendarmenfilme, woran dort ein kleines Museum erinnert. Im Musée Louis De Funès in Saint-Raphaël wiederum erfährt man viel über den Komiker und entdeckt Memorabilia seiner Filme.

📍 saint-tropez.fr
📍 museedefunes.fr

dann zwar längst noch nicht, mit durchschnittlich 15 Grad allerdings sehr angenehm – noch ein Grund mehr, in dieser Zeit an die südfranzösische Mittelmeerküste zu fahren.

Eine gute Orientierungshilfe zum Planen der Reise ist dabei die Route du Mimosa: Die Mimosen-Route beginnt im Westen im beschaulichen Bormes-les-Mimosas und führt entlang der Küste über Rayol-Canadel-sur-Mer, Sainte-Maxime, Saint-Raphaël, Mandelieu-la-Napoule, Tanneron und Pégomas bis ins berühmte Parfüm-Städtchen Grasse. Eine Variante wäre daher, vom Flughafen Nizza aus in den Westen zu fahren, sich auf der Route unterschiedliche Orte und Wanderungen herauszusuchen und so langsam wieder Richtung Osten zurückzuarbeiten. In Bormes-les-Mimosas zum Beispiel hat man

**» UNTER EINEM PLÄTSCHERT DAS WASSER
IN EINEM SCHMALEN FLUSS, WÄHREND MAN
UNTER METERHOHEN MIMSEN ENTLANGLÄUFT
ODER SICH VOR EINEM DER VIELEN GELBEN
BÜSCHE FOTOGRAFIERT. «**



PARADE MIT FESTWAGEN

MIMSEN-FESTIVALS

Wenn die Mimosen endlich in schönstem Gelb blühen, muss das angemessen gefeiert werden – und zwar mehrfach. Deswegen finden in den Orten entlang der Mimosen-Route verschiedene Festivals statt: So verteilt, dass man jede Woche meist ein Fest erleben kann. In Mandelieu-la-Napoule zum Beispiel ist das Festival ein Riesenereignis, das sich über mehrere Tage erstreckt. Dafür dekorieren Helfer Festwagen mit Mimosenzweigen. Hinzu kommen ein abendlicher Umzug und eine große Parade am nächsten Tag, bei der neben den originellen Wagen auch viele Artisten über die Meerespromenade ziehen – und Mimosenzweige ins Publikum werfen. Das nächste Mimosenfest der Stadt ist für den 14. bis 18. Februar 2024 angekündigt.

📍 mandelieu-tourisme.com



PLANEN



Anreise

Vom Flughafen Nizza aus sind es Richtung Westen bis Mandelieu-la-Napoule gut 30 Kilometer. Bis nach Bormes-les-Mimosas weiter westlich fährt man noch einmal 130 Kilometer über die Autobahn. Ein Mietwagen ist für die »Route du Mimosa« empfehlenswert.



Beste Zeit

Am besten erlebt man die Mimosenblüte von Januar bis März.



Übernachten

Die Übernachtungsmöglichkeiten in Südfrankreich sind zahlreich – allerdings sind zur Mimosenblüte außerhalb der Saison einige Unterkünfte geschlossen, andere hingegen bereits früh ausgebucht.

Einige Tipps der Autorin:

■ In Bormes-les-Mimosas bietet das Hostellerie du Cigalou nahe der Altstadt einfache, aber großzügige Zimmer und ein gutes Restaurant.

Place Gambetta,
83230 Bormes-les-Mimosas
Tel. +33 608 875157
resas@hostellerieducigalou.com
✉ hostellerieducigalou.com

■ In Saint-Raphaël hingegen ist das Hôtel Excelsior eine gute Adresse: mit Belle-Époque-Charme unweit des Meers.

193 boulevard Felix Martin,
83700 Saint-Raphaël
Tel. +33 494 950242
info@excelsior-hotel.com
✉ excelsior-hotel.com

■ In Mandelieu-la-Napoule wiederum gibt es von den Zimmern im Pullman Cannes Mandelieu Royal Casino aus tolle Ausblicke auf das Mittelmeer.
605 Avenue du Général de Gaulle
BP 50049, 06211 Mandelieu Cedex
Tel. +33 492 977000

✉ pullman-mandelieu.com

■ Beim Hotel Casarose sticht derweil der trendige, coole Retrostil hervor.
780 Avenue De La Mer,
06210 Mandelieu-la-Napoule
Tel. +33 493 491166
info@hotelcasarose.fr
✉ hotelcasarose.fr

WANDERN



Routen

Entlang der Route du Mimosa gibt es zahlreiche Optionen für Wanderungen. Bei Bormes-les-



Mimosas zum Beispiel lohnt sich eine kurze Runde durch den Ort, in dem man an vielen Stellen Mimosen sieht. Rund um Tanneron dagegen wandert man fast die gesamte Strecke über an den gelben Blüten vorbei und unter ihnen hinweg.

✉ routedumimosa.com



Geführte Touren

Wer sich von einem Guide mehr zu den Pflanzen und der Landschaft erzählen lassen möchte, kann sich

an den Anbieter Randonnée Paca wenden. Dort sind in der Mimosen-Saison geführte Wanderungen im Programm, unter anderem ins Esterel-Gebirge.

✉ randonnee-paca.fr

ORIENTIEREN



Informieren

✉ france.fr/de

✉ visitvar.fr

✉ esterel-cotedazur.com



Karte | Weitgehend an der Küste entlang verläuft die Route du Mimosa. Eine lohnenswerte Wanderung führt rund um Tanneron (1).

bei einem Spaziergang durch den pittoresken Ort fantastische Ausblicke bis zum Mittelmeer und kann durch die schmalen Gassen der Altstadt schlendern, in denen viele Geschäfte Mimosenzweige und andere Mimosensouvenirs verkaufen. Bei der Weiterfahrt zu den nächsten Orten fallen einem am Straßenrand dann immer wieder Sträucher in unterschiedlichsten Gelbschattierungen auf. Denn je nach Sonneneinstrahlung knacken die Blüten manchmal erst auf oder leuchten an anderer Stelle längst schon in intensivstem Gelb.

GELB TRIFFT AUF ROT UND BLAU

Nahe Mandelieu-la-Napoule wiederum muss man bei La Capitou nur ein paar Schritte von der Kirche im Ortskern weggehen – und landet bei einer Wanderung mitten in einem riesigen Mimosenwald. Unter einem plätschert das Wasser in einem schmalen Fluss, während man im umliegenden Tal unter meterhohen Mimosen entlangläuft oder sich vor einem der vielen gelben Büsche fotografiert. Der Anblick verändert sich hinter jeder Biegung: Mal steht man mitten und komplett umgeben von Gelb, mal bricht die Mi-



Bild oben | Kulinarisch wird die Mimose ebenfalls verarbeitet – zum Beispiel für köstliche Desserts.

Auf einer Wanderung mit einem Guide erfährt man vieles über die Natur und Tierwelt Südfrankreichs – und natürlich viele Hintergründe zur Mimose.



Sascha Rettig
Fotograf WANDERN &
REISEN Magazin

TIPP des Fotografen



GOLDENE KÜSTENSTRASSE

AN DER CÔTE D'AZUR

Corniche d'Or: Goldene Steilküstenstraße heißt der Name übersetzt, und tatsächlich gehören die 30 Kilometer Küstenstraße zwischen den Städten Saint-Raphaël und Mandelieu zu den schönsten Strecken an der Côte d'Azur. Immer wieder gibt es Haltebuchten, um die malerisch-mediterranen Farbspiele zwischen blauem Meer und rotem Esterel-Gebirge zu genießen – und zu fotografieren.

mandelieu-tourisme.com



mosenreihe auf, so dass sich in der Ferne noch die Küste mit ins Bild schiebt.

Wieder anders ist es im Hinterland von Saint-Raphaël. Dort lotst Wanderguide Thibaud Vion die Gruppe ins Esterel-Massiv. Das Mittelgebirge erhebt sich hinter der Mittelmeerküste und ist das ganze Jahr über ein beliebtes Wanderziel. Zur Mimosenblüte verändern sich die Panoramen deutlich: Denn bei der Tour zu den Peguières-Seen ist nicht nur das rote, schroffe Gestein des Massif de l'Esterel ein Hingucker. Nun sorgen auch noch die vielen Mimosensträucher für gelbe Kontraste, die in Kombination mit dem Blau der Seen ungewöhnliche Fotomotive ergeben.



Bild ganz oben | Die knallgelben Blüten sind überall präsent. **Bild oben** | Für alle, die eine Mimosenpause brauchen: Das Château de la Napoule gehört zu den Highlights entlang der Route.



BLICK AUF DAS BLÜTENMEER

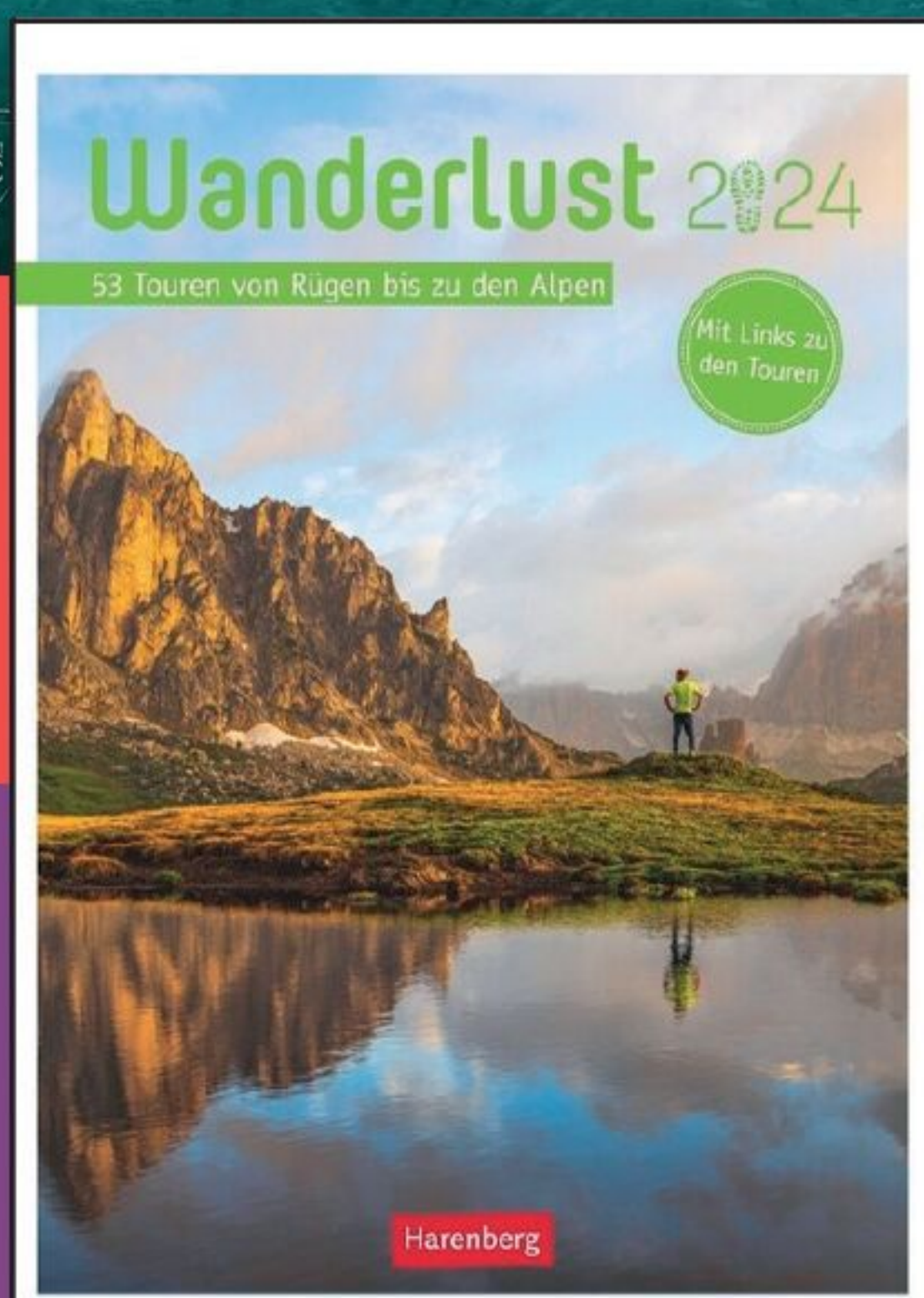
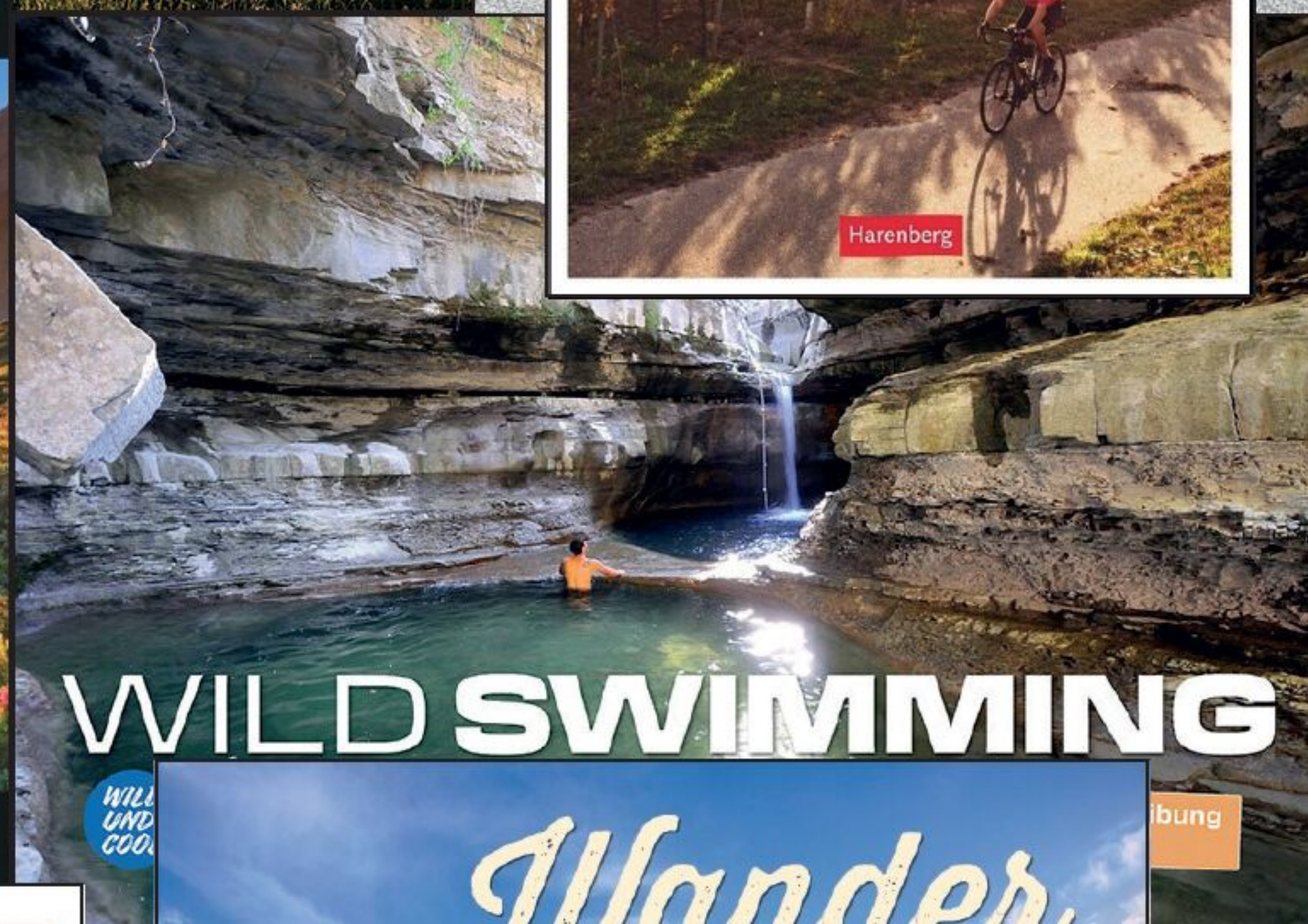
Ein weiteres Highlight ist außerdem die Gegend rund um Tanneron. Es ist ein kleiner Ort auf dem Weg nach Grasse, der allerdings einen längeren Ausflug lohnt. Denn Anfang des Jahres steht dort alles im Zeichen der Mimosenblüte: Das Rathaus ist opulent und festlich geschmückt – ganz in Gelb natürlich. Auch sonst scheint von Wohnhäusern bis Restaurants alles von einem gelben Glanz überzogen. Hinzu kommen zahlreiche Stände, an denen lokale Mimosen-Produkte wie zum Beispiel Honig, Seifen oder Gelée verkauft werden.

Dann aber geht es raus aus dem Ort und hinein in eine Mimosenwunderwelt. Denn auch wenn es ein einfacher, gut ausgebauter Rundwanderweg ohne starke Steigungen ist, der in einem Bogen um Tanneron führt, so ist es doch der größte Mimosenwald Südfrankreichs. Tatsächlich kann man sich dabei nicht sattsehen an den immer neuen Mimosen-Panoramen.

Es sind hohe Bäume und buschige Sträucher, die sich am Wegesrand aneinanderreihen. Mal sieht man zitroniges, mal eher warmes, goldenes Gelb. Dazwischen hat man von einer Erhöhung einen wunderschönen Ausblick über das gelbe Blütenmeer, kurz darauf steht man wieder mittendrin in einer gelb-leuchtenden Allee. Bis man am Ende der Route dann beim Produzenten Bernard Vial einen Zwischenstopp einlegt und sich mit Mimosen-Sträußen und Sirup eindeckt, wird man unzählige Fotos und Selfies mit Mimosen gemacht haben. ◀

BEEINDRUCKEND.

OUTDOOR-KALENDER **2024** FÜR AKTIVE



▶ Jetzt einfach bequem online bestellen!
shop.msv-medien.de

Telefon: +49 7221 9521-0



im
check

NACH DEM ZWIEBELPRINZIP

AUSRÜSTUNGSGUIDE FÜR DEN WINTER

Warm und trocken durch die kalte Jahreszeit

Bei Schnee und eisigen Temperaturen kommt es auf das richtige Equipment an. Für diesen Ausrüstungsguide hat Autor Christian Schneeweiß Winterwanderkleidung vom Unterhemd bis zu den Schuhen getestet. Er erklärt, worauf es beim Kauf ankommt, und stellt je zwei Produkte einander gegenüber.

TEXT: CHRISTIAN SCHNEEWEISS BILDER: HERSTELLER

Bild oben |
Schutz gegen Kälte und Nässe
sollte die Ausrüstung für die
Schneesuhwanderung bieten.

Kleidung für Winterwanderungen muss sowohl warm halten als auch Schutz gegen unwirtliche Witterung bieten. Weil die Winter immer weniger kalt sind, sollte die Aus-

rüstung nicht zu warm sein. Der Oberkörper lässt sich nach dem Zwiebelprinzip in mehreren ausziehbaren Schichten immer passend wärmen. Bei Regen oder feuchtem Schneefall lässt sich dann die im Sommer gekaufte Regenjacke überziehen. Für die Beine reicht in der Regel eine robuste, wasserresistente Trekking- oder Hochtourenhose aus, unter der man nur bei großer Kälte eine lange Unterhose anziehen muss. Mit Winterstiefeln lässt sich Schnee und Wegvereisung trotzen. Und letztlich müssen die Extremitäten mit isolierten Handschuhen und dicken Socken warm und trocken gehalten werden.

ISOLIERENDE SCHICHT

Damit der Oberkörper bei winterlichen Bedingungen nicht auskühlt, benötigt man isolierende Jacken oder Westen. Wobei Wärmejacken eher beim gemäßigten Gehen oder tieferen Temperaturen angezogen werden. Zu Daunenwesten greifen Wanderer eher bei einer Rast oder in der Unterkunft. Sie wärmen nicht von sich aus, sondern halten die eigene Körperwärme und isolieren gegen die Kälte (siehe Kasten). Warme Oberteile sollten für die Hände oder zum Verstauen von Accessoires voluminöse Seitentaschen haben, die per Reißverschluss (RV) verschließbar sind und einen Steg besitzen, der davor schützt, dass Gegenstände herausfallen. Eine zusätzliche kleine Brusttasche fürs Handy ist optimal.

Isolierende Kunstfasern bilden meist zusammenhängende Vliese, die je nach Dicke (angegeben in g/m²) unterschiedlich wärmen, den Druck des Rucksacks gut aushalten, Wind abweisen und bei etwaiger Durchfeuchtung kaum an Isolation verlieren. Sie sind also sowohl unempfindlich gegen unwirtliche Witterung als auch robust und somit optimal für Wanderungen mit Rucksack geeignet. Und das Polyestermaterial ist heutzutage häufig recycelt. Allerdings sind warme Isolationsfaserjacken relativ schwer und nehmen im Rucksack viel Platz ein. Gegen Auskühlung durch Wind sollten sie an den Armen vollständig abdichten, sich dem Rumpfumfang anpassen lassen und eine Kapuze besitzen, die sich sowohl rund ums Gesicht anpassen als auch mit dem Kopf bewegen lässt. Und der Oberstoff sollte guten Nässeschutz bieten.

BASIS AUS KUSCHELIGER WOLLE

Lange Funktionsshirts aus Wolle oder Wollmischgewebe dienen als Baselayer nicht nur der Absorption und Weiterleitung von Schweißdampf, sondern wärmen und erlauben durch ihre geruchshemmenden Eigenschaften eine mehrmalige Verwendung ohne Wäsche. Sie können bei intensiver Aktivität selbst im Winter auch als Außenlage dienen, die ein zu dickes Midlayer, zum Beispiel eine Fleecejacke, ersetzt. Meist lassen sich passende lange Unterhosen dazukaufen. Die Wolle von Merinoschafen empfinden die meisten als kuschelig, allenfalls empfindliche Träger können ein Kratzen auf der Haut verspüren.

Weil sie weniger robust ist und die Feuchtigkeit langsamer ableitet, wird Merino häufig mit der kaum Feuchte aufnehmenden, dehnbaren Kunstfaser Polyamid (Nylon) kombiniert. Es gibt die Wahl zwischen luftigem, schnelltrocknendem Gewebe für anstrengendes Wandern, kuscheligem Material für kältere Temperaturen und dichterem Gewebe für etwas Windschutz. Ist der Stoff entsprechend der Körperzonen an Wärme- und Schweißentwicklung angepasst, lässt sich ein optimal ausgeglichenes Klima erreichen, das etwa bei Devold an den Seiten bis zu den Achseln deutlich mehr Dampf durchlässt.

ROBUSTE WANDERHOSEN

Wanderhosen für den Winter sollten robust sein und etwas wärmen, weshalb sie in Größe XL meist um 500 Gramm wiegen. Der Stoff robuster Wanderhosen ist abriebfest, wetterabweisend und zur Klimaregulierung innen aufgeraut. Die Hosenbeine sollten beim Gehen nicht verrutschen, aber auch beim Anwinkeln der Beine an steileren Aufstiegen an den Knien nicht rutschen. Insbesondere bei schmal geschnittenen Modellen können die Hosenbeine beim Anwinkeln spannen. Wer klobige Winterschuhe hat, kann die unteren Hosenbeine häufig mit einem seitlichen Reißverschluss außen weiten. Die inneren Hosenbeinabschlüsse sind teils gegen Schuhabrieb verstärkt. Ein robusterer Gesäßbereich macht Sitzen im Freien möglich. Da der Hosenbund im Winter besonders variabel sein muss, benötigt man etwas weitere Hosen mit Gürtel – oder gleich mit integrierten seitlichen Elastikkletten wie bei dem Modell von Jack Wolfskin. Winterhosen sollten nicht nur Kälte, sondern auch Nässe und Schnee abweisen. Stark wasserresistente Modelle schützen auch vor leichtem Regen. Je dichter der Stoff gewebt ist, desto windresistenter ist er. Ein Nachteil ist dann aber, dass weniger Schweißdampf nach außen dringt – weshalb die Hose von Maier Sports seitliche Lüftungs-Reißverschlüsse besitzt.

WINTERSTIEFEL FÜR GUTEN HALT

Winterstiefel sollen bequem sein und wärmen sowie gut auf Schnee und vereisten Wegen halten. Entscheidende Komponente ist die gegen die Schneekälte isolierte Sohle mit dicker EVA-Zwischensohle oder einer Einlage aus Schaumstoff – eventuell ergänzt um Alufolie. EVA steht für Ethylenvinylacetat und bezeichnet einen kautschukähnlichen Kunststoff.

Synthetische Füllvliese wie Thinsulate im Schaft wärmen den Fuß am effektivsten. Ein optimales Klima bietet luftiges Innenfutter aus Wolle oder (Mikro-)Fleece. Außerdem dürfen die Winterschuhe nicht zu eng sein. Eine wasserdichte Membran ist in gemäßigten Breiten mit oft feuchtem Schnee sinnvoll.

Der höhere Schaft von Winterstiefeln soll ein seitliches Umknicken verhindern, zusätzlich wärmen und vor hereinfliegender Schnee schützen. Bei tiefem Schnee benötigt man aber Gamaschen. Die grobstollige Profilsohle von Winterstiefeln kann eher blockig sein, das macht sie rutschfester wie Kamik, oder sie ist noppig, was sie wie bei Salomon griffiger macht. Die Stollen sollten weiter auseinander oder abgeschrägt sein, damit der Schnee nicht hängen bleibt. Auf vereistem Schnee halten Einsätze mit Mineralstaub (Kamik) am besten. Auf Eis greifen aber nur Spikes oder Krallenketten.



Bild oben | Strapazierfähige Jacken mit einer Füllung aus Isolationsfasern wärmen um 0 Grad optimal.

“Die Kunst beim Winterwandern besteht darin, die Balance zwischen Frieren und Schwitzen zu finden. Denn wer beim Gehen die Kleidung durchfeuchtet, der wird beim Ruhen auch mit dicker Weste frieren.”

Christian Schneeweiß

ANZEIGE

**TREKKING
LITE
STORE.COM**

DEIN AUSTRÜSTER FÜR ABENTEUER
MIT ULTRALEICHTEM GEPÄCK.

Checkt unser ultraleichtes Equipment!



Abb. Columbia

TIPP

des Autors



Christian Schneeweiß
Autor WANDERN & REISEN Magazin

KUSCHELIGE WÄRME

WESTEN FÜR DRINNEN UND DRAUSSEN

Im Winter trage ich immer eine Daunenweste. Egal ob bei der Büroarbeit oder beim Rasten auf Tour, Indoor oder Outdoor: Wer leicht am Oberkörper friert, für den ist eine Daunenweste optimal, da sie kuschelige Wärme vermittelt, kaum etwas wiegt und klein verpackbar ist. Zudem ist sie etwas atmungsaktiv und hat einen relativ großen Thermobereich zwischen Schwitzen und Frieren.

JACKEN

ISOLIERTE JACKE

Carinthia
LIG 4.0 Jacket

Isolation:	G-Loft
Kopfschutz:	Kragen + staubare Not-Kapuze
Taschen:	2 große gefütterte Seitentaschen, innen 2 Brusttaschen
Extras:	Körper stärker isoliert
Gewicht:	650 g in XL
Preis:	229,90 Euro
Info:	carinthia.eu



KOMFORT-
JACKE

Die scheinbar schlichte, weite Komfortjacke mit voll beweglichen Ärmeln ist recht warm, hat kuschelige Abschlüsse und Taschen und eine anpassbare Notkapuze zum Überziehen. Die Ärmel verrutschen beim Strecken, die Abdichtungen sind mäßig.

1/2024

WANDERN & REISEN

CARINTHIA

LIG 4.0 JACKET

KATEGORIE	ISOLATIONSJACKE
STÄRKE	KOMFORTABEL

ISOLIERTE JACKE

Columbia
Labyrinth Loop Hooded Jacket M

Isolation:	Omni-Heat Infinity
Kopfschutz:	Helmtaugliche Kapuze mit Zügen
Taschen:	2 sehr große Seitentaschen, Napoleontasche
Extras:	innen Alu-beschichtet
Gewicht:	725 g in XL
Preis:	190 Euro
Info:	columbiasportswear.de



FÜR TIEFE
TEMPERATUR

Die voluminöse Wärmejacke mit raffinierter Füllung aus Kunstdaunen und mit reflektierender Beschichtung wärmt so stark, dass sie am besten für tiefere Temperaturen oder Rasten geeignet ist. Die Kapuze ist ohne Helm sehr weit, die Ärmel verrutschen beim Strecken stark.

1/2024

WANDERN & REISEN

COLUMBIA

LABYRINTH LOOP HOODED JACKET

KATEGORIE	ISOLATIONSJACKE
STÄRKE	SEHR WARM

WESTEN

DAUNENWESTE

Arc'teryx Cerium LT Vest M

Bauschkraft (Loft):	850 cuin
Halsschutz:	niedrigerer Kragen
Taschen:	2 große Seitentaschen, Smartphonetasche innen
Verstaubar:	in Staubeutel
Gewicht:	215 g in XL
Preis:	circa 279,95 Euro
Info:	arcteryx.com



ROBUSTE SCHULTERN

Die durchdachte Leichtweste umhüllt den Körper flauschig und angenehm warm. Sie hat robuste, unempfindliche Isolationsfasern an Schultern und Kragen. Die Taschen sind gurttauglich, aber der Reißverschluss ist nicht hinterlegt.

1/2024
WANDERN & REISEN
ARC'TERYX
CERIUM LT VEST M

KATEGORIE	DAUNENWESTE
STÄRKE	LEICHT UND FLAUSCHIG



TIPP FÜR PAUSEN

DAUNENWESTEN

Daunenwesten wärmen während einer Wanderung insbesondere in Pausen den Körper gegen Auskühlen – je nach Isolationsleistung bei winterlichen Temperaturen oder in den Übergangszeiten. Sie sind sehr leicht und lassen sich besonders klein in die eigene Tasche oder einen Beutel verpacken und platzsparend im Rucksack verstauen (meist circa zwei Liter). Bei Verwendung bauschen sich hochwertige Daunenwesten wieder vollständig auf. Die Bauschkraft, auch Loft genannt, wird in cuin angegeben. Ab 700 cuin handelt es sich um Daunen in Spitzenqualität. Dafür ist die Daune relativ teuer und anfällig gegen Feuchtigkeit, welche im Winter allerdings eine geringe Rolle spielt. Zudem sind alle Westen wasserabweisend imprägniert. Um die Körperwärme zu erhalten, sollten sie so anliegen, dass darunter gerade noch Platz für ein Fleece ist. Die normalerweise übergezogenen Daunenwesten sind mit daunendichtem Stoff stark windresistent, außer an der Steppung. Westen mit vorn eingehängtem Innenfutter sind an Brust und Bauch nahezu winddicht. Hohe Krägen dichten den Hals gut gegen Wind ab, niedrigere Krägen heizen bei Windstille nicht auf.

DAUNENWESTE

Rab Electron Pro Vest

Bauschkraft (Loft):	750 cuin
Halsschutz:	Kragen mit Futter
Taschen:	2 sehr große Seitentaschen, innen große Tasche für Wertsachen
Verstaubar:	In Staubeutel
Gewicht:	355 g in XL
Preis:	220 Euro
Info:	rab.equipment/eu-de/



AM KRAGEN ANGENEHM

Die voluminöse und kuschelige Wärmeweste mit großen Taschen ist auch am Kragen angenehm. Durch den undichten Reißverschluss schützt sie allerdings nicht optimal vor Wind. Die nach hinten versetzten Anpassungszüge verhängen sich nicht.

1/2024
WANDERN & REISEN
RAB
ELECTRON PRO VEST

KATEGORIE	DAUNENWESTE
STÄRKE	SEHR WARM

UNTERHEMDEN

LANGÄRMELIGES UNTERHEMD

Devold
Lauparen Zip Neck Man

Material:	100 % Merinowolle 190 g/m²
Webung:	Streifen; Mesh an den Seiten bis zu den Achseln
Gewicht:	245 g in XL
Preis:	100 Euro
Info:	devold.com



GERUCHS-
HEMMEND

Das lange, wärmere Shirt mit weit aufzippbarem Kragen und Handgelenkswärmern reicht bis zum Gesäß, ist klimavariabel und extrem geruchshemmend. Es bietet Top-Abdichtung und Dampfableitung, aber als Außenlage kaum Windschutz. Und es kann kratzen.

1/2024

WANDERN & REISEN
DEVOLD
LAUPAREN ZIP NECK MAN

KATEGORIE LANGARM-SHIRT

STÄRKE DAMPFABLEITEND

LANGÄRMELIGES UNTERHEMD

Smartwool
Classic All-Season Merino Baselayer LS Men's

Material:	87 % Merinowolle 150 g/m², 13 % Polyamid
Webung:	Luftigeres Gewebe
Gewicht:	190 g in XL
Preis:	89,95 Euro
Info:	smartwool.eu



WEIT &
NEUTRAL

Das Shirt mit um einen Nylonkern gewickelten Merinofasern ist weit geschnitten. Es ist weniger warm und lüftet mehr, als es zunächst scheint. Das Material fühlt sich angenehm neutral an; aber die Ärmel verrutschen beim Strecken.

1/2024

WANDERN & REISEN
SMARTWOOL
CLASSIC ALL-SEASON BASELAYER

KATEGORIE LANGARM-SHIRT

STÄRKE NEUTRALES GEFÜHL

HOSEN

ROBUSTE WANDERHOSE

Jack Wolfskin
Salmaser Pants M

Stoff:	Robustes Stretch-Polyamid, innen gefüttert
Anpassung:	Seitliche Klettverschlüsse
Beinabschlüsse:	Reißverschlüsse zum Weiten und Verstärkung
Taschen mit RV:	2 Eingrifftaschen, Gesäßtasche, Oberschenkeltasche
Extras:	Recco Suchreflektor
Gewicht:	500 g in 52L
Preis:	199,95 Euro
Info:	jack-wolfskin.de



WARME
INNENSEITE

Die an Gesäß, Knie und Innenabschlüssen verstärkte Hose mit großer Verstellweite am ergonomischen Bund und wärmerer Innenseite verrutscht kein bisschen und spannt auch beim Anwinkeln der Knie nicht. Sie ist aber nichts für Schlanke oder warme Tage.

1/2024

WANDERN & REISEN
JACK WOLFSKIN
SALMASER PANTS M

KATEGORIE ROBUSTE HOSE

STÄRKE MIT FUTTER

ROBUSTE WANDERHOSE

Maier Sports
Naturno Air M

Stoff:	Dickes Stretch-Polyamid, innen aufgeraut
Anpassung:	Elastifiziert, Gürtelschlaufen
Beinabschlüsse:	Reißverschlüsse zum Weiten
Taschen mit RV:	2 Seitentaschen, Gesäßtasche, große Oberschenkeltasche
Extras:	Oberschenkel-Lüftungen
Gewicht:	520 g in 52
Preis:	169.95 Euro
Info:	maier-sports.com



BEWEGUNGS-
FREIHEIT

Die robuste Hose mit seitlichen Lüftungen und Volumentasche bietet angenehmes Hautgefühl und volle Bewegungsfreiheit, ist aber beim Gehen spürbar. Die Bundanpassung erfordert einen Gürtel, und der Nässeschutz ist schwächer.

1/2024
WANDERN & REISEN
MAIER SPORTS
NATURNO AIR M

KATEGORIE ROBUSTE HOSE
STÄRKE MIT LÜFTUNG

STIEFFEL

WARME WINTERSTIEFEL

Kamik
Trek Ice Men

Obermaterial:	Feintextil
Schutz:	Lederrand, gummierte Fersen- und Zehenkappe
Futter:	wasserdichtes Heat MX mit Microfleece
Temperatur:	bis -20 °C
Sohle:	gut isoliert, steif, vorne etwas flexibel, Stollen mit Mineralstaub
Gewicht:	1.200 g in 46
Preis:	189.99 Euro
Info:	eu.kamik.com



RUTSCH-
RESISTENT

Der bequeme Stiefel mit viel Platz und dichtem Schaft mit Kerbe für Schneeschuhriemen ist im Schnee super griffig und bei Vereisung – nicht aber bei Eis – rutschresistent. Feuchter Schnee wird allerdings kaum abgewiesen, Dreck kann hängen bleiben. Der Winterstiefel ist optimal für Wandern oder Schneeschuhgehen auf trockenem oder vereistem Schnee.

1/2024
WANDERN & REISEN
KAMIK
TREK ICE MEN

KATEGORIE WINTERSTIEFEL
STÄRKE FÜR VEREISTEN SCHNEE

WARME WINTERSTIEFEL

Salomon
Outblast Thinsulate CSWP

Obermaterial:	Grobtexil
Schutz:	PU-Rand mit Fersen- und Zehenkappe + Flankengitter
Futter:	wasserdichtes Thinsulate und Fleece
Temperatur:	bis -7 °C
Sohle:	etwas isoliert, steif, vorne sehr flexibel, kein Absatz
Gewicht:	930 g in 46
Preis:	160 Euro
Info:	salomon.com



LEICHTES
WANDERN

Der seitenstabile Leichtstiefel für Temperaturen um null Grad ist griffig auf weichem Untergrund, aber nicht in tieferem Schnee. Er weist Dreck und Schnee sehr gut ab. Allerdings gibt es keinen Absatz und die Auflagefläche bei Vereisung ist gering. Optimal für leichtes Wandern auf nassen oder verschneiten Wegen ohne steilen Abstieg.

1/2024
WANDERN & REISEN
SALOMON
OUTBLAST THINSULATE

KATEGORIE WINTERSTIEFEL
STÄRKE FÜR NASSEN SCHNEE



Abb. Black Diamond



SICHERER GRIFF

FINGERHANDSCHUHE

Fingerhandschuhe fürs Winterwandern müssen nicht stark isolieren. Sie sollten aber einen rutschsicheren Griff und feines Fingerkuppengefühl (Taktilität) bieten. Eine dünne, dampfdurchlässige Membran sollte wie Goretex Infinium gegen Wind und zusätzlich Nässe schützen. Fäustlinge halten zwar wärmer, sind aber kaum für Handhabungen geeignet. Die dehnbare Softshell-Außenseite des Fingerhandschuhs kann mit kuscheligem Fleece oder weniger dampfdurchlässigem Primaloft-Vlies isoliert sein. Handschuhe für gemäßigte Temperaturen sollten an der leicht schwitzenden Innenhand mit einer hauchdünnen Polyesterlage beschichtet sein, Modelle mit Schwerpunkt auf kälteren Einsatz besitzen hier dampfdurchlässiges Microfleece. Um maximale Taktilität der Fingerlinge für Tätigkeiten oder Brotzeiten zu bieten, sollte das Futter fest und ohne störende Naht mit dem Leder verbunden sein, wie bei Roeckl Sports, und die Finger sollten an einer runden Spitze anstoßen. Die Innenhand inklusive der Finger besteht idealerweise aus rutschfestem und dampfdurchlässigem, weichem Ziegenleder oder robusterem geöltem Leder.

HANDSCHUHE

FINGERHANDSCHUHE

Black Diamond
Arc Gloves

Isolation:	Microfleece am Handrücken
Innenhand:	geöltes Ziegenleder
Wetterschutz:	BD-dry Liner
Gewicht:	130 g in 9
Preis:	75 Euro
Info:	blackdiamondequipment.com



GRIFFIG &
WASSERDICHT

Der robuste, außen wasserdichte Softshellhandschuh mit Microfleece-Isolierung und Neoprenstulpe hat eine komplett griffige Innenhand und Fingerkuppen mit sehr guter Taktilität. Ein griffiger Handschuh, aber die Handflächen sind nicht isoliert.

1/2024

WANDERN & REISEN
BLACK DIAMOND
ARC GLOVES

KATEGORIE

STÄRKE

HANDSCHUHE

SUPER GRIFFIG

FINGERHANDSCHUHE

Roeckl Sports
Karwendel M

Futter:	aufgerautes Polyester
Innenhand:	Ziegenleder mit Ölleder-Verstärkung
Wetterschutz:	Goretex Infinium
Gewicht:	125 g in 8,5
Preis:	circa 80 Euro
Info:	roeckl.de



SENSIBLER
ALLROUNDER

Der robuste und winddichte Softshellhandschuh mit Neoprenstulpe hat eine teils extrem griffige und robuste Innenhand sowie Handy-Finger und Fingerkuppen mit super Taktilität. Raffinierter und sensibler Allrounder, aber Stulpe etwas kurz.

1/2024

WANDERN & REISEN
ROECKL SPORTS
KARWENDEL M

KATEGORIE

STÄRKE

HANDSCHUHE

SUPER SENSIBEL

SOCKEN

WANDERSOCKEN

Falke

TK1 Adventure Wool Trekking Socken

Material:	38 % Merinowolle, 34 % Polypropylen, 28 % Polyamid
Abschluss:	Untere Wade mit breitem dehnbarem Bund
Gewicht:	105 g/ Paar
Preis:	30 Euro
Info:	falke.com



**KUSCHELIG-
WARM**

Die Wintersocken mit asymmetrischer Zehenbox und streifiger Webung besitzen eine Plüschung beziehungsweise Verstärkung an der ganzen Sohle mit Zehen, Ferse und Achillessehne. Die kuschelig-warmen und geruchshemmenden Wollsocken eignen sich für gemäßigte Aktivitäten.

1/2024
WANDERN & REISEN
FALKE
TK1 ADVENTURE WOOL

KATEGORIE	SOCKEN
STÄRKE	KUSCHELIG



Abb. Falke



WARM UND TROCKEN

WANDERSOCKEN

Moderne Outdoorsocken sind High-Tech-Produkte. Es gibt unterschiedlichste Materialkombinationen, Strickmuster und Polsterungen für Schweißdampfableitung, Dämpfung, Robustheit und Temperaturregulierung an den passenden Zonen. Sie sollten beim Gehen an Fersen und Zehen weder verrutschen noch drücken, den Fuß umschließen und den Raum zwischen Schuh und Fuß ausfüllen. Zusätzlich sollte der Fuß durch Dampfableitung möglichst trocken bleiben. Asymmetrische Socken besitzen einen vorgeformten Zehenbereich, wie bei Falke, oder leiten am Innenspann mehr Schweiß ab, so wie die Socken von Lowa. Den besten Trocknungseffekt erzielt das hydrophobe Material Polypropylen. Es ersetzt zunehmend Polyester. Polyamidfasern sind sehr reißfest und dehnbar, weshalb sie mit Gummifasern zur Kompression an besonders rutschanfälligen Zonen verwendet werden. Warme Merinowollsocken absorbieren sehr gut Dampf und riechen nur minimal. Acryl wärmt ebenfalls, leitet bei intensiver Aktivität mehr Schweißfeuchte ab und lässt sich auch bei höherer Temperatur waschen, riecht aber nach einem Tag.

WANDERSOCKEN

Lowa Socken Winter

Material:	53 % Acryl, 23 % Polyamid, 11 % Polyester, 11 % Merinowolle, 2 % Elastan
Abschluss:	Untere Wade mit dehnbarem Bund
Gewicht:	90 g/ Paar
Preis:	25 Euro
Info:	lowa.de



**INTENSIVE
AKTIVITÄT**

Die Wintersocken besitzen eine dünnere Plüschung an Zehen, Ferse und Innensohle sowie dickere Polster am übrigen Fuß. Es gibt Elastifizierungen an Vorfuß und Fußbeuge. Am Bein wird der Schweiß abgeleitet. Die straff sitzende Acrylsocke ist geeignet für intensive Aktivität.

1/2024
WANDERN & REISEN
LOWA
SOCKEN WINTER

KATEGORIE	SOCKEN
STÄRKE	STRAFF



Abb. Region Seefeld / Moritz Klee

1.200 METER ÜBER DEM ALLTAG

Hochgefühle, Sonnenschein und Loipenflow in Seefeld



Abb. Region Seefeld / Moritz Klee

Bild ganz oben | Skating im Wildmoos:
Die Loipen sind bestens präpariert.
Bild oben | Auf dem weitläufigen
Hochplateau haben Langläufer immer
ein bisschen Sonne im Gesicht.

In den Tiroler Alpen Von der Genussrunde bis zum Spitzensport

Zwischen Wettersteingebirge und Karwendel finden wir uns in der Region Seefeld wieder. Statt enger Täler gleiten wir auf Tirols weitläufigem Hochplateau zwischen den Alpengipfeln. Dazu eine Prise glasklare Höhenluft, ein bisschen Sonne im Gesicht und eine Portion Schneesicherheit: Das ist unser Langlaufurlaub im wilden Herzen der Tiroler Alpen.

Nicht einer, nicht zwei, sondern gleich fünf Orte verbinden die 245 Loipenkilometer in der Region. Seefeld, Leutasch, Mösern, Reith und Scharnitz erobern wir über die bestens präparierten Loipen im klassischen wie im Skatingstil gleichermaßen. Dank der optimalen Höhenlage und Snowfarming können wir auf die Schnee-

sicherheit der Region vertrauen und bereits im November auf den Kunstschnee-Loipen dahingleiten – das schätzen Profis wie Hobby-Läufer gleichermaßen. Von der gemütlichen Genussrunde durchs Leutascher Hochtal bis zum professionellen Spitzensport in der Seefeld Sports Arena ist für jeden etwas dabei. Und auf Skirollern läuft hier das Biathlon- und Langlauftraining sogar im Sommer weiter.

BEI SONNE WIE BEI MONDSCHEN

Die einzigartige Lage am Hochplateau auf 1.200 Höhenmetern, zwischen Berg und Tal im Herzen der Tiroler Alpen, macht das Langlaufen in Seefeld zu einem ganz besonderen Erlebnis. Umrahmt vom Wettersteingebirge und Karwendel genießen wir vom ersten Schritt an Weit- und Tiefblicke. Dazu verspricht die Höhenlage Sonnenschein und perfekte Schneebedingungen. Und dank Frau Holle sind im Winter alle fünf Orte der Region Seefeld durch das gut gestrickte Loipennetz miteinander verbunden. Anstatt in ein Tal hinein und über die gleiche Strecke wieder hinauszulaufen, zieht man hier oben auf 1.200 Metern abwechslungsreiche Runden.

In der umfangreichen Auswahl an Routen bei 245 Loipenkilometern ist für jede Anforderung und jedes Können eine passende Loipe da-



bei. So bietet Seefeld auch einige Spezial-Loipen und erfüllt dabei auch alle Kriterien für barrierefreies Schlittenlanglaufen sportbegeisterter Rollstuhlfahrer.

Sogar die vierbeinigen Freunde können in der Region mit ihren langlaufbegeisterten Frauen und Herrchen gemeinsam Sonne und Panorama auf der Hundeloipe genießen. Und natürlich kommen auch die Nachteulen unter den Langläufern auf ihre Kosten: Die drei Kilometer lange Nachtloipe zwischen Seefeld und Mösern steht wochentags bis 21 Uhr für den Mondskilauf zur Verfügung.

GLEITEN WIE DIE PROFIS

Seit Jahrzehnten kommen Hobby-Langläufer und Profis gleichermaßen auf das Tiroler Hochplateau, auf dem das olympische Feuer bereits dreimal brannte: 1964, 1976 und 2012.

Die große nordische Begeisterung und die hervorragenden Loipen, auf denen die internationalen Teams trainieren, sind geblieben. So laufen wir rund um die WM-Arena auf den Spuren der Helden der FIS Nordischen Ski Weltmeisterschaften – ein Gedanke, der durchaus zu Höchstleistungen anspornt.

Wer am liebsten hoch hinaus will, sollte sich die zwei Sprungschanzen an der Seefeld Sports Arena nicht entgehen lassen. Aber auch eine der modernsten Biathlonanlagen Europas finden wir hier am Nordischen Kompetenzzentrum mit zwölf fix angelegten Ständen für Kleinkaliber und fünf Ständen für Luftdruck. Wer also mal etwas Neues auf zwei schmalen Ski probieren möchte, ist hier in der Seefeld Sports Arena genauso richtig wie die Profis.

DIE REGION IN DER HOSENTASCHE

Welche Loipen haben aktuell geöffnet? Welche Alternativrouten könnten wir heute laufen? Was sollen wir heute anziehen? Wie wird das Wetter am Nachmittag? Fragen, die mit der praktischen »meinPlateau«-App im Handumdre-



hen beantwortet werden. Denn mit der App hat man die ganze Region in der Hosentasche und die wichtigsten Infos mit dabei. Vom Bett aus oder am Frühstückstisch – die Loipen-News gibt es frei Haus und in Echtzeit aufs Handy. Außerdem bucht man die digitale Loipen-Jahreskarte ganz bequem vom Handy aus und hat sie immer mit dabei. Die lästige Suche nach der Keycard – versteckt sie sich noch in der Hose von gestern oder doch im Anorak? – hat damit ein Ende. Und es gibt sogar persönliche Empfehlungen und Tipps vom Loipenteam Seefeld.

DAS SCHMECKT NACH SEEFELD

Mitten im Herzen Tirols punkten freilich auch die urigen Hütten, Gourmet-Restaurants und gemütlichen Gasthäuser. Da tauscht man doch gerne mal die Stecken gegen Besteck und lässt sich von Tiroler Spezialitäten verwöhnen. Vom exklusiven Hauben-Restaurant bis zur traditionellen Tiroler Küche ist hier für jeden Feinschmecker etwas dabei.

Die kulinarische Reise durch Seefeld führt auch zum »Culinarium Alpentraum«: In ihren Restaurants haben sich sieben Wirte zum Ziel gesetzt, saisonale Genussschwerpunkte zu setzen, Althergebrachtes wieder aufleben zu lassen und neu in Szene zu setzen. In Seefeld muss die von Pierre de Coubertin formulierte Olympische Idee »Citius, altius, fortius« (schneller, höher, stärker) ergänzt werden mit: »genussvoller«. ◀



INFOS ZUR REISE

DIE REGION

Region Seefeld –
Tirol's Hochplateau
seefeld.com

HOTEL-TIPPS

- Hotel Daschil's Bergland****
bergland-seefeld.at
- Hotel Zum Gourmet****
zumgourmet.at
- Alpenhotel Karwendel****
karwendel.com

LANGLAUF

Cross Country Ski Holidays
langlauf-urlaub.com

Bild links oben | Genussläufer gönnen sich eine Pause am Ferienheim Wildmoos. **Bild rechts oben |** Neuschnee in Seefeld: Die Höhenlage verspricht perfekte Bedingungen.

“ Umgeben von viel Eis und noch mehr Schnee, erlebt man in der Natur um Salla ein wahres Winterwunder – mal auf Schneeschuhen, mal unterwegs mit entzückenden Rentieren. ”

Aliki Rettig

Großes Bild | Eingeeist auf dem Gipfel des Iso Pyhätunturi: Wäre da nicht der Blick auf die weiten Wälder Finnisch-Lapplands könnte man fast denken, man wäre auf Arktis-Expedition.

Bild rechts | Wer kann diesem Hundeblick auf einer Husky-Schlittentour schon widerstehen?

WEISSES PANORAMA

Touren am Polarkreis

WINTERWANDERN BEI SALLA

UNTERWEGS MIT RENTIEREN

Schneeabenteuer in Finnisch-Lappland

Im Norden Finnlands sind die Winter lang und verschneit – ideal für unterschiedlichste Aktivitäten in der Natur. Vor allem bei Wanderungen kann man tief in die weiße Landschaft und dünn besiedelte Region bei Salla eintauchen, manchmal sogar mit tierischen Begleitern.

TEXT: ALIKI RETTIG BILDER: SASCHA RETTIG



Salla mag zwar tatsächlich irgendwo im nordfinnischen Nirgendwo liegen – viel zu erleben gibt es im schneereichen Winter dort aber trotzdem.

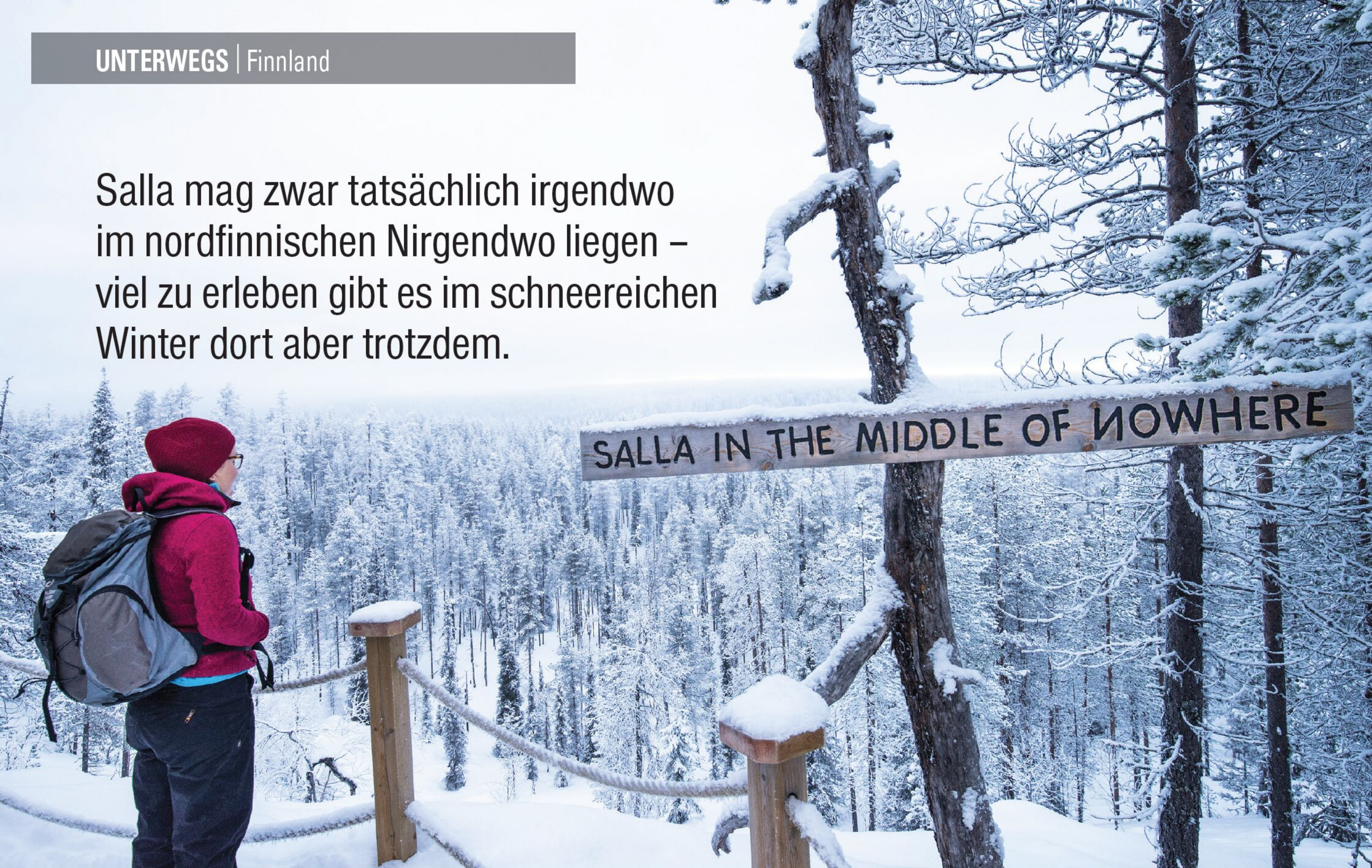


Bild oben | So vereist und eingeschneit wirken die Bäume wie Winterkunstwerke.

TIPP

Mit einem E-Fatbike vom Salla Ski Resort aus erlebt man die winterliche Natur auf ganz besondere Weise: Unter den Reifen knirscht der Schnee, während man durch Wälder und am Ufer des zugefrorenen Sees entlang radelt.

🔗 ski.salla.fi/en/fatbike

F

ür einen Moment glauben wir, am Nordpol und mitten in einer arktischen Expedition gelandet zu sein. Denn um uns herum sehen wir nur weite, weiße Winterlandschaft – kilometerweit und bis zum Horizont. Der Aussichtsturm direkt vor uns ist in einer dicken Schicht Schnee und Eis verpackt. Und überhaupt ist der Wind hier oben auf dem Berg eiskalt und pfeift uns um die Nasen.

Am Nordpol sind wir zwar nicht, aber immerhin sehr hoch oben im Norden Europas: in Salla, im finnischen Teil von Lappland. Die Gemeinde liegt sogar noch einmal nördlicher als Lapplands Hauptstadt Rovaniemi und damit ein ganzes Stück über dem Polarkreis. Mitten im Winter sind die Tage hier daher sehr kurz. Dafür werden wir mit ein bisschen Glück bei dieser Reise aber die Nordlichter am Himmel tanzen sehen können.

SALLA MITTEN IM NIRGENDWO

Um uns einen Überblick über die Region zu verschaffen, laufen wir nach unserer Ankunft zuerst zu einem beliebten Fotospot – und müssen grinsen. Denn nur ein paar Schritte neben der Landstraße steht dort ein Schild. »Salla in the Middle of Nowhere«, also »Salla mitten im Nirgendwo«, lesen wir. Viel passender könnte das Motto in diesem Fall wohl nicht sein: Große Städte gibt es nicht, nur einige kleine Orte und viel, viel Natur.

In den kalten Monaten kommt noch ein anderer Vorteil hinzu. Denn Salla bezeichnet sich selbst als kältester Ort in Finnisch-Lappland. Die Winter sind daher lang und schneereich, was uns schon bei dem ersten Aussichtspunkt und dem weißen Panorama, das sich von dort aus eröffnet, klar wird. Um uns herum sind die Bäume dick bedeckt, auch unsere Schuhe versinken mit jedem Schritt im weichen Pulver. All das sind traumhafte Bedingungen für Winterwanderungen. Vor allem Schneeschuhe sind ideal, um voranzukommen, kann man mit ihnen doch fernab von geräumten Wegen einfach quer durch Wälder streifen und auf Berge steigen.

IM MÄRCHENWALD

So ist es dann auch bei der Tour mit Heidi Ahvenainen. Sie möchte uns den neuen Nationalpark Salla zeigen, der erst Anfang 2022 gegründet wurde. »Er wurde geschaffen, um die vielen alten Bäume in diesem Gebiet zu schützen«, sagt sie. Denn der Export von Holz



Bild oben | Unglückshäher kann man auch zur kalten Jahreszeit sehen – mit etwas Glück!



Bild oben | Guide Lars mit einem seiner überaus freundlichen Rentiere auf dem Schlittenausflug.

Bild links | Eiszapfenzauber gibt es auf der Wanderung zu bestaunen.

ist noch immer ein wichtiger Industriezweig in Finnland. Die Folge: Meist werden Wälder als Monokulturen angelegt, so dass die Vielfalt verloren geht. Bei dieser Wanderung nahe Sallatunturi aber entdecken wir Pinien, Birken und Fichten, die mit ihren bizarren Formationen an Fabelwesen aus einem alten Märchen erinnern.

Wir wandern durch den Schnee, der im Sonnenlicht besonders hübsch glitzert und atmen die klare Luft tief ein, bis wir über der Baumgrenze sind, wo der Wind noch einmal deutlich stärker weht. Deswegen ziehen wir die Mützen tiefer in die Stirn und das Halstuch über den Mund, bevor wir die letzte, etwas steilere Etap-

» DIE WINTER SIND LANG UND SCHNEEREICH, WAS UNS BEIM ERSTEN AUSSICHTSPUNKT KLAR WIRD. UM UNS HERUM SIND DIE BÄUME DICK BEDECKT, AUCH UNSERE SCHUHE VERSINKEN MIT JEDEM SCHRITT IM WEICHEN PULVER. «

Auf Schneeschuhen wird durch die weiten Winterwälder gewandert, die – so schneeweiß eingepudert – einen besonderen Reiz haben.



KURZE UND KALTE TAGE

STIRNLAMPE UND SOCKEN

Im Winter sind die Tage nördlich des Polarkreises kurz, tagsüber gibt es teilweise nur wenige Stunden Licht. Daher ist es wichtig, auf die Dunkelheit eingestellt zu sein und zum Beispiel eine Stirnlampe dabeizuhaben. Außerdem ist es so weit im Norden oft sehr kalt – Füße und Hände muss man besonders schützen. Gut sind extra Handschuhe und Socken.

pe in Angriff nehmen: hoch auf den Gipfel des Iso Pyhätunturi, den mit 479 Metern höchsten Berg des Nationalparks. Für eine lange Pause ist es zu kalt. Trotzdem wollen wir das Panorama bewusst verinnerlichen und lassen den Blick einen Moment lang über die weiße Weite wandern.

UNTERWEGS MIT RENTIEREN

Eine weitere Möglichkeit, die Region zu erkunden, ist eine Tour mit Rentieren. Immerhin sind die in der Gegend klar in der Überzahl: In der dünn besiedelten Gegend sollen gerade einmal 3.500 Menschen leben, dafür gibt es aber rund 10.000



Rundes Bild oben | Wir machen einen Futterstopp bei den hungrigen Jungtieren auf der Rentiertour.

» LARS ERKLÄRT NOCH, WIE MAN DAS SEIL FESTHÄLT. KURZ DARAUF MARSCHIERT DIE GRUPPE AUS RENTIEREN UND MENSCHEN DURCH DEN WALD, SO FRIEDLICH, ALS HÄTTEN ALLE BETEILIGTEN NIE ETWAS ANDERES GEMACHT. «

Rentiere. Einige davon lernen wir bei der Tour mit Lars Tuomas kennen. Um seinen Bauch trägt er einen Ledergürtel, an dem zwei Messer und ein Trinkbecher aus Holz klappern – der Finne hält seit Jahren Rentiere und nimmt an diesem Tag einige Touristen mit auf eine Tour.

»Jeder von euch bekommt sein eigenes Rentier«, sagt Lars. »Wenn ihr wollt, setzt ihr euch in den Schlitten dahinter oder ihr wandert nebenher mit.« Er erklärt noch, wie man das Seil, das mit einem Halfter am Kopf des Tieres befestigt ist, festhält. Mehr Instruktionen gibt es nicht. »Lauft immer ein Stück vor dem Tier, dann folgt



INFOS

unter
visitsalla.fi

PLANEN



Über die Region

Die Gemeinde Salla liegt über dem Polarkreis im Norden von Finnland, im finnischen Teil von Lappland. Von der Stadt Rovaniemi sind es rund 150 Kilometer weiter nach Nordosten. In Salla leben nicht einmal 3.500 Einwohner, doch die Region ist für ihre guten Wandermöglichkeiten im Sommer und die vielen touristischen Angebote im Winter bekannt. Allein im Nationalpark Salla etwa gibt es ein 300 Kilometer umfassendes Netz von Wanderwegen. 2021 erlangte die Region außerdem international Aufmerksamkeit, als der Bürgermeister eine Bewerbung der Gemeinde für die Olympischen Sommerspiele 2032 abgab, um auf die Gefahren des Klimawandels auch für Salla hinzuweisen.



Anreise

Über Helsinki geht es zum Flughafen Kuusamo (beispielsweise mit Finnair) und von dort aus weiter mit dem Mietwagen: rund 110 Kilometer

Richtung Norden nach Salla. Wer mit dem eigenen Auto anreist, erreicht von Travemünde aus mit der Fähre von Finnlines Helsinki. Von dort aus sind es noch rund elf Stunden Fahrt bis Salla.

✉ finnair.com

✉ finnlines.com



Beste Zeit

Für Winterwanderungen eignet sich die Zeit von Dezember bis April.

ÜBERNACHTEN



Tipps der Autorin

Salla ist zwar eine kleine Gemeinde, verfügt aber dennoch über eine verhältnismäßig gute touristische Infrastruktur. Da der Winter zu den beliebtesten Reisezeiten zählt, empfiehlt es sich, die Unterkünfte rechtzeitig vorab zu reservieren.

■ **Holiday Club Salla:** In Sallatunturi gibt es Apartments am Salla Ski Resort. Dazu gehören Schwimmbad, Sauna und Whirlpools. Revontulentie 2, 98900 Salla Tel. +358 300 870 900

customer.service@holidayclub.fi

✉ holidayclubresorts.com

■ **Sallainen Cottages:** In den komfortablen Ferienhäusern mit Sauna hat man die Möglichkeit, sich selbst zu versorgen.

Tunturikummuntie 2, 98900 Salla Tel. +358 40 832 0932

mokit.caravan@sallaiset.fi

✉ sallaiset.fi/de

REISE INFO



ORIENTIEREN



Geführte Touren

Rund um Sallatunturi gibt es zahlreiche markierte Wanderwege, darunter auch für Schneeschuhe. Zu empfehlen sind auch die Angebote des deutschen Veranstalters Fintouring.

Dort gibt es Komplettpakete mit Anreise, Übernachtungen und Programm mit unterschiedlichsten Touren in Gruppen oder individuell. ✉ polarlichtexpress.de



Informieren

✉ visitsalla.fi



Karte | Mitten im Nirgendwo: Salla (1) liegt rund 150 Kilometer von Lapplands Hauptstadt Rovaniemi entfernt.

Maplibre | © Komoot | Map data © OpenStreetMap-Mitwirkende

es euch automatisch.« Tatsächlich: Kurz darauf marschiert die Gruppe aus Rentieren und Menschen durch den Wald, so friedlich, als hätten alle Beteiligten nie etwas anderes gemacht.

Wir legen einen Zwischenstopp ein an einem Gehege mit jungen Rentieren, die alles andere als scheu sind. Als sie die getrockneten Birkenzweige in unseren Händen erblicken, kommen sie sofort angelaufen und verschlingen gierig die Blätter – ein heiß begehrter Snack. Als wir danach mit den erwachsenen Tieren weiterwandern, fällt uns auf, wie sie zur Abkühlung immer wieder etwas Schnee vom Wegesrand essen und

wie sich ihre Hufe bei jedem Schritt spreizen: So können sie nicht im weichen Boden versinken.

Wenig später erreichen wir mitten im Wald eine Kota, also eine traditionelle Hütte, in der wir eine Pause einlegen und uns am Lagerfeuer aufwärmen. Das Holz knistert und knackt, während wir dicke Würstchen an Spießen in die Flammen halten. Bevor es dann gestärkt wieder zurückgeht, hat der Guide noch eine weitere Überraschung: »Das hier ist dein Rentierführerschein«, sagt Lars augenzwinkernd und überreicht uns feierlich das in Lappland nicht ganz unwichtige Dokument.

INFO

Im Museum of War and Reconstruction erfährt man Spannendes zur bewegten Geschichte der Region nahe der russischen Grenze – vom Bau der Eisenbahn bis zum Wiederaufbau nach den Weltkriegen.

✉ salla.fi



TIPP

der Autorin



Aliko Rettig

Autorin WANDERN & REISEN Magazin

IM HUNDESCHLITTEN

UNTERWEGS MIT HUSKYS

Ihr aufgeregtes Bellen ist schon aus der Entfernung zu hören: Die Huskys freuen sich darauf, dass die Tour bald startet. Wenn es dann endlich losgeht, laufen sie sofort los und ziehen die Schlitten eifrig durch die Winterlandschaft. Dabei kann man die Fellbälle ausgiebig beobachten und merkt, wie jedes Tier seinen eigenen Laufstil hat. Eine kleine Gruppe Huskys zieht je einen Schlitten mitsamt einem Gast. Beeindruckend, wie viel Kraft und Energie die Tiere haben. Mit so einer Huskytour durch den Salla Wilderness Park erlebt man die Region noch einmal aus anderer Perspektive – ein echtes Highlight!

» TIMO SCHICHTET HOLZSCHEITE AUF, ZÜNDET SIE AN UND KRAMT VORRÄTE AUS DEM RUCKSACK. WIR SETZEN UNS UM DIE FEUERSTELLE, WÄRMEN UNSERE HÄNDE UND SCHLÜRFEN TEE, DER IN DEN TASSEN DAMPFT. «



Bild oben | Würstchen grillen über dem Lagerfeuer gehört bei vielen Ausflügen zum Programm. **Bild ganz oben** | Eine Gruppe Huskys zieht den Schlitten eifrig durch die Winterlandschaft.

BAUMWIRRWARR UND LAGERFEUER

Noch einmal andere Einblicke in die finnische Natur bekommen wir schließlich bei der Wanderung mit Timo Tuuha. Der 32-Jährige lotst uns erst über einen zugefrorenen See, dann hinein in einen Pinienwald und zu einem vereisten Wasserfall. Immer wieder bleibt er stehen und erzählt Spannendes zur Region und Natur: Woran man erkennt, dass die Luft besonders sauber ist, wie man auf dem See eisfischen kann und welche seltenen Vogelarten hier leben.

Während wir mit den Schneeschuhen quer durch den Wald laufen, gibt Timo außerdem Tipps, wie wir uns orientieren könnten. Tatsächlich haben wir in dem Baumwirrwarr längst den Überblick verloren. Das merkt auch der Guide, der gleich noch einen Witz hinterherschleift, um

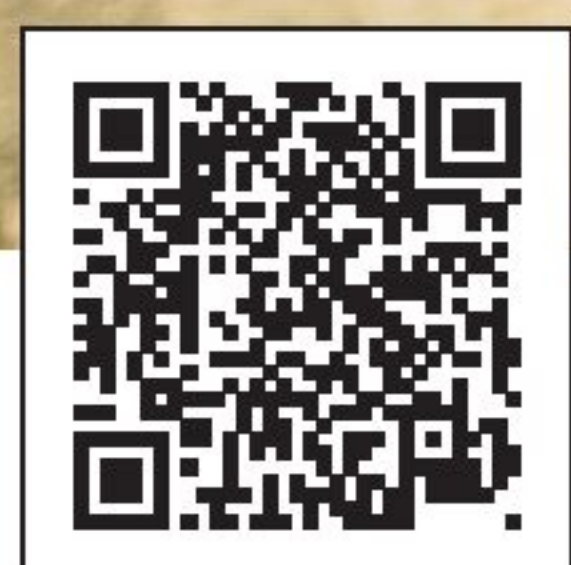
den Unterschied zwischen den Einheimischen und Besuchern wie uns zu unterstreichen: »Was machen Finnen, wenn sie sich im Wald verlaufen haben?«, fragt er und ergänzt lachend: »Sie essen die Reste in ihrem Rucksack und gehen nach Hause«.

Zum Ernstfall kommt es bei unserer Tour glücklicherweise nicht. Stattdessen legen auch wir kurz darauf eine Rast ein. Dafür schichtet Timo Holzscheite auf, zündet sie an und kramt seine Vorräte aus dem viel beschworenen Rucksack. Wir setzen uns um die Feuerstelle, wärmen unsere Hände und schlürfen den frisch aufgekochten Tee, der in unseren Tassen dampft. Der Guide aber ist noch nicht fertig, denn nun grillt er noch Rentierbouletten und richtet sie zu einem saftigen Burger an. Wir können unser Glück nicht fassen: Verrückt, wie gut so ein Essen am Lagerfeuer und umgeben von einer weißen Winterlandschaft schmeckt! ◀

FREUDE **SCHENKEN** MIT EINEM **GUTSCHEIN!**



EINFACH CODE
SCANNEN UND
**JEMANDEN
GLÜCKLICH
MACHEN!**



Gutscheine, Magazine, Produkte und
Zubehör – alles zum Thema Outdoor unter:

wir-leben-outdoor.de

10 €
25 €
50 €

PRAKTISCHE BEGLEITER

SCHLICHT ODER IN FARBE

Sind die Tage kurz und regnerisch, nutzt man die wenigen Sonnenstunden gern für eine Wanderung. Für eine Portion Farbe in der dunklen Jahreszeit sorgen einige dieser Produkte. Andere sind schlichte Begleiter in der winterlichen Natur. Und praktisch sind sie alle.



FJÄLLRÄVEN ABISKO HIKE FOLDSACK

RUCKSACK MIT FALTBAREM DECKEL

Der *Abisko Hike Foldsack* ist ein vielseitiger und leichter 25-Liter-Rucksack der Marke Fjällräven, der sich für Tageswanderungen und Reisen eignet. Dieser Rucksack aus 100 % recyceltem Nylon bietet einen faltbaren Deckel mit Reißverschluss, der mit einer Plasticschnalle an der Seite gesichert wird. Der Deckel kann vier bis fünf Liter zusätzlichen Stauraum bieten und dazu dienen, weitere Gegenstände zu befestigen. Ein fixiertes Rückenpolstersystem mit Airmesh sorgt für Belüftung am Rücken und den Schultergurten. Der verstellbare Brustgurt und der Hüftgurt können entfernt werden. Wer nach einem extrem funktionellen Rucksack sucht, liegt mit diesem Modell richtig. Preis: 160 Euro.

fjallraven.com


SWAROVSKI OPTIK VPA

NATURBEOBACHTUNG FESTHALTEN

Mit dem *VPA*, einem variablen Phone Adapter, bringt Swarovski Optik ein Gadget auf den Markt, das mit vielen Smartphones kompatibel ist. Der Adapter verbindet Teleskope oder Ferngläser der Marke und das entsprechende Handy mit einem Handgriff zu einem Super-Tele. Die Beobachtungen und Nahaufnahmen lassen sich damit im Bild festhalten, so eine Pressemitteilung. Der VPA besteht aus glasfaserverstärktem Kunststoff und ist leicht, aber stabil. Preis: 195 Euro.

swarovskioptik.com

ALLROUND-SCHNEESCHUH

TUBBS FLEX RDG

KOMFORTABEL DURCH DEN SCHNEE

Der *Tubbs Flex RDG* ist ein Allround-Schneeschuh. Sein Torsion-Deck aus Verbundwerkstoff ermöglicht die Beweglichkeit im gesamten Schneeschuhkörper, um die Traktion zu verbessern, den natürlichen Gang zu erhalten und den Komfort zu erhöhen, teilt der Hersteller mit. Ein natürlicheres Abrollgefühl von der Ferse bis zu den Zehen ist in diesem Schuh möglich. Bei der Bindung ist die Fersenlasche integriert – das gibt Kontrolle durch einfaches Drehen des Rades. Preis: 230 Euro

kochalpin.at




NORRØNA ALPHA 120 ZIP HOOD ZWISCHENSCHICHT

Die Kapuzenjacke mit Reißverschluss *Falketind Alpha 120 Zip Hood* von Norrøna punktet mit gutem Wärme-zu-Gewicht-Verhältnis und Feuchtigkeitstransport. Mit Einsätzen unter den Armen und an den Seiten ist das Midlayer wärmend, atmungsaktiv und bietet Bewegungsfreiheit, heißt es in einer Mitteilung der Firma. Integriert in die Jacke sind Handgamaschen, zwei gefütterte seitliche Einschubtaschen, eine Brusttasche mit Reißverschluss sowie eine wärmeisolierende Kapuze. Das vielseitige Midlayer eignet sich als wärmende Zwischenschicht sowohl für anspruchsvolle Aktivitäten als auch für den Alltag. Es gibt eine Damen- und eine Herrenvariante. Preis: 199 Euro.

🔗 norrøna.com



**Kauf-
TIPP**

DARN TOUGH NORTHWOOD'S MICRO CREW MIDWEIGHT HIKING SOCKS

MIT WALD-PRINT

Die schicke Damensocke *Northwood's Micro Crew Midweight Hiking Sock* ist fürs Winterwandern. Mit ihrem Wald-Print, den kühlen Farbtönen und extra dickem Frottee halten die Darn-Tough-Socken nicht nur warm und sind bequem, sondern sehen auch noch gut aus. Sie reichen bis zur Mitte der Wade – enden also einige Zentimeter über den Wanderstiefeln. Die mittelschwere Variante mit hohem Merinoanteil bietet laut Hersteller zuverlässige Wärme und kuscheligen Tragekomfort. Zudem ist die *Northwood's* mit Verstärkungen an der Fußsohle bis zur Achillesferse ausgestattet, damit die Füße gut gepolstert und geschützt sind. Für einen optimalen Sitz sorgt der Performance Fit, dank dem die Socken nicht verrutschen und Blasenbildung vermieden wird. Preis: 33,90 Euro.

🔗 darntough.eu



KAMA STRICKMÜTZE

MERINO FÜR DEN KOPF

Die winddichte *Strickmütze* von Kama schützt den Kopf in allen Wetterlagen. Die besondere Kombination aus feinsten Merinowolle und der bewährten Gore-Tex-Membrane macht sie interessant für Wanderer. Durch die natürliche Merinofaser bietet die Mütze hervorragenden Temperatenausgleich. Innen befindet sich die wasserdichte Gore-Tex-Einlage. Preis: 76,95 Euro

🔗 kama.cz



LEICHTE TITAN-TASSE

Mit nur 125 Gramm ist die *Bivy Mug* eine leichte Titan-Campingtasse von Zenbivy. Sie verfügt über einen Deckel, der nicht ausläuft, und eine Doppelwand-Isolierung, um Getränke auf der optimalen Temperatur zu halten, ohne die Hände oder Lippen zu verbrennen, verspricht der Hersteller, der demnach die Tasse so entwickelt hat, dass sie ein Leben lang hält. Sie darf nur von Hand gespült werden und ist nicht als Kochtopf auf dem Herd zu verwenden. Preis: 70 Euro.

🔗 zenbivy.eu

SNOWLINE CHAINSEN TRAIL SPIKES

GUTER HALT

Angenehm leicht und mit 13 Zacken bieten die *Chainsen Trail Spikes* von Snowline guten Halt beim Winterwandern. Durch ihren sehr sicheren Sitz, das gute Gewicht und die kürzeren Zacken sind die Grödel auch erste Wahl, wenn man beim Trailrunning gepressten Schnee oder vereiste Wege queren muss. Sie lassen sich im mitgelieferten Packsack gut verstauen und sind schnell übergezogen. Die Kettenglieder bestehen wie die Zacken aus rostfreiem Edelstahl. Preis: 50 Euro.

🔗 kochalpin.at



NIKWAX SOFTSHELL PROOF

LANG LEBE DIE FUNKTIONSKLEIDUNG

Die Jacke oder Regenhose lässt Regenwasser durch und schützt nicht mehr effektiv? Mit den Pflegemitteln von Nikwax lässt sich der Regenschutz wiederherstellen und die Langlebigkeit der Kleidung erhalten. Sie sind den Angaben des Herstellers zufolge wasserbasiert, PFC-frei und ohne Aerosole. Der Spezialreiniger *Tech Wash* und das Imprägniermittel *TX Direct* bilden eine Kombi-Lösung für die Wiederherstellung der wasserabweisenden Fähigkeit und Atmungsaktivität von Funktionskleidung und Ausrüstung. Der Spezialreiniger für die Waschmaschine schafft eine saubere Basis für die Imprägnierung. Er eignet sich für Softshell, Fleece, Baumwolle, Polybaumwolle und Synthetischschlafsäcke. Das Imprägniermittel stellt die wasserabweisende Wirkung und Atmungsaktivität wieder her. Es kann auch in der Waschmaschine angewandt oder aufgesprüht werden und muss nicht im Trockner aktiviert werden. Preis für 300 ml: 11 Euro (Reiniger), 15 Euro (Imprägniermittel).

[nikwax.com](https://www.nikwax.com)



SHOKZ OPENFIT KOPFHÖRER

GUTER KLANG BEI VOLLER WAHRNEHMUNG DER UMWELT

Der Kopfhörer Shokz *OpenFit* vereint die Vorteile eines kabellosen True-Wireless-Kopfhörers mit dem sogenannten Open-Ear-Konzept: Bewegungsfreiheit und freier Gehörgang für volle Wahrnehmung der Umwelt bei hoher Klangqualität, schreibt Shokz. Das Sounddesign ermöglicht über alle Frequenzbereiche eine sehr gute Wiedergabe. Eine spezielle Technologie sorgt dafür, dass in der Umgebung trotzdem keiner mithört. Der Kopfhörer ist dem Hersteller zufolge ein verlässlicher und robuster Begleiter. Preis: 199 Euro.

de.shokz.com



KINETIXX CAJUS JR.

HANDSCHUHE FÜR KINDER

Der kindgerechte Winterhandschuh *Cajus Jr.* von Kinetixx wurde speziell für aktive Kids entwickelt, die auch bei Schnee und Kälte draußen toben, spielen, rodeln und mit den Eltern wandern wollen. Eine wind- und wasserdichte Membran sorgt dafür, dass die Hände der Kids bei Schnee und Kälte trocken und warm bleiben, schreibt der Hersteller. Dazu trägt entscheidend auch das gut isolierende und weiche Innenfutter bei, während die lange Stulpe verhindert, dass Schnee in die Ärmel gelangt. Gleichzeitig sorgt die Stulpe für zusätzliche Wärme bis über das Handgelenk hinauf. Mit der Fangschleife gehen die Fäustlinge nicht verloren. Das reflektierende Logo sorgt für Sichtbarkeit in der Dämmerung. Preis: 34,99 Euro.

[kinetixx.de](https://www.kinetixx.de)

***** MODISCH UNTERWEGS *****

GROSSE KLAPPE

Der Bach *Dr. Expedition Duffel* fühlt sich auf Touren durch Skandinavien, beim Campingausflug oder im Wanderhotel gleichermaßen zu Hause. Er ist aus laminiertem, recyceltem Polyester gefertigt. Das soll Bach zufolge die Haltbarkeit bei jedem Wetter gewährleisten. Hauptmerkmal der Tasche mit 40 Litern ist die große Öffnung im Stil eines Arztkoffers, die das Packen erleichtert und einen guten Überblick über den Inhalt ermöglicht. Preis: 149,90 Euro.

bach-equipment.com

NAHTLOSER SPORT-BH

Der nahtlose *Avasa Printed Sports Bra* der französischen Outdoor-Marke Picture soll Trägerinnen das ganze Jahr hindurch begleiten. Für die Herstellung wird den Angaben zufolge Material aus 40 Prozent Post-Consumer-Textilien gewonnen, sie stammen von Kleidungsstücken, die bereits gekauft und benutzt wurden, 60 Prozent sind aus Materialverschnitt. Die Produkte sind unter anderem mit dem Global Recycled Standard zertifiziert. Preis: 55 Euro.

picture-organic-clothing.com/de

WINTERSTIEFEL MIT TEDDYFLEECE

Der Aku-Winterstiefel *Ega GTX* für Damen ist wie gemacht für leichte Spaziergänge in den Bergen in der kalten Jahreszeit. Sein Gore-Tex-Futter wärmt und schützt vor Nässe. Auf rutschigen, gefrorenen Oberflächen bieten die Stiefel sehr guten Halt. Die Zwischensohle besteht aus teilweise recyceltem EVA und das komfortable Fußbett aus Kokosfasern, Latex und Bambus. Er kommt mit gestepptem Außenmaterial und Teddyfleece am Schaft. Preis: 279,90 Euro.

[aku.it](https://www.aku.it)



UVEX MTN CLASSIC

SCHÜTZT DIE AUGEN

Die neuen Outdoorbrillen von uvex sorgen für Durchblick bei verschiedenen Aktivitäten. Die neue *uvex mtn classic* ist optisch an traditionelle Bergsteigerbrillen angelehnt. Verschiedene Filtertechnologien schützen vor Reflexionen (P) oder verstärken Farben und Kontraste (CV). Beide Varianten haben einen umfassenden UVA-, UVB- und UVC-Schutz bis zu 400 nm. Auch von der Seite sind die Augen stets gut geschützt – dank einem seitlichen Blendschutz, der sich bei Bedarf abnehmen lässt. Für einen guten Sitz bei allen Aktivitäten sorgen die einstellbaren Nasenbügel und das Kopfband.

Preis: ab 169,95 Euro.

uvex-sports.com



THERMOWAVE MERINO 3IN1

WARMES FÜR DRUNTER

Die Thermohose *Merino 3in1* liefert Wärme und Komfort selbst unter den härtesten Bedingungen, so der Hersteller Thermowave. Die dreilagige Stoffkonstruktion kombiniert Merinowolle, Polyester und Polypropylen und besticht so mit Wärmerückhalt, Atmungsaktivität, Feuchtigkeitsmanagement und Geruchskontrolle. Mit ihrer körperbetonten Passform lässt die Thermohose sich gut unter einer Ski- oder Trekkinghose tragen und schmiegt sich weich an die Haut an. Die flachen Nähte verhindern Kratzen oder Scheuern. Ein elastischer, eng anliegender Hosensaum sorgt dafür, dass die Wärme nicht entweichen kann. Die Thermohose ist für Damen und Herren erhältlich. Preis: 99,95 Euro.

thermowave.com



PEAK PERFORMANCE HELIUM

DAUNENJACKE ALS AUSSENSCHICHT ODER ISOLIERUNG

Die leichte Daunenjacke *Helium Utility Down Hood* der Marke Peak Performance gibt es sowohl für Frauen als auch für Männer. Sie bietet ihren Trägern an kalten Wintertagen Wärme und Komfort. Die Kapuzenjacke mit Brust- und Ärmeltasche kann als Außenschicht wie auch als zusätzliche Isolierung unter einer Shell-Jacke getragen werden, empfiehlt der Hersteller. Das Außenmaterial ist wind- und wasserabweisend. Das Futter wird den Angaben zufolge aus verantwortungsvoll bezogenen und rückverfolgbaren Daunen hergestellt. Preis: 320 Euro.

peakperformance.com

*Praxis-
TEST*



OSPREY POCO PLUS

KOMFORT-KRAXE IM TEST

Schon vor der ersten Tour zeigt sich: Die Kindertrage *Poco Plus* (Preis: 450 Euro), das Komfortmodell von Osprey, hält was es verspricht: Mit wenigen Handgriffen lässt sie sich individuell auf Kind und Träger einstellen. Während das Kind platziert wird, hat die Trage auch auf unebenem Boden stabilen Halt. Der Sitzkomfort des kleinen Passagiers ist sichtbar groß. Verstellbare Fußblaschen sorgen dafür, dass die Beine nicht hängen und das Blut immer gut zirkuliert. Der Anschnallgurt wird an der Brust verschlossen und es gibt keine störenden Haken am Rücken. Während des Mittagsschlafs liegt das Köpfchen weich auf der Polsterung. Die *Poco Plus* lässt sich dank zweier Laschen einfach anheben und anziehen. Das Gewicht verteilt sich gut auf Rücken und Hüfte. Das Eigengewicht der Kraxe ist mit 3,6 kg überschaubar. Bei einer maximalen Tragelast von 22 kg eignet sie sich auch für etwas größere Kinder. Das Sonnendach, das hinter dem Kindersitz verstaut und schnell aufgestellt ist, hält auch Äste auf zugewachsenen Wegen vom Gesicht des Kindes fern. Insgesamt sehr durchdacht!

osprey.com

JETZT ABONNIEREN!

WANDERN & REISEN Magazin frei Haus. Jetzt Abonnement bestellen und attraktiv



1 | **NEU** WoodWool T-Shirt Mr. Kirk von Gruezi bag

Das Gruezi bag T-Shirt ist sportiv und lässt sich mit vielen anderen Kleidungsstücken kombinieren. Der rund geformte Abschluss macht das T-Shirt länger, was beim Vorbeugen den Rücken noch bedeckt und über einer Hose modisch wirkt (Zuzahlung 35 €).
Farbe Ocean Cavern, Größe M, L, XL, XXL
UVP des Herstellers: 84,99 €



2 | **Outdoordecke Molly Ocean von AMAZONAS**

Die Outdoordecke Molly von AMAZONAS ist optimal zum entspannten Liegen im Freien: Dank der beschichteten und wasserdichten Unterseite liegt es sich auch im feuchten oder nassen Gras völlig trocken. Die dicke und warme Thermofüllung aus Hohlfaser isoliert und verhindert, dass man jedes Steinchen spürt. Für den ultimativen Kuschelfaktor sorgt die weiche Oberseite aus Baumwoll-Flanell. Zusammengerollt ist sie dank dem integrierten Tragegriff überall dabei (Zuzahlung 15 €).
UVP des Herstellers: 36,90 €



3 | **NEU** Roxon 4 in 1 Mini BBQ Tool

Das handliche Tool für alle Grill-Enthusiasten: Mit dem MBT 4in1 von ROXON haben Sie alle unverzichtbaren Utensilien für den perfekten Grillabend stets in einem kompakten Tool vereint dabei. Das Multitool ist besonders langlebig, robust und für den Einsatz unter härtesten Bedingungen ausgelegt. Zudem ist es einfach auseinanderzunehmen und wieder zusammenzusetzen und vor allem auch einfach zu reinigen (Zuzahlung 10 €).
UVP des Herstellers: 18,95 €



4 | **NEU** Ultra-Light Traveller Tarp von AMAZONAS

Traveller Tarp ist das ideale Regendach für die Hängematte. Das Traveller Tarp ist auf Hängemattenmaße abgestimmt und macht jede Hängematte zum Outdoorbett! Es schützt vor Regen, egal ob mit oder ohne Hängematte. Das Traveller Tarp wird an den Befestigungspunkten der Matte aufgehängt und abgespannt. Der trapezförmige Schnitt des Tarps lässt genügend Luft zirkulieren und schützt dennoch vor Regen, Sonne und herabfallenden Blättern. Alle Abspannpunkte sind mit kleinen Taschen für die Leinen versehen (Zuzahlung 15 €).
UVP des Herstellers: 77,50 €



5 | **NEU** Kühltasche Penguin M von Outwell

Die langlebige, leistungsstarke Outwell Penguin Passiv-Kühltasche ist mit EVA-Schaum isoliert und arbeitet mit gefrorenen Eisblöcken, um den Inhalt 13 Stunden kalt zu halten. Sie hat zwei stabile, bequeme Griffe, einen Deckel mit zwei Reißverschlüssen, einen pflegeleichten PEVA-Innenbezug und praktische Netzseitentaschen. (Zuzahlung 15 €).
UVP des Herstellers: 47,95 €



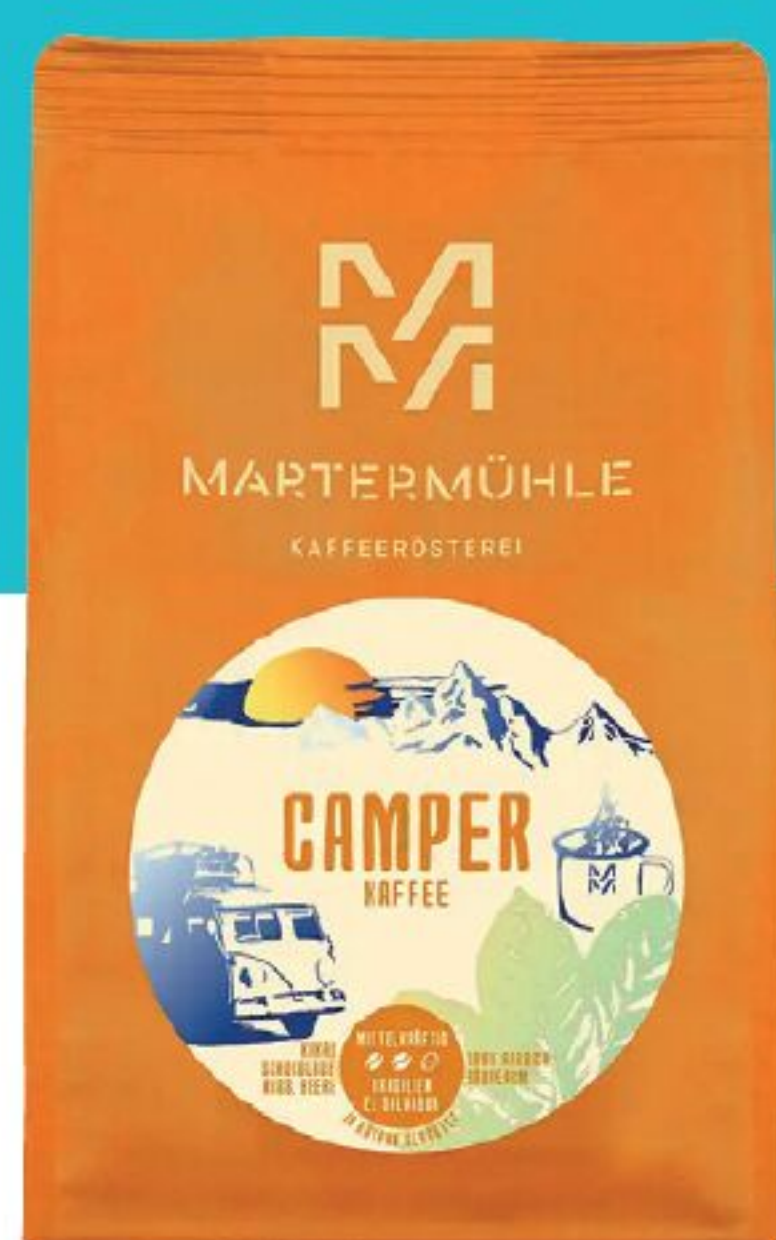
6 | **NEU** Kopflampe Liberty 105 von LiteXpress

Die sehr leichte, spritzwassergeschützte Stirnlampe bietet Ihnen einen fokussierten ultra-hellen Lichtstrahl dank Nichia LED mit 5 mm Durchmesser und integrierter Linse. Durch das verstellbare und flexible Kopfband sitzt die Lampe immer optimal und leuchtet Ihr Sichtfeld aus. Zusätzlich ist der Lampenkopf in mehreren Stufen bis 90 Grad schwenkbar.
UVP des Herstellers: 8,95 €



aktive Prämie sichern!

**JETZT
NEU
im Online-Shop!**



7 | **NEU** Camper Kaffee von Martermühle

Outdoor-Urlaub ist die perfekte Abwechslung zum stressigen Alltag, ein erholsames Abenteuer, das nach Freiheit und Individualität schmeckt. Worauf bei den Ferien im Freien allerdings niemand verzichten will, ist auf die gewohnt gute Tasse Kaffee am Morgen oder auf den Must-have-Espresso nach dem Essen. Die eigene Begeisterung für die urwüchsige Natur des Voralpenlandes hat die Kaffeeröster dazu inspiriert, einen Kaffee zu rösten, der nach Abenteuer und Erlebnis unter freiem Himmel schmeckt. Zwei Sorten: gemahlen, ganze Bohnen.
UVP des Herstellers: 13,79 €

IHRE ABOVORTEILE:

- › **PREISVORTEIL GEGENÜBER KIOSK**
- › **BEQUEME UND PÜNKTLICHE LIEFERUNG NACH HAUSE**
- › **KUNDENSERVICE**
- › **ATTRAKTIVE PRÄMIEN-HIGHLIGHTS**



JA, ich abonniere das WANDERN & REISEN Magazin frei Haus.

- ☐ **Jahres-Abo** (4 Ausgaben)
☐ **2-Jahres-Abo** (8 Ausgaben)

Ich bestelle das **WANDERN & REISEN Magazin** zum 1-Jahresabopreis von nur 23,60 € (Ausland 29,60 €) für 4 Ausgaben oder im 2-Jahresabo von nur 44,00 € (Ausland 56,00 €) für 8 Ausgaben. Die Abobestellung gilt bis auf Widerruf, mindestens aber für den abgeschlossenen Bezugszeitraum. Das Abonnement verlängert sich, wenn es nicht sechs Wochen vor Ablauf schriftlich gekündigt wird.

Das Abonnement soll mit Ausgabe ☐ beginnen.

Meine Anschrift

Vorname, Name

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Datum, Unterschrift

Als Dankeschön erhalte ich: (bitte nur ein Kreuz)

- ☐ 1 | WoodWool T-Shirt von Gruezi bag (Zuzahlung 35,00 €)
M ☐ L ☐ XL ☐ XXL
- ☐ 2 | AMAZONAS Outdoordecke Molly Ocean (Zuzahlung 15,00 €)
- ☐ 3 | Roxon 4 in 1 Mini BBQ Tool (Zuzahlung 10,00 €)
- ☐ 4 | Ultra-Light Traveller Tarp von AMAZONAS (Zuzahlung 15,00 €)
- ☐ 5 | Kühltasche Penguin M von Outwell (Zuzahlung 15,00 €)
- ☐ 6 | Kopflampe Liberty 105 von LiteXpres
- ☐ 7 | Camper Kaffee von Martermühle
☐ gemahlen ☐ ganze Bohnen

Bezahlen möchte ich per

- ☐ Rechnung ☐ Bankeinzug / SEPA-Lastschrift ☐ Kreditkarte

Kontonummer oder IBAN

BLZ oder BIC

Name und Sitz des Kreditinstituts



Karten-Nr.:

gültig bis:

KPN:

shop.msv-medien.de



WANDERN & REISEN 02/2024

Die nächste
Ausgabe erscheint am
25.03.2024



Zum Saisonstart ruft der Berg

Frühling liegt in der Luft und der Berg ruft. Zum Saisonauftakt stellen wir abwechslungsreiche Wanderreviere vor, wie hier die Seven Summits.

Die nächste Ausgabe des **WANDERN & REISEN** Magazins ist ab dem **25. März 2024** erhältlich!



ZITTAUER GEBIRGE

Das Zittauer Gebirge ist die kleine Schwester der Sächsischen Schweiz, landschaftlich genauso schön, nur viel ruhiger. Dazu hat die Region eine reiche Kultur.



MØRE OG ROMSDAL

Møre og Romsdal in Norwegen steht für Vielfalt. In der nördlichsten Provinz des Vestlandet findet man magische Fjorde, wilde Berge und spannende Höhlen.



MECKLENBURG-VORPOMMERN

Mit seinen unzähligen Seen, Mooren, Wäldern, Feuchtwiesen und der Küste ist Mecklenburg-Vorpommern das ideale Wanderrevier.

Verlag MSV Medien Baden-Baden GmbH,
Schulstraße 12, 76532 Baden-Baden
Postfach: 2109
E-Mail: info@msv-medien.de
Internet: www.msv-medien.de, www.wir-leben-outdoor.de
Herausgeber (V.i.S.d.P.) Stefan Rost
ISSN 2699-7509

Geschäftsführer Hans Rost, Stefan Rost

Redaktion

Fiona Herdrich, Tel. +49 7221 9521-28
E-Mail: fiona.herdrich@msv-medien.de
Annika Müller, Tel. +49 7221 9521-27
E-Mail: annika.mueller@msv-medien.de

Mitarbeiter dieser Ausgabe Uli Auffermann, Birgit-Cathrin Duval, Christina Feser, Petra Lupp, Aliko Rettig, Sascha Rettig, Christian Schneeweiß, Beate Wand

Grafik Alex Jaekel, Heike Schmitt

Homepage Alex Jaekel, Wladislaw Kamenetski

Anzeigenverkauf

Outdoor + Sportartikel

Steffen Weyrauch, Tel. +49 7221 9521-17
E-Mail: steffen.weyrauch@msv-medien.de

Tourismus

Daniela Leschke (geb. Rost), Tel. +49 7221 9521-31
E-Mail: daniela.leschke@msv-medien.de
Marion Nunn, Tel. +49 7221 9521-32
E-Mail: marion.nunn@msv-medien.de
Carina Back, Tel. +49 7221 9521-18
E-Mail: carina.back@msv-medien.de

Vertrieb DMV DER MEDIENVERTRIEB GmbH & Co KG,
20086 Hamburg

Leser-Service Abonnement- und Einzelheft-Bestellung
MSV Medien Baden-Baden GmbH,
Schulstraße 12, 76532 Baden-Baden
Tel. +49 7221 9521-0
E-Mail: info@msv-medien.de

Druck Westermann Druck GmbH | pva
38104 Braunschweig

Erscheinungsweise viermal jährlich, jeweils in den Monaten März, Juni, September und Dezember

Bezugspreise Preis des Einzelhefts: 5,90 €
Jahresabonnement: 23,60 €, Ausland: 29,60 €
2-Jahres-Abonnement 44,00 €, Ausland 56,00 €

Bezugsbedingungen Bestellungen direkt beim Verlag, im Fachhandel, im Bahnhofsbuchhandel und über das Grosso in Deutschland und dem deutschsprachigen Ausland. Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der fotomechanischen sowie sonstigen datentechnischen Wiedergabe, sind vorbehalten. Für unverlangt eingereichte Manuskripte wird keine Gewähr übernommen. Für Bild und Text gelten die Honorarsätze des Verlages. Honorierte Arbeiten und veröffentlichte Fotos, Skizzen und Zeichnungen gehen in das uneingeschränkte Verfügungsrecht des Verlags über. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.



Weitere Titel von MSV Medien Baden-Baden GmbH:

REISEWELT
ALPEN
TREKKING
KAJAK
SUPBoard
Bike&Travel
e-bikeTOUREN
FAHRRADLAND
GRAVEL
CAMPING
& REISE
CAMPING
RATGEBER
CAMPING
FOOD GUIDE
WANDERN
& REISEN
ROTOR
modellflug
INTERNATIONAL
JETPOWER
RGTURBINE



Mehr als nur „kuckuck“!

Ich bin anders!

Jetzt reinhören
www.schwarzwaldradio.com

#GCNaturalandActive


GranCanaria
Natural&Active



entdecken

die überraschendste
Natur Gran Canarias



Buchen Sie Ihren Aufenthalt auf dem Land und Ihr Naturerlebnis auf
grancanarianaturalandactive.com