

26 SEITEN Österreich: Steiermark, Salzburger Almenweg & mehr

www.wandermagazin.de

# wander magazin

wandern genuss natur erleben

Sommer 2024  
Nr. 223 7,20 EUR

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

DAS ORIGINAL  
**40** Jahre  
wander  
magazin  
SEIT 1984

NOCH 'NE RUNDE FEIERN:  
WANDERN & AUSRÜSTUNG  
DER NULLERJAHRE

**KLASSIKER IM  
SCHWARZWALD**

100 km auf dem Westweg

**Salzburger  
Almenweg**

Der Almsommer ruft

**WURZELN  
SCHILAGEN**

**19** IDEEN FÜRS WANDERN  
MIT VIEL ZEIT ZUM ENTDECKEN

**AUSRÜSTUNG**

+

**8**

PROFI-TIPPS FÜR PFLEGE:  
SAUBERE SACHE

**8**

WANDERSTIEFEL IM PRAXISTEST:  
HÖCHSTER KOMFORT

**STEIERMARK**

Das grüne Herz im  
Sommerurlaub

**3** TOUREN-  
TIPPS

Grenzenlos mittendrin

**Rhön,  
Grabfeld**

**ROTSEHEN IN CHURFRANKEN  
BUNTSANDSTEIN ERLEBNISWEG**

NATURERLEBNIS HÖGA KUSTEN  
SCHWEDENS OSTKÜSTE







**GLOBETROTTER**

**UNSER HERZ SCHLÄGT DRAUSSEN.**

# WANDER TAGE 2024

**FAMILIEN UND OUTDOOR-FANS  
ENTDECKEN DIE BERG- UND NATURWELT**

## **ALLE TERMINE 2024:**

- 20. – 22. SEPTEMBER SÄCHSISCHE SCHWEIZ
- 21. – 22. SEPTEMBER SCHWARZWALD
- 27. – 29. SEPTEMBER OBERBAYERN
- 11. – 13. OKTOBER ROMANTISCHER RHEIN
- 11. – 13. OKTOBER LÜNEBURGER HEIDE
- 17. – 19. JANUAR 2025 WINTERWANDERTAGE  
SÄCHSISCHE SCHWEIZ

**ZU DEN GLOBETROTTER WANDERTAGEN LADEN WIR EUCH IN EINIGE DER BEKANNTESTEN WANDERGEBIETE  
DEUTSCHLANDS EIN, UM DORT GEMEINSAM MIT EUCH DRAUSSEN WANDERND UNTERWEGS ZU SEIN.**

In unserem vielfältigen Tourenangebot findet ihr garantiert die passende Wanderung für euch  
und das Rahmen-Programm wird für jeden etwas dabei haben, der gerne aktiv an der frischen Luft ist!

**ALLE INFOS UND ANMELDUNG HIER: [GLOBETROTTER.DE/WANDERTAGE](https://globetrotter.de/wandertage)**







SUNNY DAYS AHEAD

GET READY  
FOR SUMMER!WITH **InsectSafe®**   
TECHNOLOGY

Outdoor-Bekleidung geeignet für warme Klimabedingungen, bei denen Qualität, hohe Funktionalität und Fokus auf das Outdoor-Abenteuer von größter Bedeutung sind

Entwickelt für aktive Outdoor-Aktivitäten  
Atmungsaktiv • Pflegeleicht •  
Leichtgewichtig

Hochwertiger Stoff- und Bekleidungsschutz gegen die meisten Arten von Moskitos, Zecken, Fliegen und anderen Insekten mit einer Lebensdauer von bis zu 80 Wäschen

 **Pinewood®**

PINWOOD.EU

 PINWOOD\_DEUTSCHLAND PINWOOD.DEUTSCHLANDEigene Wurzeln  
spüren

„Wer Wurzeln hat, sitzt da und hungert“, meinte der US-amerikanische Schriftsteller und Nobelpreisträger John Steinbeck mit Blick auf die entwurzelten Wanderarbeiter in den 1920/30er Jahren. Er selbst reiste für seine Arbeit als Journalist und Reporter rastlos durch die Welt, um schlussendlich an dem Ort anzukommen, wo er geboren wurde: in seiner Heimatstadt Salinas in Kalifornien.

Verhält es sich mit der Frage nach den eigenen Wurzeln nicht ein bisschen wie mit der Frage nach Heimat? Scheint die Antwort auf den ersten Blick klar zu sein, wird sie bei näherer Betrachtung eher diffus. Zumindest empfand ich es mal so. Bei meinen Reisen lernte ich Gegenden kennen, die mich auf eine ganz besondere Weise berührten. Ich empfand dort eine emotionale Verbundenheit, die ich nur schwer in Worte fassen kann. An einige dieser Orte zieht es mich bis heute immer wieder zurück und ich weiß nicht wirklich, warum das so ist. Lassen sich Wurzeln also an ganz unterschiedlichen Orten spüren? Ich glaube, dass das so ist. Das sorgt für eine gewisse Resilienz, woraus ich die Gewissheit ziehe, auch in heftigen Stürmen standhaft zu bleiben, wenn ich meine Wurzeln spüre.

In unserer Kolumne macht sich Anke Sademann ihre Gedanken über Umtriebigkeit und Verwurzelungssehnsucht und findet, dass das „so schön botanisch klingt“. Dabei kommt auch sie um den Begriff Heimat nicht herum. Botanik bestimmt auch einen entscheidenden Teil im Leben von Gerald Klamer. Der ehemalige Förster wanderte tausende Kilometer durch deutsche Wälder, was mich zu der Frage brachte: „Wie geht's, Herr Klamer?“

Bei der Wanderung auf dem Salzburger Almenweg fällt neben der Botanik vor allem der Kulinarik eine besondere Bedeutung zu – der Name lässt es bereits vermuten. Unsere Autorin Janna Kamphof hat sich auf den in mehrfacher Hinsicht genussvollen Weg gemacht. Zudem gibt's noch 16 abwechslungsreiche Seiten zur Steiermark.

Auf Entdeckungsreise durch Deutschland hat sich unser Autor Jarle Sänger auch für diese Ausgabe begeben. In der Rhön spürte er das Grabfeld auf und fand einige Überraschungen. Die Region kenne ich durch meine Wanderung auf dem Grünen Band Deutschland – Jarles Begeisterung kann ich nur teilen.



© Dan Mausolf

Und natürlich nimmt Sie Michael Sänger, Gründer und Herausgeber des Wandermagazins, auch in dieser Ausgabe mit auf eine Zeitreise durch die 40-jährige Geschichte des Magazins. Die Nullerjahre waren das Vollgasjahrzehnt – schnallen Sie sich an!

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

Ihr Wandermagazin-Chefredakteur  
Thorsten Hoyer

Für diese Produktion wurde ausschließlich zertifiziertes Recyclingpapier verwendet. Der Druckprozess erfolgte nach den strengen Regeln des Blauen Engel in der zertifizierten Druckerei Kern Druck in Bexbach.



# INHALT

- 3 Editorial  
4 Inhalt  
5 **Kolumne** von Anke Sademann: Barfuß im Schuh
- 6-13 **40 Jahre Wandermagazin: Wandern in den Nullerjahren**  
**Das Vollgasjahrzehnt** – Gründer Michael Sängers blickt auf die Nullerjahre (7-11), **Verantwortung annehmen:** Ausrüstung in den 90ern (12-13)
- 14-29 **Magazin:** Neu – OutdoorWelt in Köln, 24-Stunden-Wanderabenteuer Edersee 2024, Endspurt für die Publikumswahl „Deutschlands Schönster Wanderweg 2024“, Interview mit Gerald Klamer mit Buchverlosung und viele weitere Neuigkeiten aus der Wanderwelt
- 30-31 **Der Wanderforscher:** Ergebnisse vom Wandermonitor 2023  
98 Vorschau, Impressum

- 32-53 **Schwerpunkt: Wurzeln schlagen**  
Tourentipp – exklusiv vom Conrad Stein Verlag: **Höga Kusten** – Unterwegs an der schwedischen Ostküste (32-33), Best of Wandern: **Die Attraktion des Unentdeckten** (34-35), Monheim am Rhein: **Kunstschnuppern unter freiem Himmel** (36), Sauerland: **Heimat kennen lernen** (37), Bad Langensalza: **Entdecken, Erholen, Erleben** (38)\*, **Wurzeln der Reformation** bei Leipzig (39), Vulkaneifel: **Wo Geologie auf Geschichte trifft** (40-41), **Rotsehen in Churfranken:** Buntsandstein Erlebnisweg (42-43), Tourentipp: **Zeitspuren** am Albschäferweg (44), Tourentipp: **Glücksmomente-Runde** Bad Grönenbach (45), **Wo Geschichte Tradition hat:** Juliana Trail Slowenien (46), **Bin dann kurz mal weg:** Hohe Tauern Panorama Trail (47), **Der Almsommer ruft:** Salzburger Almenweg (48-53)

- 54-87 **Wanderziele**  
**Tannheimer Tal:** Höhenlage mit Seeblick (54-55), **Wildschönau in Tirol:** Im Herzen der Kitzbüheler Alpen (56)\*, **Steiermark:** Das Grüne Herz im Sommerurlaub (58-73), **Deutschland zu Fuß entdecken: Rhön, Grabfeld – Grenzenlos mittendrin (74-79)**, **Taunus:** Wisper Trail Naurother Grubengold (80), **bwegt-Wanderwege:** Nachhaltig und neu (81)\*, **Hoyer macht Strecke: Der Westweg von Hausach nach Kandern (82-87)**

- 88-97 **Ausrüstung**  
Praxistest **Stiefel Kategorie A/B** (88-89), Schnelltest **Weste Brenva II von Vaude** (89), Kaufberatung: **Wanderschuh Targhee IV von Keen** (90), **Aufgefallen und Ausgefallen** (92-93), Ralf Stefan weiß Rat: **Saubere Sache** – Wie pflege ich meine Wanderausrüstung? (94-95), **Textiler Insektenschutz** (96-97)

\* Advertorial



© Janna Kamphof

## Der Almsommer ruft

Autorin Janna Kamphof unternimmt eine Hüttentour auf dem Salzburger Almenweg. Der Weg begeistert durch aussichtsreiche Landschaft und wartet mit intensiven Begegnungen auf.



© Jarle Sängers

## Deutschland zu Fuß entdecken: Rhön, Grabfeld

Inselberge, Ruinen, Relikte der ehemaligen deutsch-deutschen Grenze und eine kinoreife Steinbruchkulisse entdeckt Autor Jarle Sängers bei seinem Streifzug durchs Grabfeld, eine eher unbekannte Region im Osten der Rhön.



© Thorsten Hoyer

## Hoyer macht Strecke: Westweg

Den Wanderklassiker Westweg im Schwarzwald nimmt Autor Thorsten Hoyer auf dem Abschnitt zwischen Hausach und Kandern unter die Sohlen.



Von Anke Sademann

# Barfuß im Schuh

Umtriebig zu sein und gleichzeitig Sehnsucht nach Verwurzelung zu haben, klingt so schön botanisch. Nach mehr als zwei Dekaden in der Großstadt gelte ich als Stadtpflanze. Meine Wahlheimat Berlin hat mich längst adoptiert. Meinen „Bonsai Black Forest“ habe ich in Form eines kleinen Halbschatten-Gartens vor der Tür. Als gebürtiges Schwarzwaldmädel steckt mir die Natur und darin umherzuwandern in der DNA. Im Dreiländereck waren wir schnell in Elsass und Vogesen oder sahen vom Berner Oberland auf Eiger, Mönch und Jungfrau.

Und doch sollte mir alles zu eng werden. Nur einen Tag nach der Matura wanderte ich in die Metropole Paris aus. Sieben Jahre sollte ich dort meinen Hunger nach urbanem Savoir-vivre stillen. Auch ein balsamierendes Heimat-Gefühl kam auf. Wie halb Paris war ich an langen Wochenenden im Stau und auf der Stadtfucht, eroberte mir „Terre-et Mer“ der Départements rund um la Capital. Bald kannte ich Frankreich besser als mein Mutterland. Als ich eines Nachts von einäugigen Asphalt-Zyklopen mit dicker Elefantenhaut träumte, wurde es Zeit, ins „Terroir d'Allemagne“ zurückzukehren.

Die von weit über 2.000 Parks und Grünanlagen überwucherte Hauptstadt Berlin – eine der grünsten Metropolen Europas – zog mich magnetisch an. Heimat Nr. 3 war als Hybrid aus Stein und Stadtnatur perfekt für meine ambivalente Sehnsucht. Ich erwanderte alle Parkoasen, Uferwege und Wäldchen und erforschte ihre Entstehungsgeschichten. Nicht umsonst entstammt die Sprachwurzel Berlins dem kurzen Zungenschmalzer „brl“ – ein polabisches, elbslawisches – kurz uraltes Wort für ein „sumpfiges Feuchtgebiet“. Erste deutsche Ansiedler übernahmen um 1180 den slawischen „Flurnamen“ und die Stein auf Stein gewachsene und nach den Kriegen wieder aufgebaute Stadt heißt bis heute danach. Obwohl Alt-Berlin im Urkiez Coelln einst ein Gebiet ohne festen Untergrund entlang der Spree war, haben Menschen sich diesen Raum erobert; Wurzeln geschlagen.

Es war, als verästelte sich Berlin als Gewächs um ein morastiges, zu bändigendes Naturherz. Die Stieleiche „Dicke Marie“ im 2.000 Hektar großen, südlichen Tegeler Forst soll mit etwa 600 Jahren Berlins ältester Baum sein. Manche Parks wie der am Lietzensee besitzen sogar noch die Topografie eines eiszeitlichen Urstromtals.

Trocken gelegte Moore und wilde Biotope wurden von Gartenarchitekten zu Naturdenkmälern und weitflächigen Erholungsparcours gezähmt. In der flachen Kapitale des ehemaligen Sorbendorfs haben Trümmerfrauen nach dem „zweiten Weltkrieg“ die Schuttberge zusammengetragen, die später zu sanft hügeligen Parkarealen werden sollten. Vom Berliner Speckgürtel bis zur Mark Brandenburg, mit flach und weit dahinfließenden Landstrichen wie die seenreiche Uckermark, fand ich neue Expeditions-Gebiete. An MeckPoms Küste entdeckte ich gerade Usedom's Hinterland, wo die Peene unbegradigt in Richtung baltisches Meer strömt.

Das vegetative Nervensystem kommt durchs stete Gehen so unfassbar schnell zur Ruhe. Innezuhalten, immer wieder tief ins Zwerchfell zu atmen und mit den Augen gleichmütig die Ferne abzuscannen, das hatten mir meine astrologischen Brüder beigebracht, als ich auf der Alta Via im Aostatal vor lauter Fokus aufs oben Ankommen fast an einer direkt neben mir grasenden Gruppe Steinböcke vorbeigelaufen wäre.

Mittlerweile – nach so einigen erdenden und beflügelnden Wanderungen durchs europäische Gefilde – laufe ich gerne slow. Ich muss auch nicht immer stehen bleiben, um mich zu verwurzeln. Den Mix aus Dankbarkeit, ganz im Jetzt zu sein, Erinnerungen und die Vorfreude habe ich auf jedem Weg mit dabei – ob ich im Stadtpark, Urban Forest oder alpinen Bergland bin. Eine innere Verwurzelung, um den multiplen Optionen und Verästelungen der Stadt und meinen wechselnden Bedarfen immer wieder Stand zu halten, ist immer abrufbar.

Wie wichtig gutes Schuhwerk dafür ist, habe ich schmerzhaft zu spüren bekommen, als ich auf den Steinmetz-Pfaden am Fuße des Valle Grande einmal zu nonchalante meine City-Sportschuhe angelassen hatte. Es half, mir vorzustellen, dass die Erde alle 1.001 Akkupunkturpunkte unter meinen Fußsohlen heilsam streichelt. Der Impuls „barfuß im Schuh“ zu sein, begleitet mich seitdem auf jeder Tour.

Die Green Lifestyle-, Food- und Reisejournalistin, Autorin und Fotografin Anke Sademann (ankesademann.com) wandert und radelt nicht nur durch europäische Gefilde. Die gebürtige Freiburgerin lebte lange in Frankreich. Auch ihre Wahlheimat Berlin und das Umland bis zur Küste erkundet sie seit mehr als einer Dekade. Sie porträtiert gerne Menschen, die in allen nachhaltigen Lebensbereichen etwas bewegen. In diesem Sommer lanciert sie Gutwegs (gutwegs.de) – ein Online-Magazin für moderne Pilger.





# 40 Jahre Wandermagazin

Im dritten Teil  
unserer Zeitreise  
nehmen wir Sie mit in  
die Nullerjahre.



# DAS Vollgas-Jahrzehnt

Von Michael Sängler

Fotos, soweit nicht anders angegeben: © Wandermagazin, M. Sängler

Das Wandermagazin avancierte binnen zehn Jahren vom Nischenmagazin zum Platzhirsch der Wanderszene. Mehr noch, bei allen spektakulären Neuentwicklungen und bei allen Versuchen zur Steigerung des Grundrauschens „Wandern“ war das Wandermagazin vorne mit dabei. Doch lesen Sie selbst.

## Was ich erinnere ...

Die 2000er, im Volksmund die Nullerjahre, haben das Wandern und damit das Wandermagazin förmlich wachgeküsst. Trotz 9/11, dem anschließenden Einmarsch ausländischer Truppen unter Führung der USA in Afghanistan und dem Einmarsch der USA in den Irak 2003 – die 2000er waren ein Aufbruch-Jahrzehnt. Weltweit globalisierten sich die Wirtschaftsströme, Barak Obama obsiegte 2008 im Kampf um die amerikanische Präsidentschaft mit dem Slogan „Yes we can!“. Der Euro wurde zum 1.1.2002 eingeführt, acht osteuropäische Staaten und die Inselrepubliken Malta und Zypern traten am 1.5.2004 der Europäischen Union bei und drei Jahre in Folge schauten unsere Kinder mit ihren Partner:innen und mit den Eltern gemeinsam die drei Folgen der Filmtrilogie „Herr der Ringe“ an. Unvergessen ist das alles. Wie die Einführung von „Wikipedia“ 2001. Technisch begeisterten uns Klapphandys und MP3-Player. Das Brennen eigener CDs wurde en vogue. Und noch ein Detail:

im November 2005 wählte Deutschland Angela Merkel zur ersten Bundeskanzlerin.

## Der Wanderboom

Wie ein Flächenbrand sollte sich die „Erfindung“ der Qualitätskriterien für Wanderwege über Deutschland und das europäische Ausland ausbreiten. Nahezu drei Jahre lang trafen sich im sauerländischen Schmallenberg Psychologen, Dr. Rainer Brämer als wissenschaftlicher Mentor und Motor, Förster, Touristiker und Verantwortliche aus Politik unter Leitung von Thomas Weber, seinerzeit Touristikchef im Schmallenberger Sauerland, und entwickelten den deutschlandweit ersten inszenierten und erlebnisoptimierten Weitwanderweg – den Rothaarsteig. Mit dabei auch das Wandermagazin. Am 6.5.2001 wurde der erste Prädikatswanderweg als 154 km langer Streckenwanderweg eröffnet. Ihm folgten in rascher Folge viele weitere „tÜV-geprüfte“ Streckenwanderwege wie Rheinsteig und Frankenweg (2004),



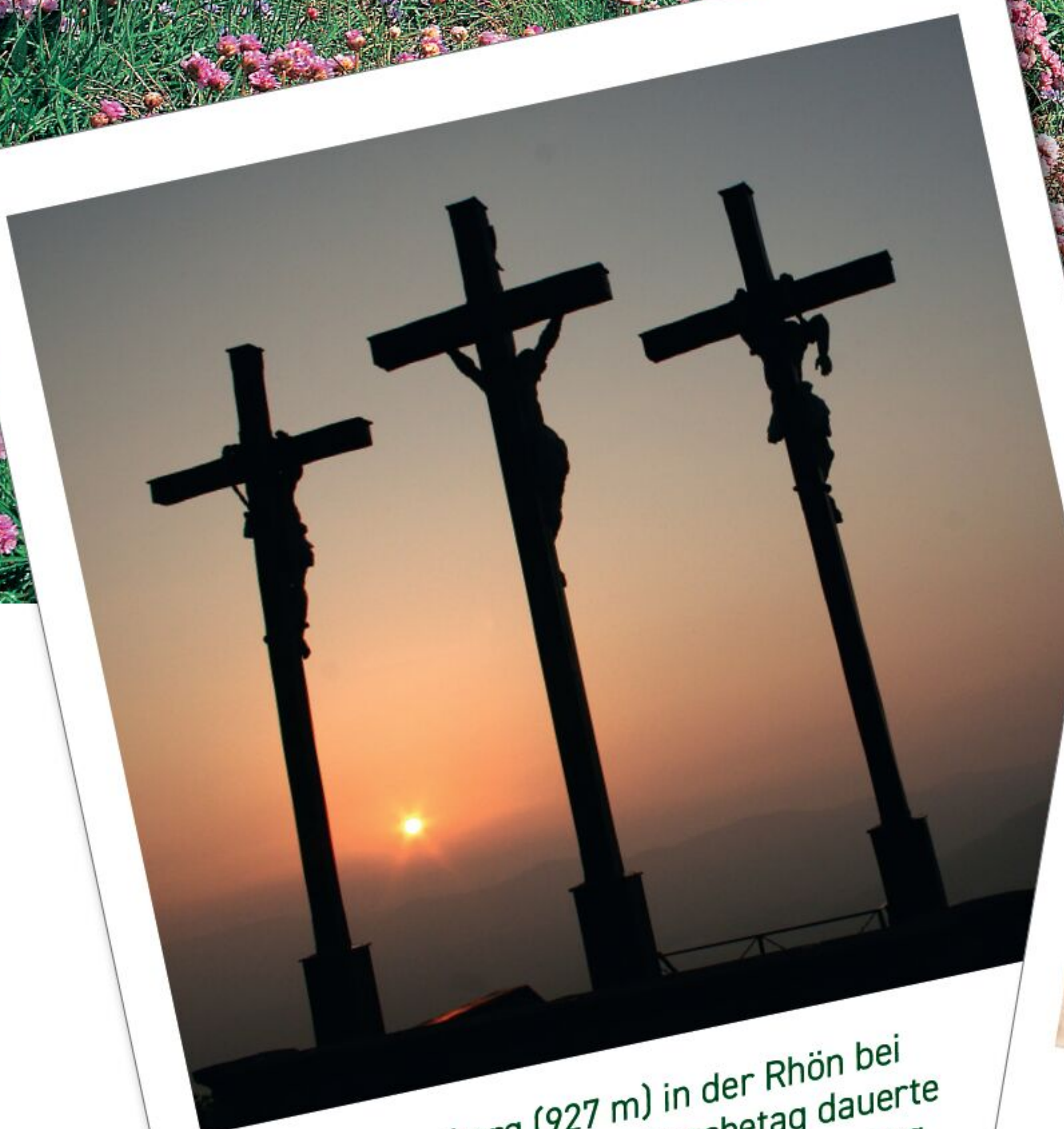
Er war der erste zertifizierte Weitwanderweg - der Rothaarsteig © K.-P. Kappest

Hochrhöner (2006), Saar-Hunsrück-Steig (2007), WesterwaldSteig (2008) oder der Eifelsteig (2009). Zu den ersten Wandernden für die komplette Begehung gehörte, natürlich, das Wandermagazin.

## Erdacht und gemacht

Das Wandermagazin übernahm bei mehreren Wanderinnovationen die Rolle des Machers. 2003 öffnete die TourNatur in Düsseldorf erstmals ihre Pforten. Aus den erfolgreichen Auftritten des Wander-





Auf dem Kreuzberg (927 m) in der Rhön bei Sonnenaufgang; so ein Recherchetag dauerte meist von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang



Orchideenbestimmung bei den Recherchen auf Zypern

Farbenfreude an der irischen Westküste

magazins während der Messe Outdoor in Friedrichshafen 2001 und 2002 entstand in Kooperation mit der Messe Düsseldorf die erste lupenreine Wandermesse für das Publikum. Das erste Wanderfestival, draußen und umsonst, realisierte das Wandermagazin 2005 mit dem aufstrebenden Wanderland Saarland im idyllischen Losheim am See. Es folgten 2006, 2007, 2008 und 2009 vier weitere WanderFestivals. Das Wandermagazin initiierte 2003 bis 2004 im Rahmen des Initiativkreises Wandern die Gründung eines „Marketingclubs“ zur Vermarktung und Bewerbung prädikatisierter Weitwanderwege (länger als 100 km), aus dem in der Folge die „Top Trails of Germany“ entstanden. Das Gründungsprotokoll vom 15.11.2004 unterzeichneten

Harzer-Hexen-Stieg, Westweg, Almühltal-Panoramaweg, Rothaarsteig, Rheinsteig, Eifelsteig und Frankenweg. Sprecher war meine Wenigkeit. Auch der Königswinterer Kreis, als Thinktank Wandern mit Beteiligung der verschiedensten „Wanderexperten“ gedacht und umgesetzt, erfolgte durch das Wandermagazin. Im Juli 2024 trifft sich der Kreis wieder zu seiner jährlichen Strategietagung in Bonn.

#### Der Wettstreit der Siegel

Auch beim Wettstreit der Wege-TÜVs für Wanderwege engagierte sich das Wandermagazin nachhaltig. Warum muss es eigentlich zwei konkurrierende Wegezertifikate und damit auch Prädikatssiegel geben, so die Überlegung? Hier das Prä-

dikat „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ des Deutschen Wanderverbandes und dort das Prädikat „Premiumweg“ des Deutschen Wanderinstituts? Nach vielen Gesprächen, nach Bemühungen des Königswinterer Kreises, einigten sich Deutscher Wanderverband und Deutsches Wanderinstitut am 3.3.2005 in einer „Vereinbarung zur

Vergabe von Gütesiegeln für Wanderwege in Deutschland“ auf ein faires „Miteinander“ mit verbindlichen Aussagen zur Sprachregelung (hier Premiumwege und dort Qualitätswege – überbegrifflich Prädikatswege) und zur Fortführung der bereits eingeführten Marken.

#### 5 Wochen – 5 Trails

Damit waren der Erfindungsreichtum und die Inspiration des Wandermagazins zum Wohle der Wanderbranche mit dem Ziel einer Transformation des tradierten Wanderimages längst noch nicht versiegt. Mit der Wander-Kampagne „5 Wochen – 5 Trails“ entwickelte das Wandermagazin ein neues, bewegendes „Draußenformat“. Fünf gecastete Wanderer mit Ambition schickten wir

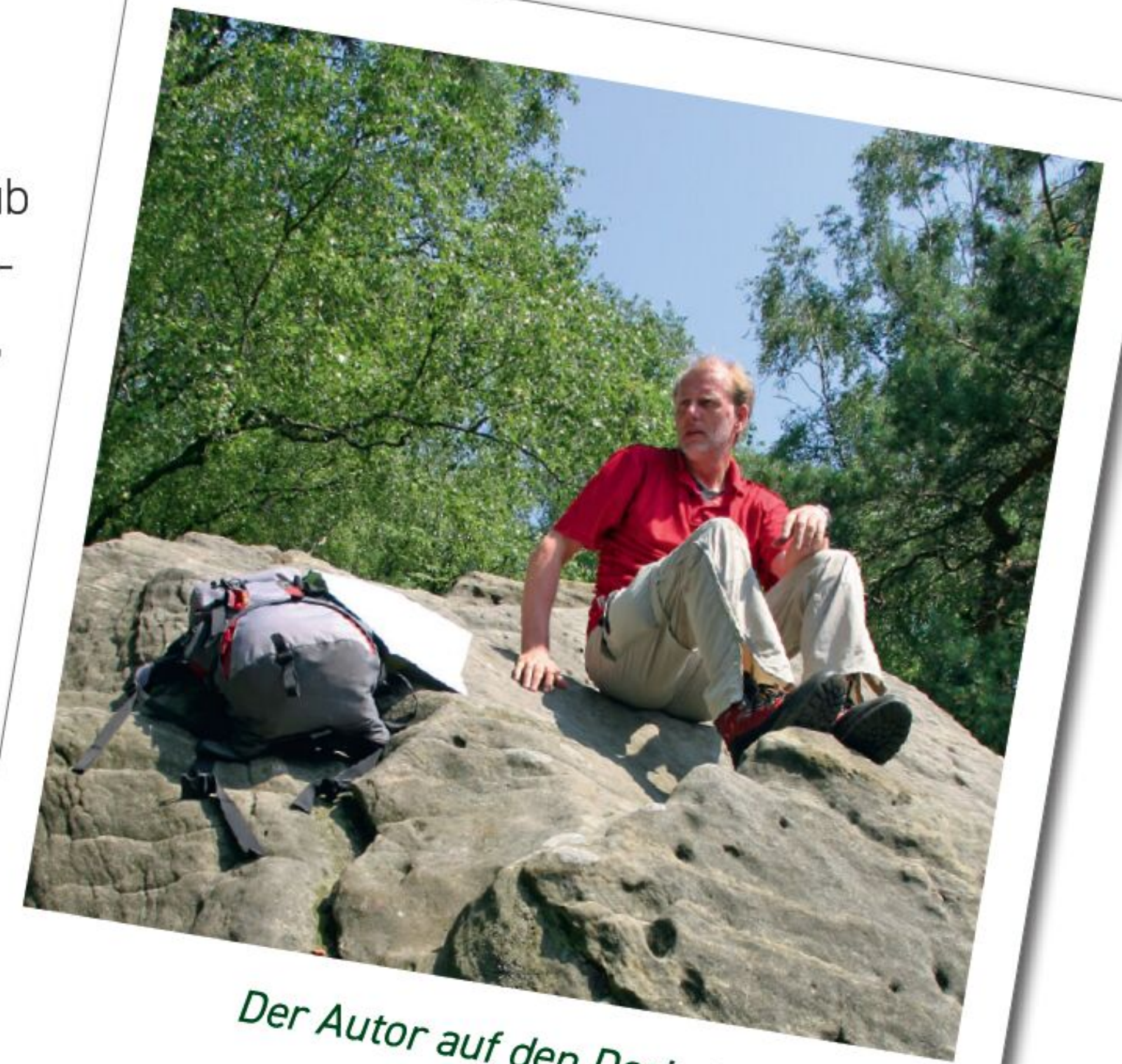


in Kooperation mit touristischen Partnern in fünf Wochen auf fünf verschiedene Prädikatswanderwege. 2007 startete die erste Kampagne auf dem rheinland-pfälzischen Saar-Hunsrück-Steig, setzte sich auf Rothaarsteig, Westweg und zwei weiteren Prädikatswanderwegen fort. Insgesamt dreimal wiederholten wir die enorm aufwendige Kampagne in der Folge. Damit inspirierten wir andere wandertouristische Regionen zu interessanten Eventformaten, darunter auch das Format „4 Tage 4 Gipfel“ im Ahrtal. Das 1. Ahrtaler Gipfelfest fand 2006 statt und geht auch 2024 wieder an den Start. Angestoßen durch den sich rasant entwickelnden Wanderboom gab es auch neue Hotelkooperationen, so etwa die Tiroler Wanderhotels oder im heimischen Sauerland die „Sauerländer Wandergasthöfe“. Der Deutsche Wanderverband erweiterte seine Siegel dann auch konsequenterweise um eines für wanderaffine Gastgeber- und Einkehrbetriebe, die eigentlichen Wertschöpfungsquellen des Wandertourismus.

### Die Menschen

Für mich entwickelten sich die 2000er auch zu einer Vielzahl wertvoller menschlichen Begegnungen, von denen viele bis heute noch mit viel Emotion und geistigem Austausch gelebt werden. Dazu gehört an erster Stelle mein Wanderfreund und Inspirator Dr. Konrad Lechner. Keine andere Verbindung aus, um, über und mit dem Wandern ist so tief wie die Freundschaft mit Konni. Ein Wissender, ein Wanderer vor dem Herrn und ein Menschenfänger. Jeder Wanderkilometer in Gemeinschaft mit diesem wandelnden Lexikon

der Natur ist ein Erlebnis. Mit Achim Laub und Peter Klein, der eine Mentor und Motor des saarländischen Wanderbooms, der andere Förderer und Genussexperte als Chef der Touristik im saarländischen Landkreis Merzig-Wadern, verbindet mich bis heute eine wander- und wunderbare Freundschaft. Birgit Grauvogel und Stefan Zindler, beide in führenden Positionen in Landesmarketingorganisationen (Birgit als Geschäftsführerin der Tourismuszentrale Saarland und



Der Autor auf den Dorinther Klippen auf den Hermannshöhen



5 Wochen - 5 Trails 2008. Mit diesem Team startete das Wandermagazin zu einer einzigartigen Wanderkampagne



Auf Recherche in der Oberpfalz



Bergwiesen auf den Hermannshöhen vor Tecklenburg





So sehen Gewinner aus! 2007 ging Platz 1 in der Kategorie der Touren beim Wettbewerb „Deutschlands Schönster Wanderweg“ an die Litermont-Gipfel-Tour im saarländischen Nalbach © Messe Düsseldorf, R. Tilmann



Auf der TourNatur probierten wir neue Formate aus: „Walk & Talk“ mit Ulrich Grober © Messe Düsseldorf, R. Tilmann

Stefan Zindler heute als Geschäftsführer der Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH), die sich bei der Entwicklung des Wanderbooms enorme Verdienste erworben haben, haben mich u. a. bei gemeinsamen „Brainwalks“ ungemein inspiriert. Ulrike Poller und Wolfgang Todt haben mir und dem Wandermagazin in den Nullerjahren mit Ideen und vor allen Dingen mit Wandertaten geholfen. Nicht vergessen möchte Sabine Malecha, Joachim Lutz, Marita Janssen oder Reiner Penther, die zu den von mir ausgebildeten Scouts der ersten Stunde gehörten.

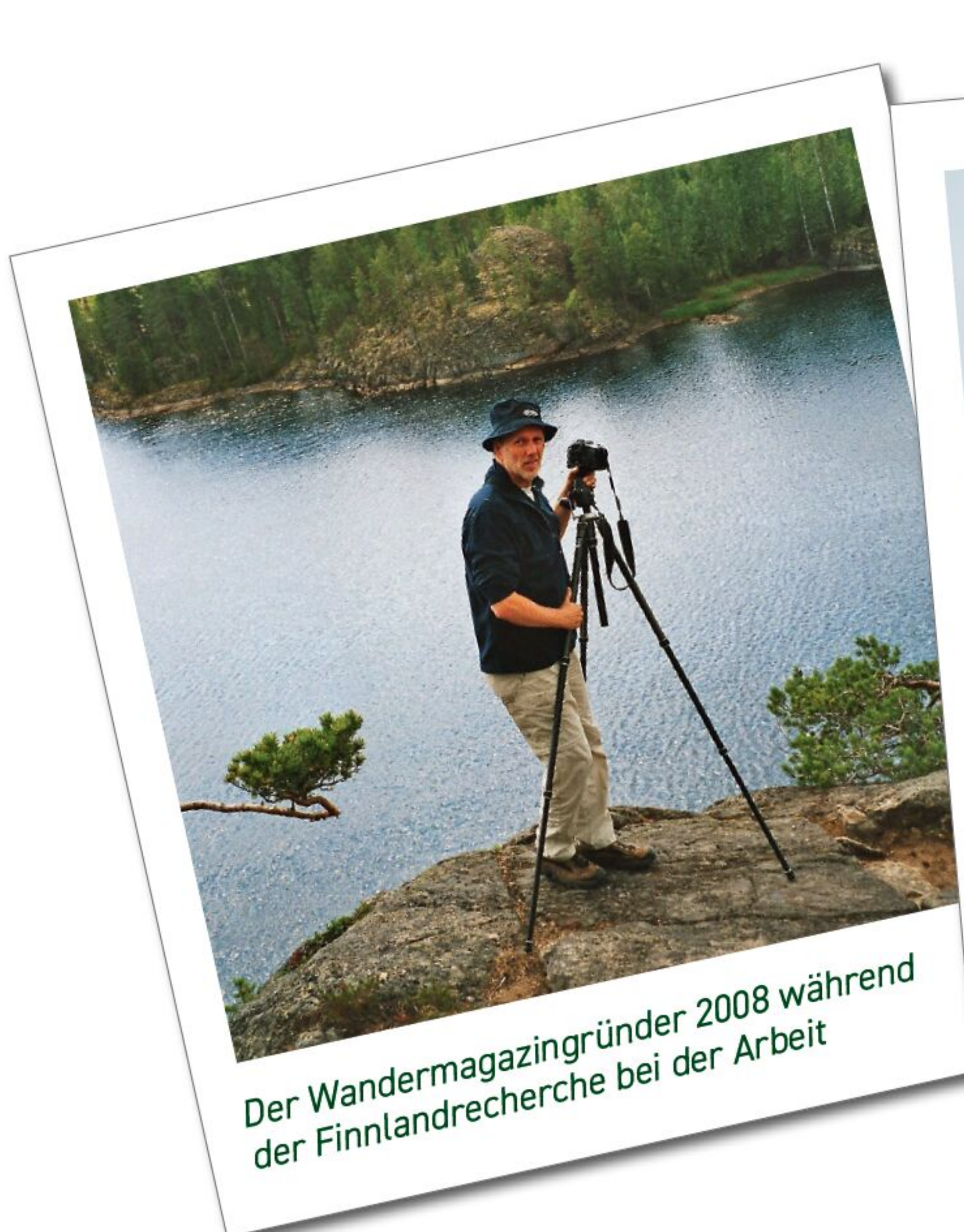
In diesen Jahren lernte ich auch Manuel Andrack kennen. Vom Sidekick des nationa-

len Muntermachers Harald Schmidt reifte er zum Wanderautor, Wanderpapst und Wandermeister. Vieles verband und verbindet uns bis heute mit ihm. Erst als Kolumnist, Wanderpromi, dann als Juror und Interviewer. Unsere Wege kreuzen sich bis heute.

### Das Wandermagazin

In den sogenannten Nullerjahren erlebte auch das Wandermagazin einen fulminanten Aufschwung. Wir nahmen die Volontariatsausbildung für mehrere Generationen von Wanderredakteur:innen auf, die draußen als Text- und Fotoredakteur:innen unterwegs waren. Andreas Vierkötter, Beate Wand, Natalie Glatter oder

Patrick Stark gehörten zu den Wandereleven, die teils bis heute als freiberufliche Journalist:innen mit dem Schwerpunkt Wandern unterwegs sind. Mit der Einstellung von Andrea Engel starteten wir den Aufbau einer eigenen Onlineredaktion. Wir kauften das jährlich erscheinende Magazin „Wandern & Radwandern“, das sich später als „Ideenlexikon“ und „20 dB“ in stets neuer Aufmachung zeigen sollte. Mit Konrad Lechner recherchierte ich große Sonderpublikationen zu Finnland, Zypern, Fichtelgebirge, Berchtesgadener Land oder zu neuen TopTrails wie Hermannshöhen, Hochrhöner oder Frankenweg. Kaum eine deutsche Wanderregion, die sich mit neuen Prädi-



Der Wandermagazingründer 2008 während der Finnlandrecherche bei der Arbeit



Auch bei winterlichen Temperaturen sind wir unterwegs – hier der Autor im Steinwald



Fachsimpeln auf der TourNatur (v. l. n. r.): Ulrike Poller, Klaus Erber und Rainer Brämer vom Deutschen Wanderinstitut in Marburg

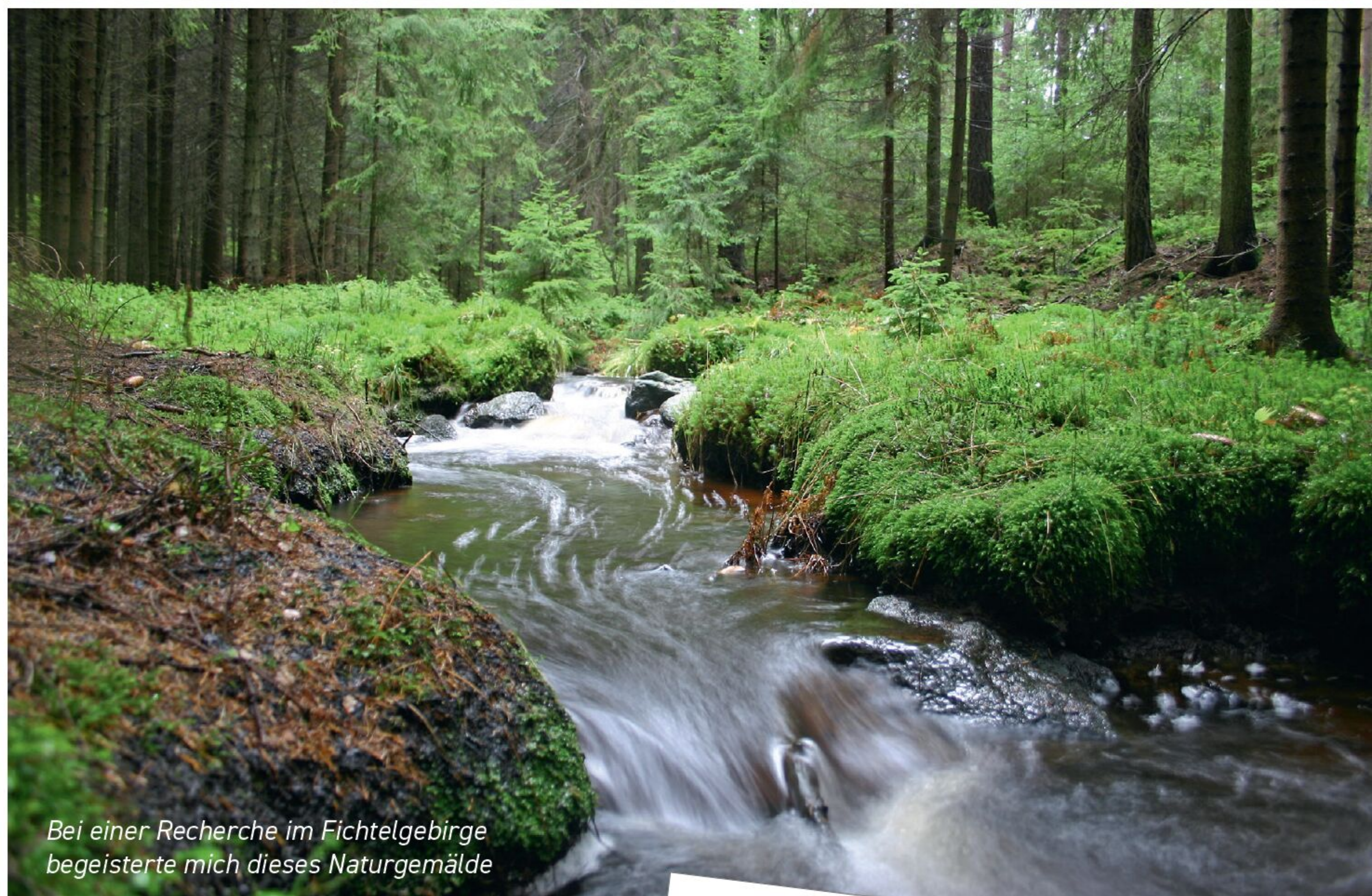




katswanderwegen dem gewandelten Wanderpublikum vorstellen wollte, versäumte es, uns mit umfangreichen Wanderrecherchen zur Herstellung von Sonderheften zu beauftragen. Mit WM-Live entwickelte das Wandermagazin eine blätterbare E-Paper-Grundlage und schuf mit dem amerikanischen Tech-Konzern Adobe erstmals eine digitale Wanderproduktion, für die sogar audiovisuelle Medien integriert wurden.

### Licht und Schatten

Es war auch die Zeit der PocketGuides. Mit der Erfindung handlicher und detaillierter Wanderwegeführer im Miniformat eroberte sich das Wandermagazin vorübergehend einen Platz in der Beliebtheit gedruckter Handreichungen. Vorübergehend, weil sich mit der digitalen Tourenplattform der bayerischen Firma Alpstein (heute Outdooractive) aus Immenstadt ein veritabler digitaler Konkurrent für uns herausbildete. Hatte das Wandermagazin den Digitaexperten noch mit Hunderten von Tourentipps zum Start der Plattform ausgeholfen, traten die Kollegen wenig später mit digitalen und preiswerten PocketGuides in Konkurrenz mit unseren aufwendig im Gelände recherchierten Produkten. Eine menschliche Enttäuschung war die Erfahrung mit einem unserer Verkaufsmitarbeiter, der nicht nur die ihm anvertraute Kundendatenbank heimlich zu eigenen Zwecken kopierte, sondern auch ungeniert auf Titelrechte des Verlages zugriff. Mit Monika Trunk und ihrem layouterischen Können kehrte in den Wandermagazin-Ausgaben ein frischer Wind ein. Mehr noch, mit der Integration des Magazins in



die W&A Marketing & Verlag GmbH erwuchs uns ein solides administratives Umfeld mit kaufmännischer Expertise. Tourismusmesseveranstalter wie Stuttgart, Karlsruhe, Köln, Hamburg oder Essen suchten bei uns Rat, um im Rahmen ihrer eingeführten Reisesessen mit dem Thema Wandern einen eigenen Schwerpunkt zu setzen.

Was soll ich sagen? Die 2000er veränderten das gesellschaftliche Bild des Wanderns, erteilten der Outdoorindustrie einen Weckruf und brachten der Tourismusszene europaweit eine wohlthuende Fokussierung auf das Wandern.

Was für eine interessante Zeit!







# Verantwortung annehmen

## AUSRÜSTUNG IN DEN NULLERJAHREN

*Die ersten zehn Jahre des neuen Jahrtausends brachten der Outdoorbranche die ersten Dellen im bis dahin stetigen Aufwärtstrend. Zum „Jammern auf hohem Niveau“ gesellten sich zum Glück zwei Megatrends, die bis heute wirken. Und: Die Branche entdeckte Ethos.*

Von Ralf Stefan Beppler

Natürlich konnte es im neuen Jahrtausend nicht mit den Wachstumszahlen der 90er Jahre weitergehen. Die Outdoorbranche hatte ein hohes Niveau erreicht und – wichtiger als die reinen Verkaufszahlen – Outdoor war dabei, gesellschaftlich akzeptiert zu werden. Es waren nicht mehr nur die bärtigen, verwegenen Kerle, die raus gingen, sondern Hinz & Kunz, Du und ich, Frauen und Männer aller Altersklassen. Outdoor wurde gar zum Hype. Gartencenter und Baumärkte warben für Holzspalter und Kettensägen mit dem Verweis, dass es sich um Ausrüstung für Outdooraktivitäten handelte. Die Zeit der Trittbrettfahrer begann. Outdoorfunktion gab es überall – bei Aldi, Lidl & Co., bei H&M und C&A – ohne dass den Verantwortlichen die Schamröte ins Gesicht stieg.

### OUTDOOR FÜR DEN ALLTAG

Und man muss sagen, dass die Branche selbst, zumindest teilweise, für diese Entwicklung mitverantwortlich war. Die Firmenchefs träumten von den Umsätzen der 90er Jahre und die waren nur mit Outdoorausrüstung möglich, die alltagstauglich war: „Urban Outdoor“ sollte zum Heilsbringer werden. Einerseits logisch, denn

warum sollte man beim Pendeln mit dem Rad oder beim Picknick im Park auf Funktionen wie Wasserdichte und Atmungsaktivität, UV-Schutz, Insektenschutz oder Feuchtigkeitsmanagement verzichten? Andererseits gefährlich, weil „Funktion“ bisher nur ein Charakteristikum von Outdoorbekleidung war. Als Fast Fashion-Marken damit anfangen, wuchs die Sorge, dass der Nimbus der Outdoor-Marken und -Fachhändler schwinden könnte. Dabei war noch nicht mal klar, wie „Urban Outdoor“ umgesetzt würde. Es konnte hochwertig, edel und teuer sein, wie etwa bei Alchemy Equipment, oder, wenn es für die Masse gedacht war, auch „abgespeckt“: weniger technisch (z. B. einfachere Schnitte oder Basic statt High Loft Fleece), weniger hochwertig (z. B. 2,5- statt 3-Lagen Jacken) und weniger auffällig (gedeckte statt auffallende Farben). Urban Outdoor wurde im wahrsten Sinne des Wortes grau, beige, dunkelblau – und natürlich schwarz.

### NEUE TRENDS IM NEUEN JAHRHUNDERT

Zwei Megatrends bestimmten die Nullerjahre. Die Anfänge finden sich zwar schon früher, aber durchgesetzt haben sich die Trends



---

*Aus der Nische zum Megatrend:  
Merinowolle ist zu einer der wichtigsten  
Funktionsfasern geworden.  
Nachhaltig, wärmend bei Kälte,  
kühlend bei Hitze, schnelltrocknend  
und mit großem Tragekomfort.  
© Artilect*

erst im neuen Jahrtausend: der Funktionstrend Softshell und der Materialtrend Merinowolle. Ende der 90er Jahre konnten selbst eingefleischte Outdoorer nichts mit dem Begriff Softshell anfangen. Warum sollten Jacken auf einmal Softshell heißen? Softshells waren eine neue Generation von Jacken, die zwar Schutz boten, aber nicht absolut wasserdicht waren – und wasserdichte Jacken heißen in Amerika Hardshells. Das Besondere an den Neuen: Sie sollten Atmungsaktivität auf eine neue Stufe heben. Das war aufwendig und teuer und konnte nicht jeder. Die heutigen Softshells haben meist eine winddichte Membran. Das ist einfach und günstig (Urban Outdoor). Was neu war: Softshell Materialien sind weich und elastisch und nicht hart und brettlig wie die von Hardshells. Das hat zumindest die Designer dazu gebracht, den Jacken eine engere, formschönere Silhouette zu geben. Softshells wurden so schnell zu Lieblingen der Kundinnen.

Wolle gilt heute als das Funktionsmaterial schlechthin. Das war mal anders. Früher war Wolle kratzig und gar nicht funktionell. Dann kamen Smartwool und Icebreaker mit einer neuen, extrem feinen, hochwertigen und vor allem kratzfreien Wolle: Merinowolle. Seitdem hat Merinowolle die synthetischen Funktionsweschmateria-  
materialien im Outdoorbereich an den Rand gedrängt. Und nicht nur das. Merinowolle als Wollfleece oder Strickware hat sich auch in der 2. Lage breit gemacht – als Walkwolle oder Loden sogar auch in der 3. Lage.

## VERANTWORTLICH UND ETHISCH HANDELN

Zu Beginn der Nullerjahre demonstrierten Tierschutzorganisationen vor Messehallen und kreideten Lebendrupf, Stopfleber oder „Mulesing“ als Schande an. Zu Recht! Im Sport- und Fashionbereich standen die großen Marken am Pranger – wegen Sweat-Shops, also der Ausbeutung von Näherinnen, Kinderarbeit oder anderen schlimmen Arbeitsbedingungen. Da die Outdoorprodukte mittlerweile zu fast 100 % in Asien oder Lateinamerika hergestellt wurden, stand Outdoor auch bald im Fokus. Da war es unerheblich, dass Produzenten-Hopping – also die Suche nach immer billigeren Produktionsmethoden und -orten – gar nicht zu Outdoor passte. Firmen wie Vaude, Schöffel, Deuter, Tatonka, Jack Wolfskin oder MaierSports arbeiteten seit 20, manchmal 30 Jahren mit den gleichen Firmen, die sie als Partnern ansahen. Weniger der schlechte Ruf als vielmehr das echte Verständnis, Ausbeutung nicht zu wollen, brachte viele Outdoormarken dazu, sich um faire Sozialstandards zu kümmern. Am Ende der Dekade waren die wichtigsten europäischen Outdoormarken Mitglied der Fair Wear Foundation, einer Multistakeholder Initiative, die die strengsten Sozialstandards propagierte, auditierte und umzusetzen half.

---

*Der 2. Megatrend: Softshells – bessere Atmung, mehr Komfort,  
vielseitig einsetzbar und mit neuer Design-Silhouette  
© Messe Outdoor Friedrichshafen*



*Wie und wo wird produziert? Fragen, die die Branche beschäftigen und dazu führen, dass Outdoormarken sich der strengsten Multi-stakeholder-Initiative, der Fair Wear Foundation, anschließen und für faire Produktion sorgen. © Schöffel*

Und es ging weiter: Outdoor lebt von Aktivitäten in der schönsten Natur. Die zu erhalten war also eine Überlebensnotwendigkeit. Zurückgeben („Giving Back“) war also ein Anliegen. Dazu gründete die Branche eine eigene Umweltorganisation, die European Outdoor Conservation Association (EOCA), deren einzige Aufgabe es war und ist, Geld aufzutreiben, um damit Graswurzel-Gruppen, NGOs (Nicht-Regierungsorganisationen) und andere Initiativen zu fördern, die sich um Artenerhalt, Natur- und Umweltschutz, Umweltbildung oder Aufforstungsprojekte kümmerten. Übrigens ist der Autor dieses Artikels der einzige Journalist, der zahlendes Mitglied der EOCA und damit gleichzeitig die kleinste Mitgliedsfirma ist. Am Ende der Dekade war Outdoor in der Mitte der Gesellschaft angekommen, aber doch irgendwie anders: Faire Arbeitsbedingungen, Tierwohl und Umweltschutz waren wichtig.



# Outdoorfans, kommt nach Köln!

**OutdoorWelt**  
Der große Rad- und Wanderevent in Köln

## 1. OutdoorWelt Köln

Im Rahmen des  
Lindenthaler Sommerfests  
Dürener Straße, 50931 Köln  
Sa-So, 24.-25. August 2024  
jeweils 11 bis 18 Uhr  
**Eintritt kostenfrei**

**NATURREGION  
SIEG MIT  
SIEBENGEBIRGE,  
BAD HONNEF  
RHEIN-EIFEL**

**HAMBURG**

**UCKERMARK**

**BERLIN**

**SAUERLAND**

**EINBECK**

**HABICHTSWALDSTEIG**

**NEANDERLAND**

**BERGISCHES LAND**

**KÖLN**

**BAD BERLEBURG**

**WARTBURG-HAINICH**

**RADREGION RHEINLAND**

**SIEGEN-WITTGENSTEIN**

**ANDERNACH**

**ROMANTISCHER RHEIN MIT NEUWIED**

**LORELEY**

**AHRTAL**

**RHÖN**

**ERZGEBIRGE**

**OBERLAUSITZ**

**SÜDEIFEL**

**UNTERMOSSEL**

**FRANKFURT**

**RHEINGAU-WIESBADEN**

**ROMANTISCHES FRANKEN**

**RHEINBOGEN**

**NAHELAND**

**OCHSENFURT**

**SAARSCHLEIFENLAND**

**DAHNER FelsenLAND**

**KRAICHGAU-STROMBERG**

**LIEBLICHES TAUBERTAL**

**DONAU-RIES**

**ALTMÜHLTAL**

**SCHWÄBISCHE ALB**

**BAD PETERSTAL-GRIESBACH**

**SCHWARZWALDREGION**

**FREIBURG**

**HOTZENWALD**

**MÜNCHEN**

**CHIEMSEE-ALPENLAND**

**BAD TÖLZ**

**WAGING AM SEE**

**WALD-KÖNIGSLEITEN**

**HOHE TAUERN**

**OSTTIROL**

### LEGENDE:

**GRÜN:** DIESE REGIONEN UND WEGE SIND VOR ORT

**ROT:** INFOMATERIAL VOR ORT



# SAVE THE DATE

Anlässlich des 40-jährigen Jubiläums des Wandermagazins sowie des 25-jährigen Bestehens von „Tambiente - Ihr Urlaubsmagazin“ geht die 1. OutdoorWelt vom 24. bis 25. August 2024 in Köln-Lindenthal an den Start. Das Wander- und Radevent im Rahmen des Lindenthalers Sommerfests lockte in den letzten Jahren schon über 150.000 flanierende Besucherinnen und Besucher in den Kölner Stadtteil und ist Start einer Veranstaltungsreihe, auf der zahlreiche Outdoor-Destinationen und -Ausrüster ihre Wander-, Rad- und Urlaubstipps vorstellen. Die schönsten Outdoorregionen machen Lust auf den nächsten Wander- oder Radeltrip und versierte Bike- und Ausrüstungsprofis informieren über die richtige Ausrüstung.

## VIELE MITMACHAKTIONEN

Mitmachen für Groß und Klein ist hingegen angesagt, wenn es um den Globetrotter-Outdoorpass geht, für den an verschiedenen Stellen entsprechende Aktionen vorbereitet sind. Es wird eine Slackline und Lagerfeuer samt Tipi geben, einen Barfußpfad zum Ausprobieren und auch eine Mitmachaktion vom Kletterwald „Schwindelfrei“ aus Brühl ist mit dabei. Dazu kommen noch einige Aktionen mehr. Langeweile? Fehlanzeige! Wer alle Stempel gesammelt hat, kann sich über hochwertige Goodies von namhaften Outdoorhändlern wie Globetrotter freuen. On top gibt es veganes Eis von Nomoo, einen Clif Bar-Energieriegel, einen Energydrink von Silberpfeil sowie ein weiteres alkoholfreies Getränk kostenfrei dazu. Wir freuen uns schon jetzt auf die 1. OutdoorWelt in Köln! (js)

## Außerdem sind dabei:

- **PremiumWanderWelten**  
mit Tecklenburger Land, Naturpark Schwalm-Nette, Rhein-Mosel-Eifel und Schwäbische Alb
- **TopTrails of Germany**  
Mit Albsteig, Altmühltal-Panoramaweg, Eifelsteig, Goldsteig, Harzer-Hexen-Stieg, Heidschnuckenweg, Hermannshöhen, Kammweg Erzgebirge-Vogtland, Rothaarsteig, Schluchtensteig, Weserbergland-Weg, Westerwaldsteig und Westweg
- **Best of Wandern** (Wanderreisen und -ausrüstung)
- **Ausrüstung**  
Euroschild Göbel (Outdoorschirme)  
Globetrotter (Wander- und Outdoorausrüstung)  
Cube Multicycle (Fahrradhändler)  
Wrightsock (Wander- und Trekkingsocken)  
Jorvik Tricycles (Dreiradhersteller)
- **Urlaubs- und Reiseveranstalter**  
Kleins Wanderreisen (Reiseveranstalter)  
Locaboat (Hausbooturlaub)

**Tambiente - Ihr Urlaubsmagazin**  
**Wandermagazin**



Ruhe finden



Naturgefühl



Kaffeepause  
mit Weitblick



**Unser Tipp: Die Winterberger Hochtour!**  
90 abwechslungsreiche Kilometer mit etlichen Highlights und phänomenalen Aussichten warten auf dich! Mehr auf:  
[www.sauerland.com/wandererlebnis](http://www.sauerland.com/wandererlebnis)







Warten bis zum Starten  
2023 in Bad Wildungen

# ABENTEUER-JUBILÄUM IN NORDHESSEN

## 40 Jahre Wandermagazin und 10 Jahre Wanderabenteuer Edersee

Das Jubiläumsjahr des Wandermagazin ist in vollem Gange. Neben der für einen 40. Geburtstag angemessenen Retrospektive, die Michael Säger in den Ausgaben dieses Jahres einschlägt, würde das Heft seinem Namen nicht gerecht, wenn nicht auch wandernd gefeiert würde. Und wie feiert man besser als mit Freundinnen und Freunden? Also Schuhe schnüren und auf zum Edersee zum 24h-Wanderabenteuer.

Wandermagazin auf Tour in Nordhessen  
Fotos: © Merlin Kiesel



Seit mittlerweile zehn Jahren findet das Event in Nordhessen statt: ein weiteres Jubiläum! Die Extremwanderung wurde einst vom heutigen Wandermagazin-Chefredakteur Thorsten Hoyer mitinitiiert. Seitdem lockt sie alljährlich Wandernde auf der Suche nach einer besonderen Herausforderung. Immerhin sind 84 km an einem Tag zu bewältigen. Wem das zu viel ist, versucht sich an der 42 km Strecke. Fans des Wanderabenteuers schätzen vor allem die familiäre Atmosphäre der Veranstaltung. Neben dem Orga-Team engagieren sich freiwillig Helfende und Gastbetriebe an den Verpflegungsstationen. Und natürlich begeistert die Landschaft von Edersee und Kellerwald jedes Jahr aufs Neue. Dabei wiederholt sich die Strecke nicht, sondern wird immer wieder neu ausgeklügelt, damit auch Wiederholungstäter:innen auf ihre Kosten kommen.

2024 reist auch das Wandermagazin auf die Halbinsel Scheid im Stausee. Am Start/Ziel können Wandernde vor oder

**Zum Redaktionsschluss (Mitte Mai) sind noch Tickets für das Event verfügbar, doch es empfiehlt sich schnell zu sein.**

Die 84 km-Wanderung startet  
am Fr. 13.09.2024 um 19:00 Uhr.  
Tickets kosten 82,00 €

Die 42 km-Wanderung startet  
am Sa. 14.09.2024 um 08:00 Uhr.  
Tickets kosten 62,00 €

nach dem Laufen in Heften stöbern. Außerdem werden einige Teammitglieder selbst die Wanderschuhe schnüren, um während und nach der Wanderung über die Erlebnisse zu berichten. Ein besonderes Erlebnis der diesjährigen Strecke wird (sofern der Wasserstand es zulässt) eine Durchquerung von Edersee-Atlantis. Denn im Spätsommer, wenn der Stausee geleert wird, um die Weser zu speisen, kommen die Überreste umgesiedelter Dörfer zum Vorschein. Eine einzigartige Kulisse, um sie zu Fuß zu erkunden. (mk)

**INFO:**  
[www.edersee.com/entdecken/wanderevents/24-stunden-wanderabenteuer-2024](http://www.edersee.com/entdecken/wanderevents/24-stunden-wanderabenteuer-2024)





# Der Endspurt läuft

## Deutschlands Schönster Wanderweg 2024

Aufgepasst, noch bis zum 30.06.2024 kann bei der Publikumswahl Deutschlands Schönster Wanderweg 2024 abgestimmt werden. Es bedarf nur weniger Klicks: Auf [www.wandermagazin.de/wahlstudio](http://www.wandermagazin.de/wahlstudio) kann jeder und jede in wenigen Minuten für seinen oder ihren Favoriten abstimmen, dabei stehen Tages- und Mehrtagestouren aus ganz Deutschland zur Wahl. Von der Küste bis zu den Alpen, wo liegt der Schönste im ganzen Land?

Welcher Weg gewonnen hat, wird Mitte August bekannt gegeben. Als erstes bei uns, auf [www.wandermagazin.de](http://www.wandermagazin.de), in unserem Newsletter sowie auf unseren Social Media-Kanälen. Daher am besten gleich unseren Kanälen auf Instagram oder Facebook folgen oder für unseren Newsletter anmelden. Übrigens: Damit sich das Abstimmen nicht nur für die Wege und Regionen lohnt, verlosen wir – wie jedes Jahr – Einkaufsgutscheine von Globetrotter unter allen Wählerinnen und Wählern. Viel Glück! (js)

Jetzt abstimmen unter:  
[www.wandermagazin.de/wahlstudio](http://www.wandermagazin.de/wahlstudio)

MIT UNTERSTÜTZUNG VON  
 GLOBETROTTER

### Kategorie Mehrtagestouren

Weg	Region	Bundesland
Allgäuer Logenplatzroute	Allgäu	Bayern
Altmühltal-Panoramaweg	Altmühltal	Bayern
Gottesgartenrunde Süd	Franken	Bayern
Paul-Gerhardt-Weg	Dahme-Seenland	Brandenburg
Uplandsteig	Sauerland/Waldecker Land	Hessen
Urwaldsteig Edersee	Nordhessen	Hessen
Weserbergland-Weg	Weserbergland	Niedersachsen
Bergischer Weg	Bergisches Land	Nordrhein-Westfalen
Südharzer Dampflokreise	Harz	Thüringen

### Kategorie Tagestouren

Weg	Region	Bundesland
Genießerpfad U(h)rwaldpfad Rohrhardsberg	Schwarzwald	Baden-Württemberg
Zollernblickweg	Schwarzwald	Baden-Württemberg
Luftiger Grat	Allgäu	Bayern
Schäferweg	Donau-Ries	Bayern
Aussichtsreich – Wald & Wiese	Allgäu	Bayern
Spessartfährte Jossgrundrunde	Spessart	Hessen
Langwarder Groden	Nordsee	Niedersachsen
Hümmelpfad Theikenmeer-Runde	Emsland	Niedersachsen
Bergweltenweg	Teutoburger Wald	Nordrhein-Westfalen
Zwei-Seen-Runde	Niederrhein	Nordrhein-Westfalen
Osterspaier Langhalsweg	Mittelrhein	Rheinland-Pfalz
Grüne-Hölle-Tour Bollendorf	Eifel	Rheinland-Pfalz
Zweibrücker Fasanenjagd	Pfalz	Rheinland-Pfalz
Hexenpfad Fischbach	Rhön	Thüringen
Griffelpfad	Thüringer Wald	Thüringen





# LOKAL REPARIERT BEI GLOBETROTTER

## Große Werkstatt in Kölner Filiale eröffnet

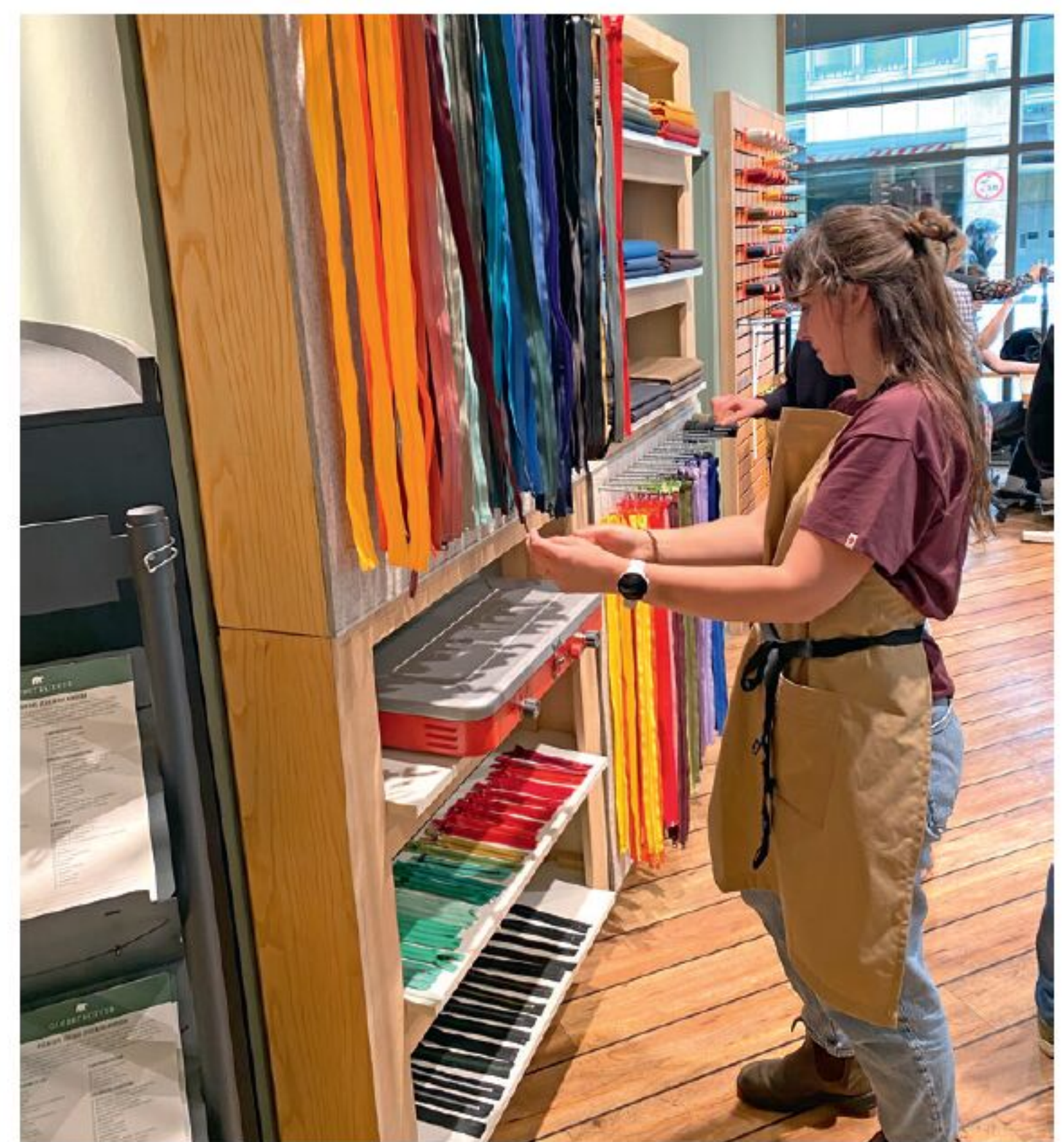
**Der Ausrüstungshändler Globetrotter hat Großes im Bereich von Wieder- und Weiternutzung vor. Mit der 17. Reparaturwerkstatt, die Anfang Mai in der Kölner Filiale eröffnet wurde, setzt das weitere Signale Richtung Nachhaltigkeit.**

Die neue Werkstatt soll als größte Werkstatt im „größten Outdoor-Laden Europas“ eine besondere Strahlkraft haben. Mitten in der City der Domstadt unweit des Neumarkts liegt der Store mit Tauchbecken, Kältekammer, Kletterbrücke und jetzt eben auch einer Schneiderei und Werkstatt. Hier werden in Zukunft kleine und große Ausbesserungen umgesetzt: von kaputten Reißverschlüssen und der Erneuerung der

Imprägnierung über das Verschweißen von Fahrradtaschen bis hin zum Flickern von Zeltwänden. Und wenn das Lieblingsstück nicht mehr zu retten ist? Dann erfahren die Materialien ein Upcycling. Je nach Wunsch der Kund:innen kann so z. B. aus Zeltresten eine Bauchtasche entstehen. Abhängig vom Auftrag könnten die Services am selben Tag – maximal innerhalb von zwei Wochen – umgesetzt werden. Hierfür soll die Schneiderei ab 2025 auch im Haus ausbilden. So sollen Plätze für zukünftige Talente im Bereich Mode- und Textilnäher/in entstehen. Wenn eine Reparatur doch nicht im Laden umzusetzen ist, besteht wie bisher die Möglichkeit, sie in die zentrale Werkstatt von Globetrotter zu schicken. Doch die Vor-Ort-Reparatur hat neben dem Zeitfaktor auch den Vorteil, dass weder Verpackungsmaterial benötigt wird noch Emissionen durch Transportwege entstehen.

Und auch das Mobiliar in der neuen Werkstatt entspricht dem Nachhaltigkeits-Prinzip. Hierfür wurden alte Möbel wiederverwendet und vom Hausschreiner umgestaltet. Ähnlich wie bei dem preisgekrönten Re:think Store in Bonn wird so selbst der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck der Ladenfläche möglichst klein gehalten. In Bonn wurden durch die Übernahme der Innenausstattung der Vormieter knapp

Fotos: © Merlin Kiesel



98 % Emissionen gespart. Dafür erhielt Globetrotter vom Handelsverband Deutschland (HDE) den Sonderpreis „Store of the Year“. Im Trophäenschränk des Unternehmens mit Hauptsitz in Hamburg gesellt sich dieser zum Deutschen Nachhaltigkeitspreis der Bundesregierung. Verdiente Lorbeeren, denn das Unternehmen engagiert sich schon seit Jahren in dem Bereich und arbeitet bereits an neuen Konzepten. Neben einer Studie zur Langlebigkeit von Outdoorprodukten ist ein entsprechendes Zertifikat in Kooperation mit den Herstellern geplant. Außerdem sollen Ausrüster die Möglichkeit bekommen, Reparaturen auf dem kurzen Weg über Globetrotter abzuwickeln. (mk)







Auf dem Familienwanderweg Guck- und Putschelweg  
beim hochgefährlichen Feuermann.  
Fotos: © Rhön GmbH-Wolfgang Fallier

# Familien Spaß beim Wandern in der Thüringer Rhön

Die Rhön in Bayern, Hessen und Thüringen  
ist die deutsche Wanderwelt Nr. 1

## WARTBURGKREIS

Für Wanderfreundinnen und -freunde in kleinen und in großen Wanderschuh gibt es zwischen Bad Salzungen und Meiningen gleich 13 neue Familienwanderwege. Sie sind alle als Rundwanderwege mit jeweils drei unterschiedlichen Wegelängen angelegt und sollen die Freude am Wandern wecken und lange wachhalten. Jeder Weg hat seine eigenen engagierten Wegepaten – Orte, Vereine oder Gastgeber –, die sich die Touren ausdachten, ihnen tolle Namen gaben und die Wege je nach Thema mit kreativen Erlebnisbereichen ausgestattet haben. Ganz egal, ob sich die Wandersleute auf die Spuren von Rhönräubern, Berghexen und

braven Rhönschafen, auf die Suche nach wilden Tieren oder seltenen Pflanzen oder ganz und gar auf Parksafari machen, auf jedem Weg können sie sich zur Rast auf Sternliegen ausstrecken und in den weiten Himmel über der Rhön eintauchen.

Ein besonders zauberhafter Familienwanderweg ist in dem kleinen Rhönort Kranlucken nahe der Stadt Geisa an der Hessisch-Thüringischen Grenze gelungen, der besonders die kleinen Gäste nach Herzenslust gucken und putscheln (im Rhöner Platt mit Wasser spielen) lässt. Die Tour beginnt in der Ortsmitte am Bushäuschen mit touristischer Hörstation. Kobolde weisen den Weg vorbei am gefährlichen Feuermann, der sich vor den hübschen Brunnen und Wasserspielplätzen am Wanderweg ordentlich gruselt.

... und am Hexenbrunnen in Kranlucken



Der Guck- und Putschelweg wurde vom Deutschen Wanderverband als Qualitätswanderweg Wanderbares Deutschland in der Rubrik familien Spaß zertifiziert. 20 % Pfadanteil, ungefährliche Wege, kindgerecht gestaltete Spiel- und Rastplätze bilden die Voraussetzung für eine solche Zertifizierung.

Wer einen Weg gegangen ist, will sicher auch die anderen kennenlernen – es lohnt sich! Alle Familienwege und die schönsten Rhöner Wanderrouten finden sich mit Karte und Tourenbeschreibung auf dem Tourenportal Rhön auf [outdooractive.com](http://outdooractive.com).

INFO: [touren-rhoen.de](http://touren-rhoen.de)



# MITTEN AUF DEM Trauf

## MITTLERE SCHWÄBISCHE ALB



© Gemeinde Sonnenbühl

Südlich von Stuttgart entfaltet sich eine abwechslungsreiche Wanderlandschaft in der Mittleren Schwäbischen Alb. Der UNESCO Global Geopark und das UNESCO Biosphärenreservat sind ein wahres Schlaraffenland an Angeboten für Wanderbegeisterte. Erleben lässt sich die Mittlere Schwäbische Alb z. B. auf den „hochgehbergen“. Allein 15 dieser 21 zertifizierten Prädikatswanderwege können im Landkreis Reutlingen erkundet werden. Bei jeder der Tagestouren gehören beeindruckende Aussichten vom Albtrauf zum Programm. Rund um Sonnenbühl

führen verschiedene Themenwege in den als Sonnenalb bekannten Teil der Region. Ein Highlight darunter ist der Klimaweg Sonnenalb, der über die Auswirkung des Klimas auf die Schwäbische Alb vom kältesten Punkt Deutschlands bis zum menschengemachten Klimawandel informiert. Oder man folgt den verwitterten Grenzsteinen am einstigen Übergang zwischen Württemberg und Preussen auf dem GrenzgängerWeg. (mk)

INFO: [www.mythos-alb.de](http://www.mythos-alb.de)

# WANDER- Glück IM BÜHLERTAL



© Hohenlohe + Schwäbisch Hall Tourismus e. V., Jan Bürgermeister

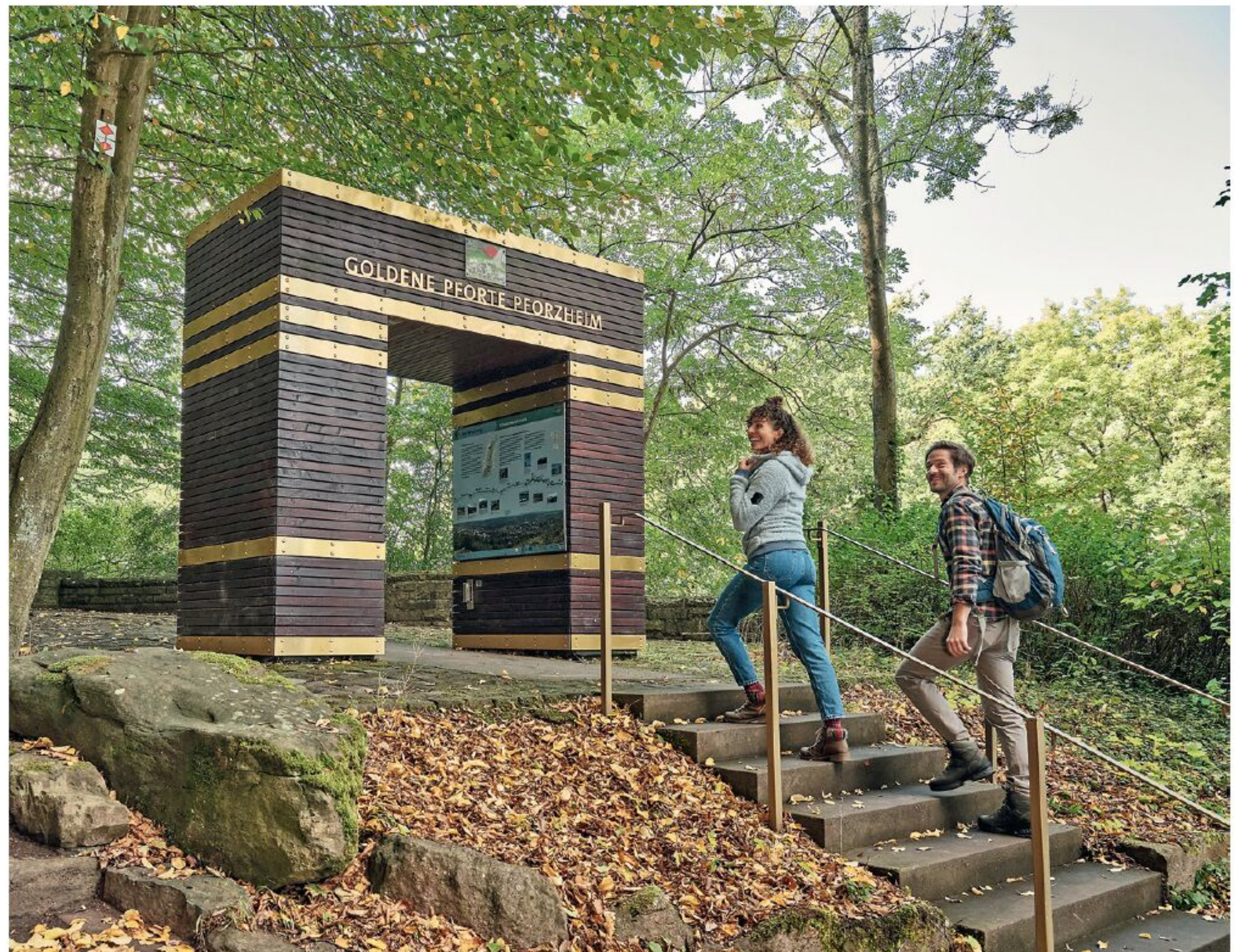
Als beschauliche Wanderregion präsentiert sich das Hohenloher Bühlertal. Ob lang oder kurz: Hier gibt es alles, was es für die erholsame Wanderauszeit braucht. Der 72 km lange Bühlertalwanderweg etwa führt in sechs Etappen von Abtsgmünd nach Ilshofen-Eckartshausen. Man durchwandert hügelige Landschaften, genießt weite Ausblicke und lernt die Region mit samt seltener Flora und Fauna aus der Nähe kennen. Wer mehr über das Bühlertal erfahren möchte, kann sich zudem auf sechs Themen-Rundwanderwege begeben. Auf der 17 km langen Tour „Spuren der Vergangenheit“ z. B. erkunden Wandernde das

Leben im Mittelalter, während sie die Burgruinen Klingenfels und Hopfach sowie das ehemalige Steigengasthaus Goldener Ochsen in Cröffelbach passieren. Abwechslungsreich zeigt sich auch die 11,7 km lange Tour „Kräuter und Beeren am Wegesrand“. Kaum lässt man die schöne Altstadt Vellbergs mit ihren Fachwerkhäusern hinter sich, findet man sich im Naturschutzgebiet „Unteres Bühlertal“ wieder, das mit Muschelkalkfelsen, Auwiesen und seltener Flora begeistert. Details zu diesen und weiteren Touren finden Interessierte im kostenlosen Infolyer, der online bestellt werden kann. (ag)

INFO: [www.buehlertalwanderweg.de](http://www.buehlertalwanderweg.de)



# WANDERUNGEN RUND UM PFORZHEIM AB DURCH DIE GOLDENE PFORTE



© Christoph Duepper

Goldstadt – so wird Pforzheim am Nordrand des Schwarzwalds auch genannt. Die Bezeichnung geht zurück auf die Schmuck- und Uhrenindustrie, für die Pforzheim seit Jahrhunderten weltweit bekannt ist. Doch nicht nur die Stadt selbst zeigt sich von ihrer schmuckvollsten Seite, auch die Natur rundherum lädt zu einigen Wanderschätzen ein. Neben 100 km an regionalen Wanderwegen finden sich hier drei Höhenwanderwege, die alle an der Goldenen Pforte starten. Auf dem Westweg geht es auf 280 km

durch den Schwarzwald bis Basel. Der Ostweg hingegen verbindet auf 245 km Pforzheim mit Schaffhausen, führt über die Höhen des Nagoldtals durch Mischwälder und eröffnet unterwegs weite Aussichten über den Schwarzwald, die Schwäbische Alb und die Alpen. Naturgenuss bietet auch der Mittelweg: Vorbei an Hochmooren und Felsentälern wandert man auf insgesamt 233 km über aussichtsreiche Pfade bis Waldshut an der Schweizer Grenze. (ag)

**INFO:** [www.pforzheim.de](http://www.pforzheim.de)

ADVERTORIAL

## SAUERLAND

Zweiundvierzig Orte im Sauerland gehören zu den Sauerland Seelenorten. Sie wurden ausgewählt, weil sie besonders beeindruckend sind für die Menschen, weil sie berühren und Kraft spenden. Zwei dieser Seelenorte lernen Wandernde während der Tour kennen, die als Pauschale der Reise-welt Sauerland buchbar ist. Der Kyrill-Pfad entstand auf einer Fläche, die 2007 durch einen Orkan verwüstet wurde – Natur-gewalt und Neubeginn sind hier allgegen-wärtig. Der Wilzenberg, bekannt als der „Heilige Berg“ des Sauerlandes, zieht mit seiner Kapelle, dem 28 m hohen Hoch-kreuz, und dem Aussichtsturm die Besu-cher an. Buchbar ist die Wanderpauschale inklusive zwei Übernachtungen mit Früh-stück in gemütlichen Gasthöfen, Frühstück, Lunchpaket und Gepäcktransfer.

 [www.reisewelt-sauerland.de](http://www.reisewelt-sauerland.de)



Blick auf Grafschaft und den Wilzenberg  
© Schmallenberger Sauerland Tourismus, Klaus-Peter Kappest

## LEBENDIGE STILLE ERLEBEN



© Klaus Hansen



## SCHÖNE SCHLUCHTEN, WILDE WASSERFÄLLE

DER SCHLUCHTENSTEIG IM SCHWARZWALD

Auf knapp 120 km macht der Schluchtensteig seinem Namen alle Ehre. Beeindruckende Landschaften zeichnen Wutach-, Haslach-, Hochwehra- und Wehraschlucht in das Profil des Schwarzwalds. Dazu gesellen sich spektakuläre Wasserfälle wie die Schleifenbachfälle und der Windbergwasserfall sowie weite Ausblicke über die Kuppen des Schwarzwalds. Auf den fünf bis sechs Etappen gibt es aber auch stille Momente mitten im urwüchsigen Grün. Zum Abschluss einer jeden Etappe darf man sich auf badische Gastlichkeit und herzhafte Verpflegung freuen. (mk)

INFO: [www.schluchtensteig.de](http://www.schluchtensteig.de)

# HERZKLOPFEN IM NECKARTAL

DIE ROMANTISCHEN VIER

Nicht nur der Neckarsteig verbindet „Die Romantischen Vier“ im Neckartal: Eberbach, Hirschhorn, Neckarsteinach und Neckargemünd sind allesamt Etappenorte der Route zwischen Heidelberg und Bad Wimpfen. Auch verwinkelte Altstadtgassen, Burgen hoch über dem Neckar und Märkte mit Geschichte sind ihnen gemein. Da möchte man doch länger bleiben: hier am Neckar entlang spazieren, dort eine Burg besuchen, Themenwege (Pfad der Flussgeschichte, Hochwasserpfad) oder Tagestouren im Odenwald unter die Füße nehmen. Das lässt auch Wander-Herzen höherschlagen. (ae)



Torturm Dilsberg  
© Stadt Neckargemünd, Andreas Held

INFO: [www.romantischevier.de](http://www.romantischevier.de)

ADVERTORIAL



© TVOAL, Peter von Felbert

## KÖNIGLICH WANDERN IM ALLGÄU

### OSTALLGÄU

Felsige Riesen, bewaldete Anhöhen, weite Wiesen, wilde Flüsse und stille Seen: Der Schlosspark ist ein Naturparadies, das Märchenkönig Ludwig II. schon als Kind begeisterte. Später krönte der Romantiker die Landschaft mit seinem berühmten Bauwerk Schloss Neuschwanstein. Ein Raum, um zu träumen, sich inspirieren zu lassen und Neues zu schöpfen. Ihn beim Wandern zu erkunden, lässt Zeit, tief in die Natur und die Orte mit ihren vielen Geschichten und Legenden einzutauchen und Schritt für Schritt wieder mehr bei sich selbst anzukommen oder sich in den Höhenlagen sportlich herauszufordern. Neben den Mehrtageswegen Allgäuer Königsalpenroute, Allgäuer Logenplatzroute und Allgäuer Idyllegartenroute gibt es 32 ganz unterschiedliche Tagestouren, die zu besonderen Schätzen in der Natur führen.

! [www.schlosspark.de](http://www.schlosspark.de)



# Wo Goethe ging

## WERTHER-JUBILÄUM IN WETZLAR

Praktikanten geraten leicht in Vergessenheit. In Wetzlar gilt das für mindestens einen nicht, denn der wohl berühmteste ehemalige Praktikant am damaligen Reichskammergericht hieß Johann Wolfgang Goethe. Grund genug, dem großen Dichter und Denker einen Wanderweg zu widmen. Und so folgt der gut 7 km lange Goethewanderweg Wetzlar den Spuren des Universalgenies durch die einstige Reichsstadt. Während seines Praktikums 1772 wanderte er häufig in den Stadtteil Garbenheim und bewunderte den Ausblick aufs Lahntal. 2024 lohnt sich der Weg besonders, denn seit



Goethe-Statue in Wetzlar-Garbenheim  
© Tourist-Information Wetzlar, Dominik Ketz

Juni feiert die Stadt Goethes Debütroman „Die Leiden des jungen Werthers“. Vor 250 Jahren wurde das Werk, das Goethes Karriere begründen sollte, erstveröffentlicht. Zum Jubiläum gibt es Sonderführungen durch die Stadt, Vorträge und ab September eine große Ausstellung zum Roman im Stadtmuseum. Für alle True-Crime-Fans gibt es als Schmäckerl einen Audioguide, der die Geschichte des Erstlingswerks in Form eines Krimi-Podcasts aufarbeitet. (mk)

INFO: [www.wetzlar-tourismus.de](http://www.wetzlar-tourismus.de)

## ADVERTORIAL



Piedmont Montforte, © Eurohike

## EUROHIKE WANDERREISEN FEIERT 20 JAHRE

### PERFEKTER URLAUB MIT DEN AKTIVREISEPROFIS

Schon seit zwei Jahrzehnten führt Eurohike Wanderbegeisterte in die landschaftlich reizvollsten Regionen Europas. Von der bequemen Buchung über perfekte Routenplanung, Hotelreservierung und Gepäcktransfer – alles ist auf aktive Erholung in der Natur ausgelegt. Auch im Jubiläumsjahr warten neben echten Klassikern wieder neue Routen: zum Beispiel die Alpenüberquerung von Füssen nach Meran, entlang der Rota Vicentina in Portugal oder eine genussvolle Tour im norditalienische Friaul. Das Reiseangebot wächst ständig, mehr Inspiration gibt es auf [www.eurohike.at](http://www.eurohike.at) und im neu gestalteten Wanderkatalog 2024. Jetzt gratis anfordern und durchblättern.



Gratis-Infoline 0800 070 6333  
[www.eurohike.at](http://www.eurohike.at)





# NEUES TRAUFGÄNGERLE FÜR ALBSTADT LOWA-RUNDE

„Traufgängerle“ heißen die kürzeren Geschwister der Albstädter Premiumwanderwege „Traufgänge“ auf der Schwäbischen Alb. Jüngst aus der Taufe gehoben wurde das Traufgängerle „LOWA-Runde“ (3,4 km) in Albstadt-Onstmettingen. Es führt entlang des Albtraufs mit Buchenwäldern, Blumenwiesen und Wacholderheiden und Aussichtspunkten, u. a. auf die Burg Hohenzollern. Wer mag, kann auf dem Weg gleich einmal Wanderschuhe ausprobieren: Start- und Endpunkt ist nämlich das LOWA-Testcenter im Nägelehaus, wo kostenlos LOWA-Wanderschuhe ausgeliehen werden können. Was eine Teststrecke im Fachgeschäft nur simulieren kann, ist hier naturgegeben: pfadige Wege mit unterschiedlicher Oberflächenbeschaffenheit – und dazu gibt es noch jede Menge Naturgenuss. (ae)

**INFO:** [www.traufgaenge.de](http://www.traufgaenge.de)



# AUSZEIT IM LANGE- NAUER RIED

Auf der Suche nach Entschleunigung eignen sich wasserreiche Landschaften besonders gut. Der ruhig fließende Fluss, die Moorflächen, die kleinen Seen und die feuchten Wiesen des Langenauer Rieds sind der perfekte Ort für eine Auszeit. Seltene Vögel und Amphibien finden hier ihr Zuhause. Wissenswertes über die ehemalige Moorlandschaft beschreiben die informativen Tafeln auf dem Umweltlehrpfad „Riedweg“. Ein kleiner Aussichtsturm bietet einen wunderbaren Überblick über das Naturschutzgebiet und die ideale Möglichkeit, Vögel zu beobachten. Mitten in dem Feuchtbiotop gibt es eine geologische Besonderheit – ein sagemumwobener Karstquelltopf, der Grimmensee. Zu einer erholsamen Pause im schattigen Grün laden Brotzeitinsel und Panoramaschaukel ein. (mk)

**INFO:** [www.langenau.de](http://www.langenau.de)



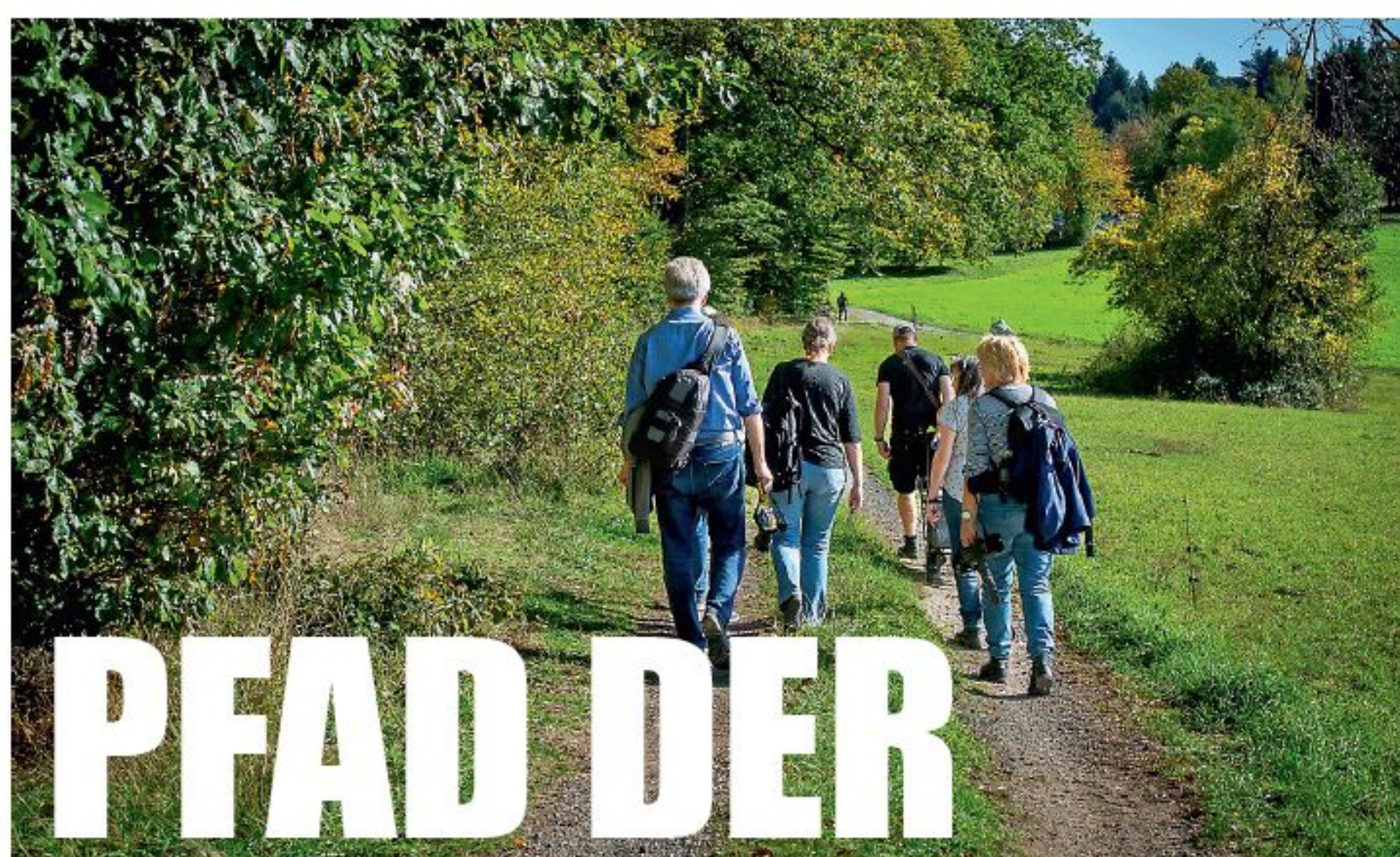
## HEIDELBEERWEG ENZKLÖSTERLE

# WANDERWEG ZUM NASCHEN

Wer gerne Heidelbeeren isst und auch beim Wandern nicht darauf verzichten möchte, ist auf dem Heidelbeerweg im Nordschwarzwald an der richtigen Adresse. Auf 12,7 km führt der Premiumwanderweg rund um Enzklosterle durch moosbewachsene Felslandschaften, Fichten- und Kieferwälder sowie wilde Heidelbeerfelder. Besonders das Schöllkopfplateau auf 800 m Höhe eignet sich für eine kleine Pflück-Pause, wachsen hier doch besonders viele Beerensträucher. Damit man auch weiß, was man unterwegs nascht, informieren entlang des Weges sieben Thementafeln über das „Blaue Gold“. Noch mehr Genuss bietet das Heidelbeer-Haus, das mit herzhaften sowie süßen Köstlichkeiten zu verführen weiß. Doch damit nicht genug: Jedes Jahr zur Erntezeit findet in Enzklosterle die Heidelbeerwoche mit Heidelbeerfest (20.-21.07.2024) statt. Wer mitfeiern möchte, ist herzlich eingeladen. (ag)

**INFO:** [www.enzkloesterle.de](http://www.enzkloesterle.de)





# PFAD DER GESCHICHTEN

THEMENWANDERN  
IM GEO-NATURPARK  
BERGSTRASSE-ODENWALD

Wie entwickeln sich Landschaften? Antworten auf diese Frage bietet ein Besuch im UNESCO Global Geopark Bergstraße-Odenwald zwischen Rhein, Main und Neckar. Neben Naturschutz steht hier auch die Vermittlung von Wissen im Mittelpunkt. Auf dem rund 7 km langen Themenwanderweg „Pfad der Geschichten“ rund um Lichtenberg im Fischbachtal etwa kommen Wandernde dem Zusammenspiel von Geologie, Biologie und Kultur auf die Spur. So geht es vorbei an Millionen Jahre alten Gesteinen wie Granit und Diorit, die über die Entstehung des Odenwalds zu erzählen wissen. Siedlungen und Bauwerke wie die antike Heuneburg oder das Renaissance-Schloss Lichtenberg wiederum zeigen, wie sich die Landschaft zu dem entwickelte, was sie heute ist. Unterwegs mehr darüber erfahren können Wandernde an insgesamt 20 Stationen entlang des Themenwegs. (ag)

INFO: [www.geo-naturpark.net](http://www.geo-naturpark.net)



© REMET

## FREDDY FUCHS & DIE TRAUMPFÄDCHEN

Kinder zum Wandern motivieren – diese Aufgabe übernimmt bei den 14 Traumpfadchen in Mayen-Koblenz seit kurzem Freddy, der neugierige Fuchs. „Freddys Traumpfadchen Wanderbuch“ ist ein Stempel-Sammelalbum und gleichzeitig ein Anreiz zum Losziehen: Es enthält kindgerechte Fragen zu den Kurztouren (3-7 km), die es zu beantworten gilt. Außerdem wird unterwegs Ausschau nach „Freddys Stempelhäuschen“ gehalten, um den Traumpfadchen-Erfolg zu dokumentieren. Je nachdem wie viele Stempel gesammelt wurden, locken eine Entdecker-, Abenteuer- oder Freddy-Profi-Medaille sowie eine entsprechende Urkunde. Das Wanderbuch ist kostenfrei bei der Rhein-Mosel-Eifel-Touristik oder den örtlichen Tourist-Informationen im Landkreis Mayen-Koblenz erhältlich. (ae)

INFO: [www.traumpfade.info](http://www.traumpfade.info)

ADVERTORIAL



© Hotel Heinz

## WANDERN, WELLNESS UND GENIESSEN

### HÖHR-GRENZHAUSEN

Das 4\*Superior Hotel Heinz liegt in einer malerischen Wald- und Auenlandschaft nahe Rhein und Mosel. Gäste genießen das stilvoll-gemütliche Ambiente des Urlaubs-, Aktiv- und Wellnesshotels, erkunden das riesige Hotelgrundstück und die angrenzenden Rad- und Wanderwege. Ob kleine hausgeführte Wanderung in netter Gesellschaft oder große Tour auf eigene Faust – die Region bietet täglich neue interessante Routen zum Erkunden. Die Gerichte der hervorragenden Küche werden in stilvollen Restaurants und auf Panorama-Terrassen serviert. Es gibt eine hauseigene Konditorei, eine Cocktail-Bar und 2.500 m<sup>2</sup> exklusives SPA mit einem Top-Angebot an Wellness- und Beauty-Behandlungen.



[www.hotel-heinz.de](http://www.hotel-heinz.de)



# „ICH BIN IMMER GERNE FÖRSTER GEWESEN, DRAUSSEN IM WALD ZU ARBEITEN HAT MIR GEFALLEN.“

DER WALDWANDERER GERALD KLAMER ÜBER SEINE BEZIEHUNG ZUM WALD UND ÜBER SEIN AKTUELLES BUCH „DURCHS WILDE HERZ DER KARPATEN“.

*Gerald Klammer liebt den Wald und wurde Förster. Das wollte er bereits als Kind. Nach 25 Jahren kündigte er und erfüllte sich seinen zweiten Traumberuf. Wie das eine zum anderen führte, was ihn antreibt und wohin es weiter geht, davon berichtet Gerald Klammer mit gewohnter „Wald-Leidenschaft“.*



Fotos: © Gerald Klammer



.....  
*„Auch ein naturnah bewirtschafteter Wald kann nicht die volle Biodiversität erlangen.“*  
 .....

**Wandermagazin:** Wie geht's, Gerald Klammer?

**Gerald Klammer:** Super! Eine intensive Vortragssaison mit zahlreichen Terminen liegt hinter mir und bald geht es wieder raus auf meine nächste lange Reise.

**Wandermagazin:** Als ehemaliger Förster haben Sie einen besonders intensiven Bezug zum Wald. Wollten Sie schon als Kind Förster werden?

**Gerald Klammer:** Ja, entweder Förster oder Reiseschriftsteller. Den zweiten Wunsch habe ich mir auch erfüllt.

**Wandermagazin:** Ihre Försterjacke haben Sie dann aber gegen eine Wanderjacke getauscht und sind vor drei Jahren fast 6.000 Kilometer durch die Wälder Deutschlands gewandert. Wie kam es dazu und was war Ihr Beweggrund?

**Gerald Klammer:** Ich bin immer gerne Förster gewesen, draußen im Wald zu arbeiten hat mir gefallen. Allerdings gab es auch viele Dinge, mit denen ich mich nicht mehr identifizieren konnte, wie das zu starke Befahren der Waldböden durch riesige Maschinen bei der Holzernte und dass bei allen Entscheidungen der Wald überwiegend als Rohstofflieferant gesehen wird. Holz ist als nachhaltiges Material zwar wichtig, aber ich denke, unter den Bedingungen der Klimakrise muss es vor allem um den Walderhalt gehen. Die Stabilisierung dieses Ökosystems ist so wichtig für uns. Zudem gab es noch weitere Gründe, als Forstbeamter zu kündigen.





„Ein bisher naturnah bewirtschafteter Buchenwald kann sich in nur wenigen Jahrzehnten so entwickeln, dass er den Charakteristika von Urwäldern recht nah kommt.“

**Wandermagazin:** Und wie geht's dem deutschen Wald?

**Gerald Klammer:** Schlecht, seit 2018 sind etwa 5 % des deutschen Waldes abgestorben, das ist eine Fläche mehr als doppelt so groß wie das Saarland! Dass wir es wider besseres Wissen nicht geschafft haben, die überwiegenden reinen Nadelwälder zu naturnahen Mischwäldern zu entwickeln, rächt sich jetzt bitter.

**Wandermagazin:** Naturschutz versus Wirtschaft – zu der auch die Tourismusbranche gehört – ist oft auch eine Gratwanderung und nicht immer leicht vereinbar. Gerade während der Corona-Pandemie ächzte die Natur mancherorts unter der Last unzähliger Wandernder, während sie sich andernorts erholte.

**Gerald Klammer:** Gerade der Wald hat ganz andere Probleme als ein paar Wanderer. Im Gegenteil, ich sehe es positiv, wenn Menschen wieder mehr Kontakt zur Natur gewinnen.

**Wandermagazin:** Brauchen wir mehr Schutzzonen bzw. strengere Regeln, um Flora und Fauna effektiv zu schützen?

**Gerald Klammer:** Definitiv! Auf den Wald bezogen kann man sagen, dass auch ein naturnah bewirtschafteter Wald nicht die volle

Biodiversität erlangen kann. Das liegt unter anderem daran, dass in einem Wirtschaftswald die Bäume nur einen Bruchteil ihres natürlichen Alters erreichen dürfen. Es gibt viel zu wenig und zu schwaches Totholz und die Böden sind nicht ungestört. Wir müssen den Großteil der Waldflächen möglichst schonend bewirtschaften und ergänzend brauchen wir ein Netz von Schutzgebieten ganz ohne Bewirtschaftung. Der NABU fordert dafür aktuell, 15 % der Waldfläche nicht mehr forstwirtschaftlich zu nutzen, was ich für sehr sinnvoll halte. Abgesehen davon hat Deutschland sich international verpflichtet, 10 % der Landesfläche unter strengen Schutz zu stellen.

**Wandermagazin:** Konnten Sie auf ihren Wanderungen durch Deutschlands Wälder so etwas wie Wildnis oder Urwälder entdecken?

**Gerald Klammer:** Im Nationalpark Bayerischer Wald gibt es winzige Reste an Urwald, die sehr schön sind, aber viel zu klein. Ansonsten gibt es einige Wälder, die schon seit langem nicht mehr bewirtschaftet werden und sich bereits jetzt gut entwickelt haben. Schon 2007 hatte die Bundesregierung das Ziel herausgegeben, bis





.....

*„Ich sehe es positiv, wenn Menschen wieder  
mehr Kontakt zur Natur gewinnen.“*

.....

2020 auf 2 % der Landesfläche neue Wildnisgebiete zu entwickeln. Diese sollen mindestens zehn Quadratkilometer groß sein – im internationalen Vergleich winzig, aber immerhin. Tatsächlich sind wir aber erst bei 0,7 %, da gibt es also noch viel Nachholbedarf, von den angesprochenen 10 % ganz zu schweigen.

**Wandermagazin:** Manche Schutzgebiete werden schon mal mit dem Zusatz „Urwald von morgen“ geschmückt. Wie lange dauert es, bis sich ein Kulturwald zu einem Urwald entwickelt?

**Gerald Klammer:** Ein bisher naturnah bewirtschafteter Buchenwald kann sich in nur wenigen Jahrzehnten so entwickeln, dass er den Charakteristika von Urwäldern recht nah kommt. Aber damit man wirklich keine Unterschiede mehr hat, dauert es Jahrhunderte. Erst recht bei einem Fichtenwald außerhalb seines natürlichen Verbreitungsgebiets, wie das in Deutschland meistens der Fall ist.

**Wandermagazin:** Es gibt in Europa aber noch Länder mit echter Wildnis und Urwäldern.

**Gerald Klammer:** Ja, in Skandinavien und Russland. Das sind aber boreale Nadelwälder, die ganz anders als unsere Wälder sind. Dagegen gibt es in den Karpaten noch Urwälder in einer Ausdehnung von mehreren tausend Quadratkilometern, die so ähnlich aussehen wie einst unsere Wälder. Gerade diese Verbindung zu unseren Wäldern war für mich besonders interessant zu sehen. In Deutschland

haben wir fünf Waldgebiete, die zum UNESCO-Weltnaturerbe der alten Buchenwälder und Buchenurwälder gehören. All diese Gebiete habe ich auf meiner Deutschlandwanderung besucht und in meinem Buch „Der Waldwanderer“ beschrieben. Der Kern dieses Weltnaturerbes liegt allerdings in den Karpaten und ich beschloss, auch diese Wälder zu besuchen.

**Wandermagazin:** Ich erinnere mich noch sehr gut an meine Überquerung des Bucegi-Gebirges in Rumänien und meinem leider viel zu kurzen Besuch des nahe gelegenen Nationalparks Piatra Craiului. Sie sind dort unterwegs gewesen und konnten sich über ein ehrgeiziges Projekt informieren.

**Gerald Klammer:** Das Carpathia Projekt will den größten Waldnationalpark Europas schaffen, zehn Mal größer als der Nationalpark Bayerischer Wald. Darüber hinaus werden ausgestorbene Tierarten wie das Wisent wieder angesiedelt und mit vielfältigen Aktivitäten will man zeigen, dass sich ein Nationalpark für eine Region durchaus lohnt.

**Wandermagazin:** Die Karpaten sind Heimat für Luchse, Wölfe und Braunbären. In den vergangenen Monaten wurde vermehrt über Bärenangriffe auf Menschen berichtet. In den Karpaten kam ein Bär auch einem bekannten Tierfilmer deutlich zu nah. Haben Sie sich entsprechend vorbereitet?





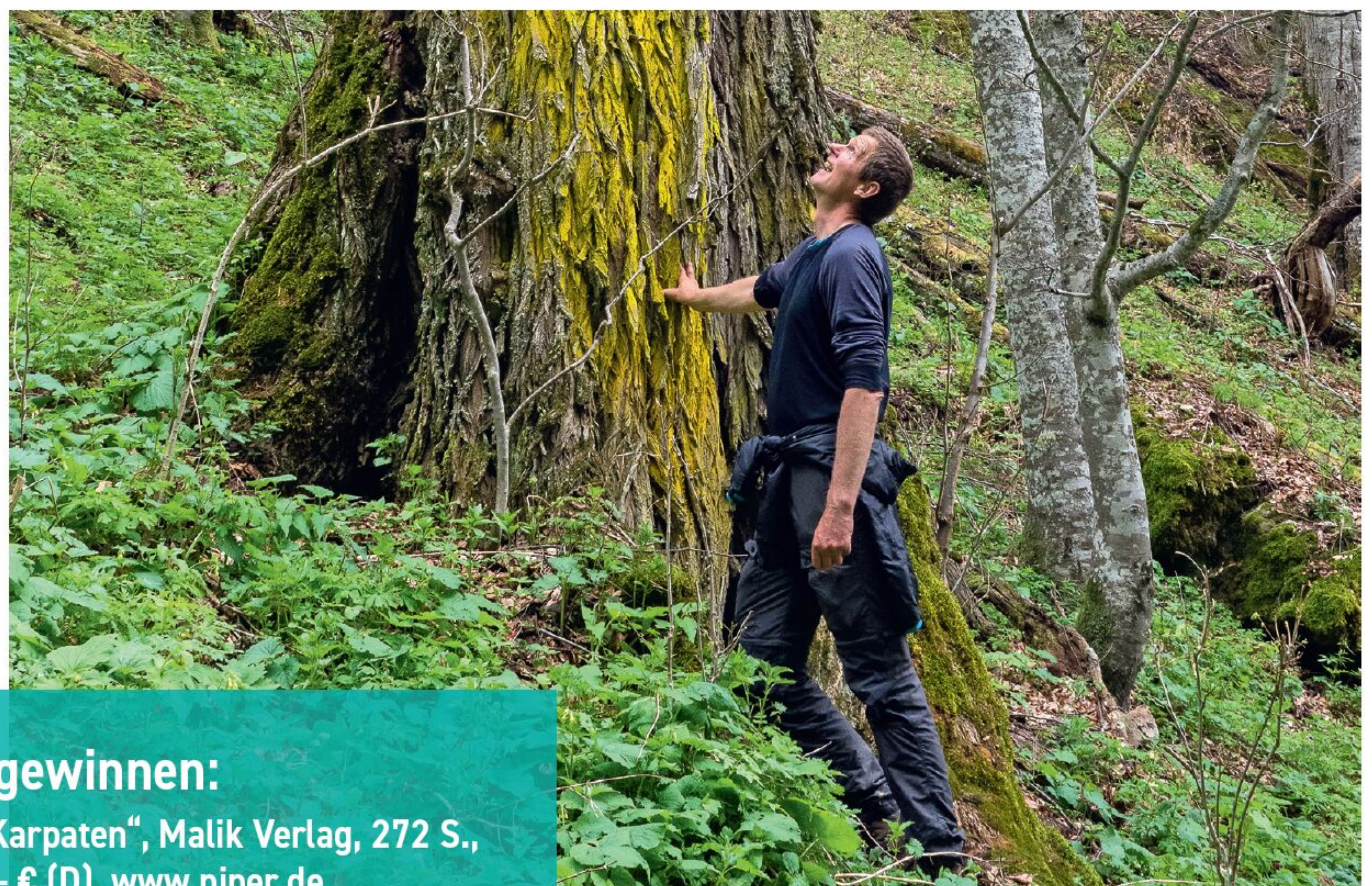
**Gerald Klamer:** Ich habe schon etliche Male Bären in Europa, aber auch in Nordamerika in der Wildnis gesehen. Natürlich gibt es Unfälle, aber die sind vergleichsweise selten. Bären sind Wildtiere, die nach Möglichkeit dem Menschen ausweichen. In dreieinhalb Monaten in den Karpaten sind mir drei Bären begegnet. Keine dieser Begegnungen war potenziell gefährlich. Ich halte die Bewaffnung mit Pfefferspray oder Bärenglöckchen, wie man das aus Nordamerika kennt, in den Karpaten für übertrieben. Die Hunde, die die Schafherden bewachen, sind dagegen schon eher ein Problem.

**Wandermagazin:** Über ihre Erlebnisse und Erfahrungen erzählen Sie in Ihrem aktuellen Buch „Durchs wilde Herz der Karpaten“, das im Februar dieses Jahres erschienen ist. Haben Sie schon neue Pläne?

**Gerald Klamer:** Ja, bald geht es für mehrere Monate nach Afrika, wo ich wieder überwiegend zu Fuß, aber auch mit einem kleinen Schlauchboot unterwegs sein will. Bestimmt wird das auch wieder sehr spannend.

**Wandermagazin:** Davon lässt sich ausgehen – vielen Dank und gute Reise!

Die Fragen stellte Wandermagazin-Chefredakteur Thorsten Hoyer.



### Mitmachen und gewinnen:

Gerald Klamer: „Durchs wilde Herz der Karpaten“, Malik Verlag, 272 S., ISBN 978-3-89029-579-4, 18,- € (D), [www.piper.de](http://www.piper.de)

## Wir verlosen drei Exemplare des Buches.

Schreiben Sie uns einfach bis zum 13.09.2024 eine Mail mit dem Betreff „Gerald Klamer“ an [gewinnspiel@wandermagazin.de](mailto:gewinnspiel@wandermagazin.de). Viel Glück!

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



# Und wie gehen Sie so?



Von Prof. Dr.  
Heinz-Dieter Quack

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

**Der Startschuss in eine neue Wandersaison ist gefallen und in der Wanderforschung starten wir mit neuen Ergebnissen zum Wandertourismus 2023 und freuen uns über die ersten ausgefüllten Fragebögen einer neuen Umfrage unseres Wandermonitors. Der Wandermonitor erfasst alljährlich bundesweit das Wanderverhalten und liefert Einblicke zu den Präferenzen und Motivationen der Wandernden.**

» Die aktuellen Ergebnisse des Wandermonitors 2023 bestätigen erneut, dass sich das Wandern weiterhin einer hohen Beliebtheit erfreut, insbesondere im Vergleich zur Zeit vor der Pandemie. Ein zentrales Ergebnis der Untersuchung ist die sich auf hohem Niveau stabilisierende Wanderintensität, welche mit einer verstärkten Affinität für längere Wandertouren einhergeht. Während diejenigen Personen, die häufig und vor allem auch in der Freizeit wandern gehen, ihre Touren oft im nahen Wohnumfeld beginnen, nutzen jene mit geringerer Wanderintensität ihre Urlaube vermehrt für Wanderungen.

Die Ergebnisse zeigen auch, dass Wanderungen am häufigsten zu zweit stattfinden, wobei Partner:innen oder Freund:innen die bevorzugten Begleitpersonen sind. Das Wandern mit Kindern bleibt hingegen eine Nische und bleibt vor allem Personen vorbehalten, die eher selten wandern. 23 % der Befragten gaben zudem an, allein zu wandern.

Motive wie „Natur erleben“ und „sich bewegen/aktiv sein“ bleiben weiterhin





© Unsplash

führend, wobei ältere Wandernde darüber hinaus vermehrt die gesundheitsfördernde Wirkung des Wanderns betonen und Motive wie „Stress abbauen“, „den Kopf frei bekommen“ und „frei sein“ höhere Zustimmungsraten von jüngeren als von älteren Wandernden erhalten. Im Vergleich zum Vorjahr hat das Motiv „die Region erleben“ um acht Prozentpunkte gewonnen, was verdeutlicht,

dass Post-Corona der Wettbewerb der Wanderregionen wieder zunimmt. Bei der Auswahl der Wanderregion und des Wanderweges spielen Faktoren wie „Landschaft/Natur“ und „Länge des Weges“ nach wie vor eine entscheidende Rolle. Jedoch gewinnen auch Kriterien wie „Erreichbarkeit mit ÖPNV“, „Ruhe, nicht überlaufen“ und „Einkehrmöglichkeiten am Weg“ wieder an Bedeutung.

Interessanterweise zeigt die Studie, dass neben Wanderschuhen vor allem das Handy/Smartphone zu den wichtigsten Ausrüstungsgegenständen beim Wandern gehört. Dass dieses als digitales Hilfsmittel vor allem zur Orientierung genutzt wird, wurde im Rahmen des Wandermonitors 2022 bereits belegt (vgl. Wandermagazin Nr. 219, Sommer 2023). Bei der genaueren Betrachtung genutzter Ausrüstungsgegenstände fällt auf, dass spezifische Funktionskleidung, z. B. Wanderhosen oder -socken, sowie spezielles Zubehör wie Wanderstöcke seltener genutzt werden und stattdessen multifunktionale Gegenstände wie ein Alltags-Tagesrucksack bevorzugt werden. Besonders auffällig ist, dass die Altersgruppe bis 29 Jahre deutlich seltener wanderspezifische Ausrüstung und Bekleidung nutzt. Die Nutzung digitaler Ausrüstungsgegenstände ist dagegen weitgehend altersunabhängig.

Der Wandermonitor 2024 untersucht Wegepräferenzen beim Wandern und die Bereitschaft, den ÖPNV zum Wandern zu nutzen. Die Umfrage ist seit Anfang des Jahres online. Wir wollen wissen, wie ein idealer Wanderweg aussehen sollte. Sagen Sie es uns!



Informationen zum Wandermonitor gibt es hier:  
[www.wandermonitor.de](http://www.wandermonitor.de)

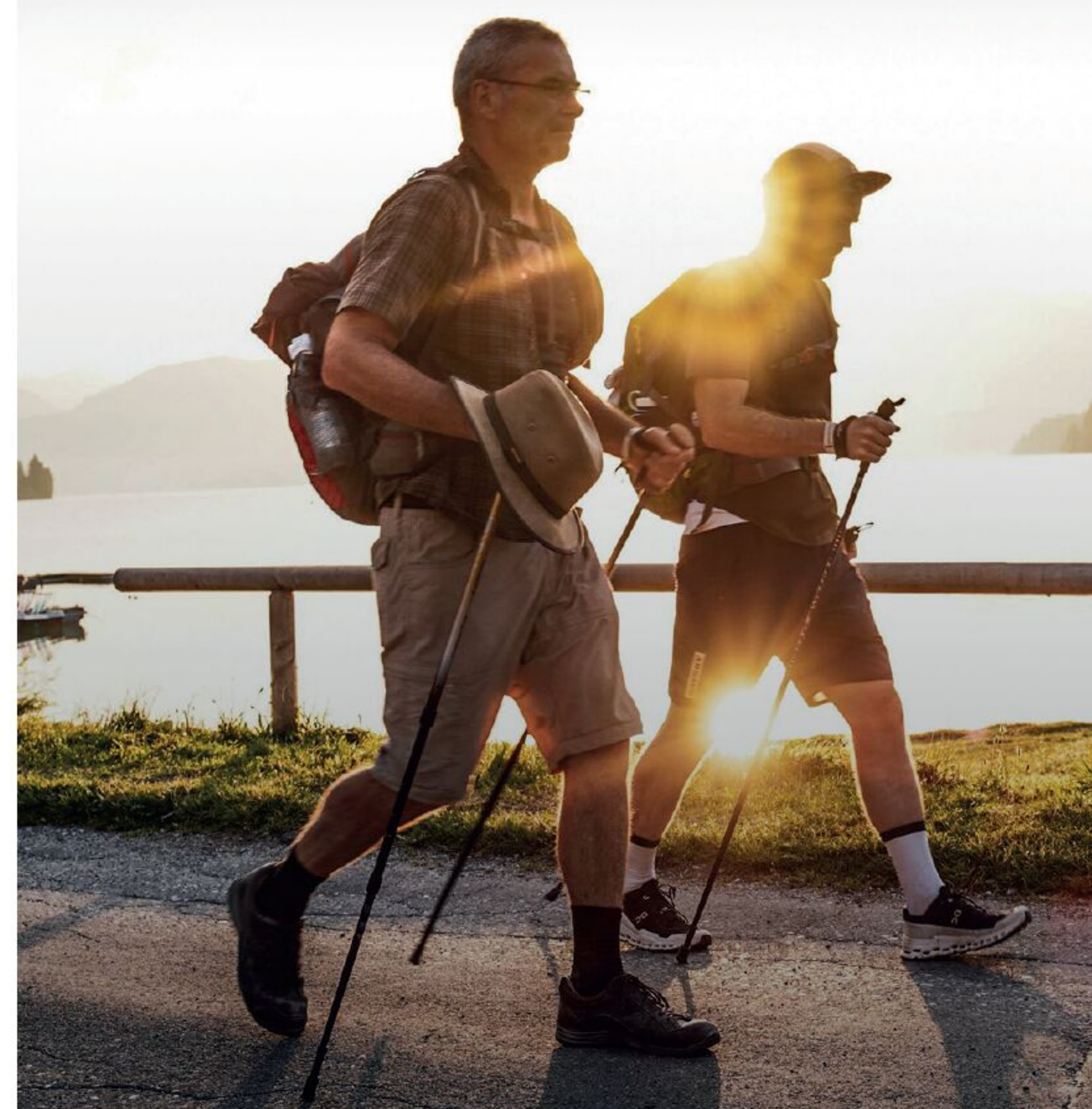


# MEGA MARSCH

presented by



## Erlebe das Abenteuer DEINES Lebens!



**50KM oder 100KM**  
in über 20 Regionen wandern.

**Sichere Dir jetzt Dein  
Ticket und stelle  
Dich der Challenge  
Deines Lebens!**

**[WWW.MEGAMARSCH.DE](http://WWW.MEGAMARSCH.DE)**





## Tourentipp – exklusiv vom Conrad Stein Verlag

Text und Fotos: Conrad Stein Verlag, Sonja Klemich

# DIE SCHWEDISCHE OSTKÜSTE

### Unterwegs an der Höga Kusten



Die schwedische Ostküste zwischen Örnköldsvik und Härnösand ist bekannt unter dem Namen Höga Kusten. Sie gilt als eine der schönsten Landschaften Schwedens und wurde im Jahr 2000 in die UNESCO-Welterbeliste aufgenommen. Es handelt sich um eine wilde,

bergige und stark zerklüftete Küstenlandschaft am Bottnischen Meerbusen. Nirgendwo sonst an der Ostsee treffen ähnlich hohe Berge und Felsformationen direkt auf das Meer und bilden einen reizvollen Kontrast zu den ursprünglichen, dunklen und geheimnisvollen Waldgebieten im Hinterland. Außerdem findet hier die höchste isostatische Landhebung statt, die auf der Erde beobachtet werden kann.

### Wandererlebnis schwedische Ostküste

Im Vergleich zu Deutschland sind Wandergebiete in Skandinavien grundsätzlich etwas anspruchsvoller. Häufig führt ein markierter, aber meist unbefestigter Pfad hinein in die noch unbekannte Landschaft. Nicht überall herrschen bewirtschaftete Kulturlandschaften vor, es gibt ausgedehnte Wälder, weniger Straßen und Siedlungen sowie ursprünglichere Landschaften. Die Natur ist wilder und „größer“. Der Erlebniswert wird dadurch um ein Vielfaches erhöht.

### Übernachten in der Natur

In Schweden darf unter Beachtung bestimmter Grundsätze des Allemansrätt (Jedermannsrecht) im Wald und in der freien Landschaft außerhalb der Naturschutzgebiete und Nationalparks gezeltet werden. Die Höga Kusten bietet aber noch eine weitere Besonderheit: Insbesondere im Verlauf des Weitwanderwegs Höga kustenleden gibt es eine Vielzahl offener Shelter (Windschutzhütten) sowie einige Wanderhütten, die zur Übernachtung zur Verfügung stehen. Im Buch „Schwedische Ostküste – 27 Touren an der wilden und facettenreichen Höga Kusten“ aus dem Conrad Stein Verlag, in dem die Autorin Sonja Klemich die schönsten Wanderungen in der Region vorstellt, finden sich zahlreiche Touren, die sich optimal auf zwei oder mehr Tage aufteilen lassen, mit Zelt- oder Hüttenübernachtung in Wegnähe.



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

Senden Sie uns einfach bis zum 13.09.2024 eine Mail mit dem Stichwort „Schwedische Ostküste“ an [gewinnspiel@wandermagazin.de](mailto:gewinnspiel@wandermagazin.de). Ihre Daten werden lediglich im Falle des Gewinns zum Versand der Bücher verwendet. Viel Glück!



Vom Kompassberget blickt man weit über den Bottnischen Meerbusen und die vorgelagerten, felsigen Inseln



Ein Bohlenweg im Naturreservat Norrfällsviken



Wilder, unbeeinträchtigter Wald und imposante Felsen aus Nordingrå-Granit



Das spannende ArkNat Shelter The Tree Cube



## TOURENTIPP

# GRÖNVIKSFJÄRDEN: ARKNAT SHELTER STRANDED – HALSVIKEN

**Streckenwanderung** • Länge (hin und zurück): 10,1 km • Gehzeit: 4 Std.  
Höhenmeter: ▲▼ je 251 m • Schwierigkeit:

Karte: Conrad Stein Verlag

Die Wanderung startet am Naturrastplatz Draged. Man geht auf der Straße nach Südwesten und folgt der orange Markierung des Höga kustenleden für 1,4 km an der Straße entlang, dann geht es links in den Wald. Der Weg führt durch jungen Birken-Kiefern-Wald und später über einen sehr steinigen, schmalen Pfad durch Flechten-Kiefern-Wald. Man erreicht den steinigen Strand und das ArkNat Shelter Stranded, ein interessantes Holzbauwerk, das einem Schiffswrack ähnelt und als Rastplatz, Wetterschutz oder rustikale Übernachtungsmöglichkeit dienen kann.

Der Höga kustenleden führt weiter nach rechts, ab jetzt immer parallel zum oder auf dem Strand. Der Blick schweift über die Meeresbucht Grönviksfjärden. Es folgt ein weiterer Rastplatz mit Bänken, Feuerstelle, Shelter sowie Zeltmöglichkeit. 150 m weiter quert man einen Bach. Die Küste hier ist herrlich wild und felsig. Der markierte Pfad führt über den Geröllstrand und Felsen, aber auch durch Kiefern- und Fichtenwald. Schließlich erreicht man riesige Klappersteinfelder und Strandwälle. Nach weiteren 100 m verlässt der Höga kustenleden den Strand und verläuft auf einem Schotterweg weiter.

Nach 5,1 km Wanderung ist das Ziel der einfachen Wegstrecke erreicht: die Bucht Halsviken. Der Strand ist ideal für eine lange Rast geeignet und die Bucht bietet eine sehr schöne Bademöglichkeit. 65 m abseits des Strandes befindet sich im Wald versteckt ein weiterer Rast- und Übernachtungsplatz mit Shelter. Der Rückweg führt über denselben Weg zurück zum Ausgangspunkt.



Blick von der Straße auf die wunderschöne Szenerie



Der schmale Pfad schlängelt sich durch urigen Wald



Das ArkNat Shelter Stranded



Wunderbare Ausblicke über das blaue Wasser der Grönviksfjärden

**MARKIERUNG:** orange Markierung sowie Ausschilderung „Höga kustenleden“

**START/ZIEL:** Naturrastplatz Draged

**AN-/ABREISE**

**PKW/PARKEN:** Naturrastplatz Draged an der Straße Y822, 872 98 Sandöverken

**ERLEBNISPROFIL**

Aussicht über die beeindruckende Küstenlandschaft und das blaue Wasser der schmalen Bucht Grönviksfjärden

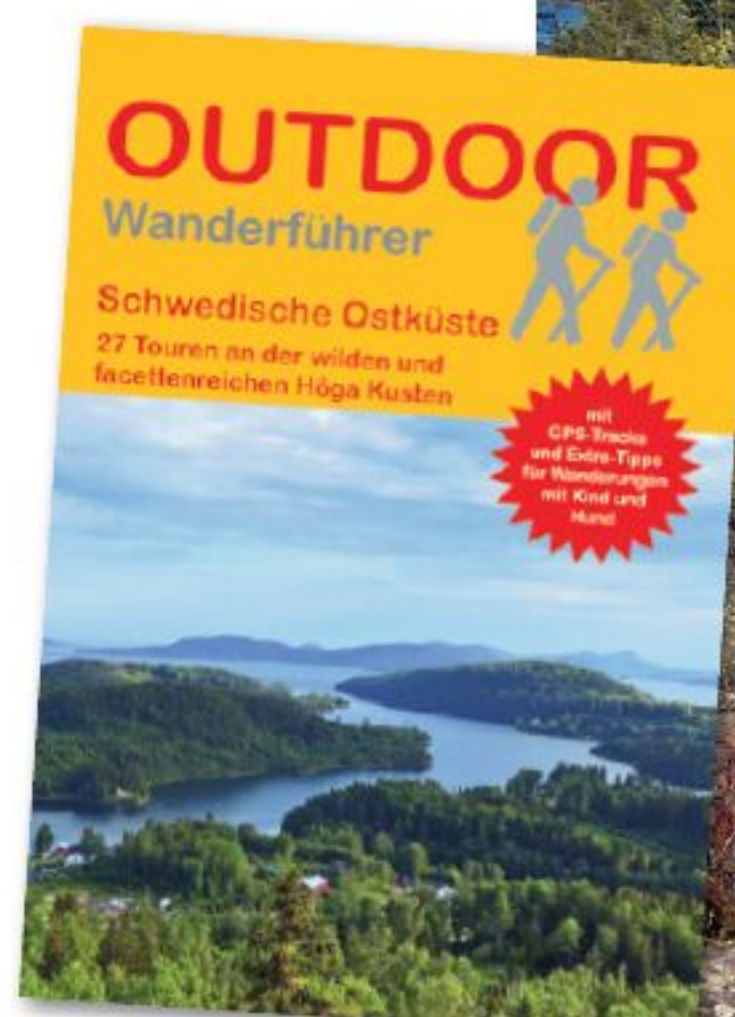
UNESCO-Welterbe Höga Kusten und Klappersteinfelder

**TIPP ZUR TOURPLANUNG:**

Rastplatz Fjärdbotten, eine historische norrländische Alm (fäbod), ca. 800 m entfernt vom Start/Ziel; sieben urige, teils restaurierte Almhütten, die als rustikale Schutz- und Übernachtungshütten dienen, mit Bade- und Feuerstelle

**INFOS**

Eine ausführliche Beschreibung dieser Tour und 26 weitere Wanderungen finden sich im Wanderführer „Schwedische Ostküste“ von Sonja Klemich, ISBN 978-3-86686-739-0. Conrad Stein Verlag, Kiefernstr. 6, 59514 Welter, [www.conrad-stein-verlag.de](http://www.conrad-stein-verlag.de)







# DIE ATTRAKTION DES UNENTDECKTEN

Nicht mehr weg wollen, die Ruhe genießen und Wurzeln schlagen.  
Das geht in den Best of Wandern-Regionen besonders gut.

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



Gradenseen in der Nationalpark-Region  
Hohe Tauern Kärnten © NPHT, Peter Maier



Einladung zum Innehalten  
© TVB Silberregion Karwendel



Puntegliashütte bei Trun, Graubünden  
© Seraina Derungs

## Zu den Gradenseen in den Hohen Tauern

Eine Empfehlung in der Nationalpark-Region Hohe Tauern Kärnten ist beispielsweise die Tour rauf zu den Gradenseen; drei Bergseen auf 2.350 bis 2.488 m Höhe, die sich vom oberen Mölltal aus erwandern lassen. Am Großen Gradensee liegt die mit dem österreichischen Umweltgütesiegel ausgezeichnete Adolf-Nossberger-Hütte, von der aus man in alle Richtungen starten kann. 15 Dreitausender umgeben die urige Hütte mit 50 Schlafmöglichkeiten. Wirt Christian tischt Kärntner und Tiroler Spezialitäten auf, backt täglich frische Mehlspeisen und sein Hausbrot. Dazu hat er eine erlesene Auswahl an Rot- und Weißweinen gelagert. So kann jeder Gast hier genüsslich Kraft tanken für den nächsten Aufstieg.

## In der Silberregion Karwendel liegt man richtig

In der Silberregion Karwendel kann man gemütlich von Hütte zu Hütte wandern, geführte Touren unternehmen und entspannende Wellness-Tage erleben. Letzteres nicht nur im Spa, sondern auch direkt am Wanderweg, an speziell eingerichteten Hängemattenplätzen, die zu Traumreisen umgeben von Wald, Wiesen und plätschern-den Bächen einladen. Vier davon warten darauf, zum Träumen belegt zu werden.

## Umherstreifen in der Surselva

Sie ist mehr als nur ein Zufluchtsort in den Graubündener Bergen: die Puntegliashütte, idyllisch auf 2.311m über Trun in der Region Surselva gelegen. Mit ihrem Charme lädt sie zum Entdecken ein. Umgeben von majestätischen Gipfeln der Glarner Alpen im Norden und dem atemberaubenden Panorama des Vorderrheintals im Süden bietet die Hütte eine unvergleichliche Kulisse. Hier geht es nicht nur um das Erreichen eines Ziels, sondern vielmehr um das Umherstreifen. Von hier aus starten beliebte alpine Touren, die nicht nur im Bergsteigen erfahrene Gäste ansprechen, sondern mit dem gut abgesicherten Klettersteig auch Familien und alle, die sich für eine ausgedehnte Tagestour ab Trun entscheiden.





### Auf alten Spuren durch den Bayerischen Wald

Alte Spuren, ursprüngliche Natur, Zeit für sich: Willkommen auf dem Pandurensteig. Der Weg führt auf 177 km abenteuerlich und malerisch auf historischen Pfaden von Waldmünchen nach Passau durch den Bayerischen Wald. Natur pur auf acht Etappen: durch zwei Naturparke, entlang des ältesten und größten Waldnationalparks Deutschlands, durch dichte Wälder, über Felder und zu herrlichen Aussichtspunkten. Es gibt „natürliche“ Höhepunkte, darunter das wildromantische Ilztal oder den Pfahl, ein 150 km langes Quarzriff, das als „Bayerns Geotop Nr. 1“ ausgezeichnet ist. Kulturelle Höhepunkte warten in den Städten Cham, Viechtach, Regen, Grafenau und am Ziel in der mediterran anmutenden Dreiflüssestadt Passau.

### Wanderabenteuer „Urwald“ am Edersee

„Hier bin ich verwurzelt, so wie die Bäume, die hier seit vielen hundert Jahren ihre Wurzeln ausgestreckt haben“, schwärmt Wandermagazin-Chefredakteur Thorsten Hoyer. Der Naturpark Kellerwald-Edersee liegt in Nordhessen und umschließt den gleichnamigen Nationalpark mit UNESCO-Weltnaturerbe. Zu Römerzeiten war die Buche die vorherrschende Baumart in Germanien. Der Kellerwald ist einer der seltenen Überreste dieses Ur-Waldes. Mittendrin schlängelt sich der 27 km lange Edersee kurvenreich durch das Tal. Steilhänge mit urigen Eichen und Buchen umrahmen ihn und am Ostufer begrenzt ihn die Staumauer. Durch den „Urwald“ zu wandern ist ein kleines Abenteuer, das mit grandiosen Aussichten belohnt wird.

### Ostbelgische Stille, die nachhallt

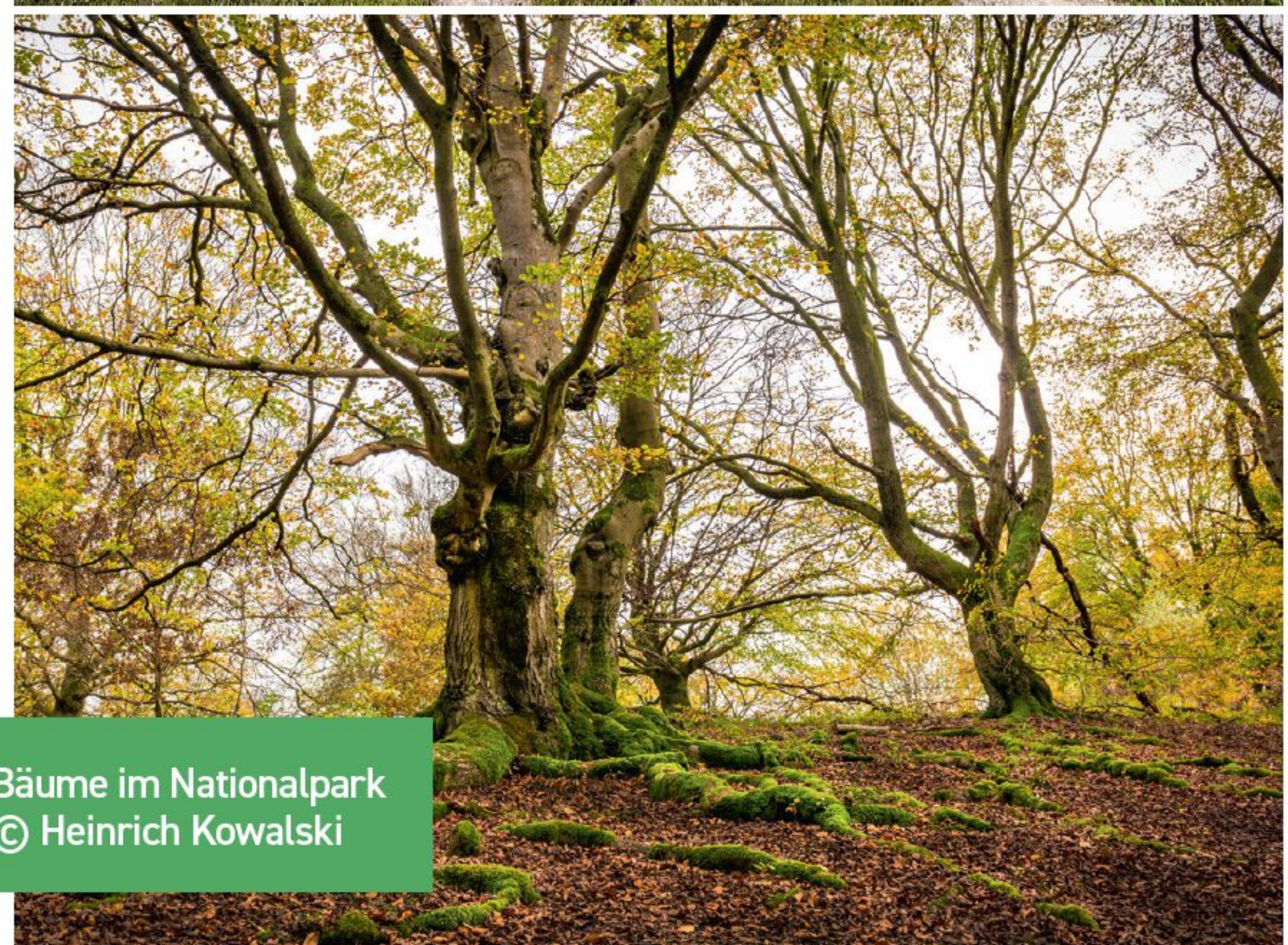
Julius Caesar, Zwerge und die Kelten, ihnen allen begegnet man auf der 10 km langen „Genusstour Flussgold“ durch den Wolfsbusch in Ostbelgien. „Gleich wird es ein bisschen steil“, sagt Erik so laut, dass die Vögel in der Umgebung erschrocken schweigen. Wir stehen auf dem Kamm des Waldgebiets Wolfsbuschs. Rundum kahle Fichtenstämme, deren meterhohe Äste im Wind knarzen, wilde Waldbeeren und ... eine Stille, die nach dem lauten Vogel-Gezeter eindrucksvoll nachhallt. Nach kürzester Zeit nehmen die Vögel ihre Unterhaltungen wieder lautstark auf. Und Erik spricht leiser – wir sind hier schließlich nur zu Gast. (Reportage zur Tour auf [ostbelgien.eu/de/wandern/genusstouren](http://ostbelgien.eu/de/wandern/genusstouren))

### Hunsrück-Hochwald: Wildnis und Abenteuer hautnah

Wo die Natur Natur sein darf, Wurzeln geschlagen hat und besonders geschützt wird, kommen trekkingaffine Wildnisfans und Abenteuerlustige der Natur zum Greifen nah. Auf dem Saar-Hunsrück-Steig in der Nationalpark-Region Hunsrück-Hochwald schläft man unterm Sternenhimmel, wird von den Vögeln geweckt und erlebt den Sonnenaufgang in freier Natur. Dieses Erlebnis gibt es in den drei naturnahen Trekkingcamps. Eine Übernachtungsmöglichkeit, um Wildnis, Abenteuer und Geschichten während der Wanderung auf dem Premium-Fernwanderweg hautnah zu erleben. (Mehr erfahren: [www.nationalparkregion-hunsrueck-hochwald.de](http://www.nationalparkregion-hunsrueck-hochwald.de))



Der Große Pfahl  
© Thomas Kujat



Bäume im Nationalpark  
© Heinrich Kowalski



Genusstour im Wald bei Montenau  
© Udo Bernhart, Interreg EFRE



Trekkingcamp am Saar-Hunsrück-Steig  
© Oliver Heinrichs





# KUNSTSCHNUPPERN UNTER FREIEM HIMMEL

Untrennbar mit dem Rhein verwurzelt, lockt die Stadt Monheim am Rhein mit alter Stadtgeschichte und viel Naturnähe zu sich.



Monheim am Rhein ist das ideale Ziel für einen facettenreichen Ausflug zu Fuß als auch per Rad zwischen Düsseldorf und Köln. Neben den Auenwäldern und dem Römerkastell Haus Bürgel in der Urdenbacher Kämpe, ist direkt von der Altstadt aus der Rheinbogen mit seinen Wäldchen, Feldern, Wiesen und tierischen Bewohnern ein beliebtes Ziel für stadtnahe Naturerholung.

## Kunstspazierwanderweg

Auf besondere Weise kann die Kombination aus Stadt, Kultur und Natur auf einem Kunstspazierweg erlebt werden. Verteilt in den Straßen, Parks, auf Kreisverkehren und öffentlichen Plätzen sowie am Wegesrand im Grünen finden sich Kunstobjekte verschiedenster Machart von namhaften Kunstschaefenden. Frei zugänglich und in den städtischen Rummel sowie an lauschigen Plätzen im Grünen integriert, stehen die Kunstobjekte allen Personen offen. Innehalten, betrachten, wirken lassen – so lassen sich auf einer Runde durch die Stadt mit Start z. B. am Busbahnhof Werke des Künstlers Tony Cragg

entdecken. Durch die fußläufigen Unterbrechungen zwischen den Stationen kann die Wirkung der Kunst diskutiert oder auch einfach in der Luft hängen gelassen werden. Neben diversen Skulpturen gehören auch multimediale Kunstinstallationen wie das Gänsehaus und die Klangbrunnen von Robert Wilson im Marienburgpark, der künstlich angelegte Geysir von Thomas Stricker sowie die als Spielplatz nutzbaren gelb leuchtenden Elemente von Jeppe Hein auf dem Eierplatz dazu. Dieser sogenannte „Social Playground Monheim“ – inklusive Wasserspiele – lädt zum Klettern, Spielen und Entdecken ein.

Unterwegs gewinnen Besucher:innen einen detailreichen Einblick in das Stadtgelände und werden u. a. am Schelmenturm und am Gänselieselbrunnen vorbeigeführt. Dabei kann der Weg ganz individuell angepasst werden. Besonders der Übergang von der Altstadt zum Rheinbogen und der Gang auf dem Deich mit Blick auf den Rhein, vorbei an weiteren Skulpturen und der 1514 erbauten Marienkapelle, ist ein Ge(h)nuss. (rg)



INFO: [www.monheim-entdecken.de/kunst](http://www.monheim-entdecken.de/kunst)



Der Monheimer Geysir von Thomas Stricker © Lars Berwanger



Mehrteilige Installation im Marienburgpark von Robert Wilson © Lucie Jansch





# HEIMAT KENNEN LERNEN IM SAUERLAND

Kräuter sammeln mit Nadine Albers  
Fotos: © Klaus-Peter Kappest



Das Schmallenberger Sauerland und die Ferienregion Eslohe sind großartige Ausgangspunkte, um die Hügel des größten Mittelgebirges Nordrhein-Westfalens wandernd zu erkunden.

Das wissen nicht nur Gäste, sondern insbesondere auch die Einheimischen. Das Projekt HeimatFreu(n)de spiegelt genau diese Liebe der Sauerländer:innen zum Sauerland wider. Hier engagieren sich die Menschen der Region und geben Einblicke in ihr Leben. Näher kann man dem Heimatgefühl bei einem Besuch kaum kommen.

## Zuhause im Blütenmeer

Da ist zum Beispiel der Landhausgarten Sieperting, den man auf dem Rundweg E2 um Eslohe entdecken kann. Hier pflegt Magdalene Fiebig eine bunte Blütenlandschaft, die nicht nur Gartenfans begeistert. Die Gefahr besteht, dass, wer hier stoppt, den 9 km langen Rundweg nicht beendet; zu köstlich der selbstgebackene Kuchen mit begleitendem Getränk, zu anregend die Gespräche über Blumen und Insekten.

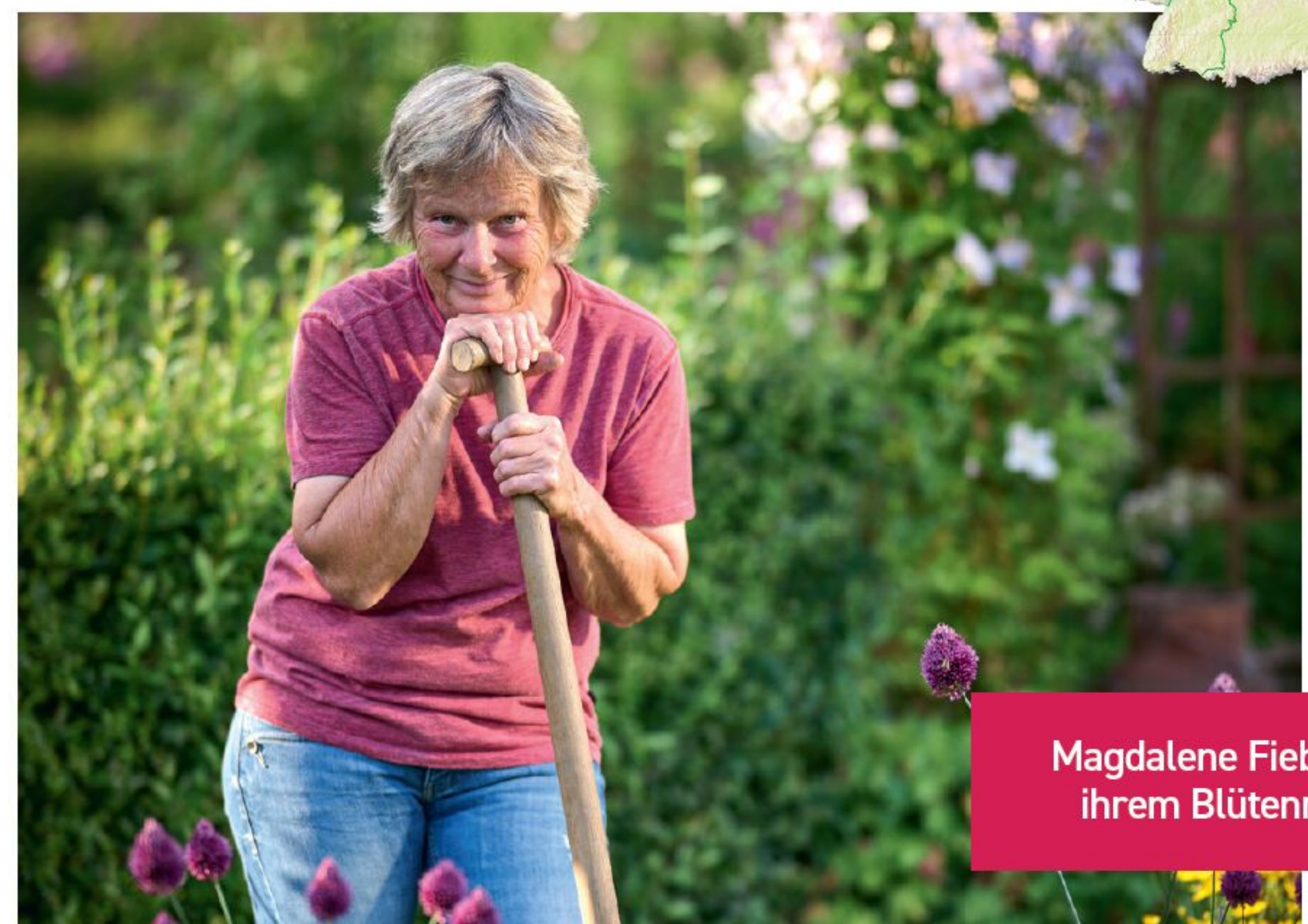
## Köstlichkeiten vom Wegesrand

Wer die nicht-kultivierten Pflanzen des Schmallenberger Sauerlands kennen lernen möchte, verabredet sich zum Wildkräuterkochen oder -grillen mit Nadine Albers. Die Expertin für alles Freiwachsende durchkämmt bei ihren Workshops gemeinsam mit den Teilnehmenden die Landschaft, den Blick stets nach unten gewandt auf der Suche nach essbaren Pflanzen. Diese werden im Anschluss gemeinsam zu Gaumenfreuden verarbeitet und als mehrgängiges Menü serviert.

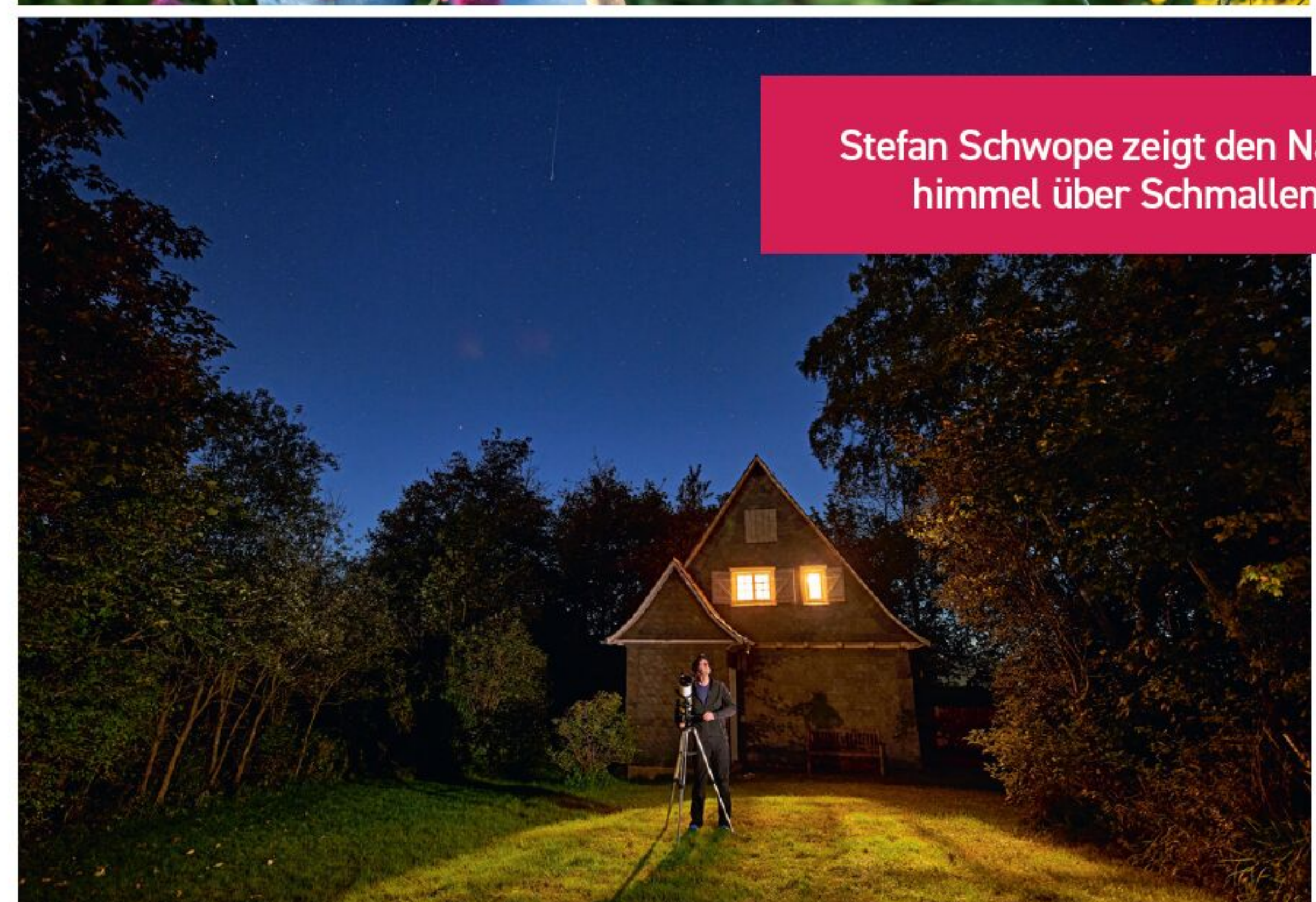
## In den Sternen daheim

Den Blick hinauf wenden Wandernde hingegen mit Heimatfreund Stefan Schwope. Dabei zeigt der Hobbyfotograf eine Welt, die weit übers Sauerland hinausgeht: Vom Mond, über die Nachbarplaneten unseres Sonnensystems bis hin zu weit entfernten Galaxien erklärt der Experte Himmelsphänomene. Dazu gibt es Tipps und Tricks, wie man diese am besten fotografisch festhalten kann. Eine Nachtwanderung der anderen Art. (mk)

Heimat – das vermittelt einen Ruhepol, einen Ort, an dem man ist und an den man gerne zurückkehrt. Umso schöner, wenn Menschen teilen, was für sie Heimat bedeutet.



Magdalene Fiebig in  
ihrem Blütenmeer



Stefan Schwope zeigt den Nachthimmel über Schmallenberg



INFO: [www.schmallenberger-sauerland.de](http://www.schmallenberger-sauerland.de)





Naturnahe Pfade führen durch die Wälder rund um Bad Langensalza  
Fotos: © Tino Sieland

# Entdecken, Erholen, Erleben

## Wanderwege und Oasen der Erholung

### BAD LANGENSALZA

In den Pfaden rund um Bad Langensalza offenbart sich ein Naturparadies, das die Herzen aller Wandernden höherschlagen lässt. Der nahegelegene Nationalpark Hainich entführt auf eine Reise durch unberührte Wälder und bietet mit seinem majestätischen Baumkronenpfad eine einzigartige Perspektive auf die Schönheit der Natur. Ein verwobenes Netzwerk von Wanderwegen schlängelt sich durch das Grün, bereit, von jedem erkundet zu werden und die Vielfalt der Flora und Fauna zu offenbaren, die den Hainich zu einem UNESCO-Weltnaturerbe macht.

Von Bad Langensalza aus führt außerdem eine inspirierende Route von der Marktkirche bis zum Bahnhof Gräfen-tonna. Diese mittelschwere Wanderung erstreckt sich über 13,4 km und verspricht unvergessliche Ausblicke. Auf diesem Weg passieren

Wandernde die historische Lohmühle, wo man nicht nur das imposante Mühlenrad bewundern, sondern auch in der idyllischen Umgebung verweilen und zur Ruhe kommen kann. Ein besonderes Highlight bietet die Fahrt mit einem individuell gefertigten Tretboot über die ruhige Unstrut, bei der man dem Rhythmus der Natur lauschen kann.

Das Wandern in und um Bad Langensalza verspricht eine Entschleunigung vom hektischen Alltag. Die Stille des Waldes und die Weite der Landschaft eröffnen Momente der Ruhe und Besinnung. Nach einer ausgedehnten Tour laden die Friederiken Therme und ihr nagelneuer Saunabereich dazu ein, sich mit einer wohltuenden Auszeit zu belohnen. Ein gemütlicher Spaziergang durch den malerischen Rosengarten oder den exotischen Japanischen Garten runden das Erlebnis ab und lassen die Eindrücke des Tages behutsam nachwirken.

Die faszinierende Natur rund um Bad Langensalza hält nicht nur reizvolle Wanderwege bereit, sondern auch Orte der Erholung und des Genusses. Eintauchen in diese grüne Region und sich von ihrer Schönheit verzaubern lassen: Hier, inmitten dieser natürlichen Schatzkammer, findet sich alles, was das Herz eines jeden Entdeckers begehrt – Ruhe, Abenteuer und Inspiration.



Aussichtsreich ist nicht nur der Baumkronenpfad

INFO: [baumkronen-pfad.de](http://baumkronen-pfad.de)  
[badlangensalza.de](http://badlangensalza.de)

Direkt hier die  
„Grüne Auszeit“ buchen:







# WURZELN DER REFORMATION BEI LEIPZIG

DER LUTHERWEG SACHSEN

Burg Düben bei Bad Düben aus der Luft  
© Touristinformation Bad Düben

Leipzig und die Region waren immer wieder Schauplatz großer historischer Umwälzungen. Doch hat besonders die Reformation durch Martin Luther Sachsens größte Stadt Leipzig, Deutschland und Europa stark geprägt.



Den Spuren des religiösen Vordenkers folgen die 29 Etappen des Lutherweg Sachsen in einer 550 km langen Runde. Neben Wirkungsstätten des Reformators finden Wandernde abwechslungsreiche Landschaften, weitreichende Geschichte und faszinierende Geologie. Eine der idyllischsten Landschaften am Weg sind wohl die Muldeauen kurz hinter Eilenburg. Auf diesen ersten Kilometern der zweiten Etappe kann man zwischen dem Rauschen des Flusses und dem Zwitschern der Vögel wunderbar zur Ruhe kommen. Durch die historische Parkanlage von Zschepplin ist bald Löbnitz erreicht, wo Luther auf seinem Weg zwischen Leipzig und Wittenberg oft gastierte und predigte.

## Heiden und Reformer

In der Kurstadt Bad Düben startet die vierte Etappe Richtung Torgau. Dabei durchquert der Lutherweg verschiedene Nadel- und Mischwälder der Dübener Heide, vorbei an Seen und Mooren. In Torgau angekommen sollte man sich einen Tag Zeit für die Sehenswürdigkeiten nehmen: vom historischen Rathaus über das Schloss Hartenfels bis zum Sterbehaus von Katharina Luther, vom Denkmal zum Treffen der Alliierten an der Elbe über das Brauereimuseum bis zum ältesten Spielzeuggeschäft Deutschlands.

In Grimma, wo Katharina Luther vor ihrer Heirat im Zisterzienserinnenkloster lebte, startet die zehnte Etappe. Wer hier kurz mit der Seilfähre übersetzt, erreicht das „Dorf der Sinne“ Höfgen. Wieder auf dem Weg geht es weiter durch den Geopark Porphyryland bis Colditz. Mächtig thront das Schloss hier über der Mulde. Colditz war dank Luthers Freund und Vertrauten Wenceslaus Linck bereits 1518 evangelisch.

## Land von Obst und Seen

Fruchtig wird es auf Etappe zwölf von Mügeln nach Leisnig. Nach vier Kilometern erreicht der Lutherweg Sornzig, wo einst Nonnen den Obstanbau etablierten, der die Region heute als Sächsisches Obstland bekannt macht. Ziel der Etappe ist Leisnig mit der 1.000 Jahre alten Burg Mildenstein. Die letzten 30 Kilometer des Pilgerweges führen von Neukieritzsch, wo sich das Witwenhaus von Katharina Luther befand, durch das Leipziger Neuseenland. Einst wurde hier Tagebau betrieben, nun liegt südlich der Metropole Leipzig eine Landschaft voller idyllischer Badeseen. (mk)



INFO: [www.leipzig.travel/wandern](http://www.leipzig.travel/wandern)



Produkte aus dem Obstland auf dem Bauernmarkt im Kloster Buch  
© Tom Williger





Die HeimatSpuren der Vulkaneifel

# WO GEOLOGIE AUF GESCHICHTE TRIFFT

Wo früher Lava aus Vulkanen explodierte, laden heute die HeimatSpuren ein, Landschaft und Leute der Eifel kennenzulernen. Die neuesten drei der insgesamt 43 Tagestouren führen in urzeitliche Steinwelten und zu Spuren des Bergbaus.



Wer sich für die Geologie der Eifel interessiert, sollte auf jeden Fall die HeimatSpur Ernstberg-Panoramaweg einschlagen. Da die knapp 10 km lange Runde den

höchsten Gipfel der Vulkaneifel erklimmt, ist sie auch ideal für Ruhesuchende: Im dichten Grün des Buchenwalds kann man sich ganz dem Klang der Natur hingeben. Zunächst führt der Weg jedoch an den Ortschaften Hinterweiler und Kirchweiler entlang bis zum Naturschutzgebiet Dauner Heck. Um den kleinen Hügel mit seinen massiven Basaltfelsen steht bald der Aufstieg an. Schon nach den ersten paar Metern am Ernstberg lohnt es innezuhalten und den Blick in die Weite schweifen zu lassen. Immer weiter hinauf geht es, u. a. vorbei am Eingang zur Ernstberg-Höhle. In dem künstlichen Stollen wurde einst Basalt für Mühlsteine abgebaut. Nach einer Verschnaufpause zwischen den mächtigen

Buchen am Gipfel steigt man über den Südost-Hang hinab. An der Nordseite des Waldgebiets erreicht die HeimatSpur dann wieder ihren Startpunkt.

## **Einzigartige Vulkangeschichte**

Weitere Besonderheiten der vulkanischen Historie können auf der HeimatSpur Kraterseen Mosenberg entdeckt werden. Zum Start führt die 5,7 km lange Tour um das Hinkelsmaar bei Bettenfeld. Wer nun eine der eifeltypischen Wasserflächen erwartet, die beim explosiven Aufeinandertreffen von Wasser und Lava entstanden, wird überrascht. Das Hinkelsmaar ist aufgrund von Torfabbau in der Vergangenheit heute trocken. Außerdem handelt es sich gar nicht um ein ehemaliges Maar. Trotz des Namens war das Hinkelsmaar einst einer der wenigen Kraterseen nördlich der Alpen. Doch auf der HeimatSpur finden sich nicht nur ehe-

Alle 43 Rundwanderwege der HeimatSpuren inkl. Deutschlands schönstem Wanderweg 2023, der HeimatSpur Wasserfall-Erlebnisroute, gibt es in einer Broschüre inkl. Übersichtskarte – jetzt erhältlich unter [www.heimat-spuren.de](http://www.heimat-spuren.de) (im Set 4 EUR zzgl. Versandkosten).





Der Ernstberg, höchster Gipfel der Vulkaneifel  
© CC BY-SA GesundLand Vulkaneifel

malige Kraterseen. Ist erst einmal der Mosenberg (517 m) erklommen, erblickt man vom Aussichtsturm das blau-grüne Glitzern des Windsborn Kratersees. Doch bevor die Ufer des Sees erreicht sind, steigt man über die bewaldeten Hänge des Mosenbergs ab zum Vulkanerlebnispark Mosenberg. Im frei zugänglichen Open Air-Museum werden auf Schautafeln und anhand von Ausstellungsstücken vulkani-

sche Kräfte verdeutlicht. Von hier ist es nur noch ein kurzes Stück zum Kratersee, der mit seiner einzigartigen Landschaft und der hier beheimateten Flora und Fauna schon Alexander von Humboldt faszinierte.

### Selige Stille und hartes Hämmern

Der Spur in die Historie der Vulkaneifel folgt die HeimatSpur Mühlenpfad durch das Tal der Salm beim Örtchen Eisenschmitt. Der Name des 6,7 km langen Wegs ist dem Startpunkt gewidmet. Das Hotel Molitors Mühle eignet sich heute perfekt für eine Einkehr mit dem Blick auf den Weiher; einst wurde hier hart geschuftet. Denn das Gelände war im 18. und 19. Jh. eine Hütte, in der das Eisenerz aus dem Umland verarbeitet wurde. Wie das Scheppern des Metalls durch das Tal hallte, kann man sich heute kaum vorstellen, wenn man, begleitet von Vogelstimmen, nach Südosten am Fluss wandert. Diese Ruhe entlang der Salm müssen auch die Zisterzienser gesucht haben, deren Kloster der Mühlenpfad bald erreicht. Die ehemalige Abtei Himmerod wurde im 12. Jh. gegründet. Eingeschlossen von Höhenzügen zu zwei Seiten, dient sie noch immer als Ort der Ruhe. Entlang des Talhangs geht es wieder nach Nordwesten gen Eisenschmitt. Nachdem die Eisenwirtschaft dort versiegte, rückte Eisenschmitt 1900 durch den Roman „Das Weiberdorf“ noch einmal ins Rampenlicht. Der Autorin Clara Viebig, die Natur und Menschen der Vulkaneifel während ihrer Zeit in Trier ins Herz schloss, sind hier ein Museum und ein Brunnen gewidmet. Zurück am Hotel Molitors Mühle schließt sich die Runde. (mk)



INFO: [www.heimat-spuren.de](http://www.heimat-spuren.de)



Ausblick vom schroffen Vulkanstein  
© CC BY-SA GesundLand Vulkaneifel, Dominik Ketz



Idylle am Windsborner Kratersee  
© Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH, Dominik Ketz





Buntsandstein Erlebnisweg

# ROTSEHEN IN CHURFRANKEN

Text und Fotos: Bettina Pabel

Jetzt begegnet er mir immer wieder. Mal entdecke ich ihn auf dem Marktplatz, mal verbirgt er sich in einer Kirche, mal begleitet er mich in den Weinbergterrassen: Buntsandstein.



Die Region am Bayerischen Untermain mit Spessart, Main und Odenwald ist nicht nur bekannt für guten Wein, sondern auch wegen des Sandsteins. Der rund 40 km lange Buntsandstein Erlebnisweg zwischen Miltenberg und Stadtprozelten-Faulbach will seine traditionelle Bedeutung für die Region und die Menschen wieder ins Bewusstsein bringen. So führt er vorbei an Steinbrüchen und Burgen, durch Ortschaften und zu Museen, die sich dem einst so wichtigen Handwerk der Steinmetze widmen. Zu den schönsten Streckenabschnitten des Etappenweges gehören sicher die knapp 20 km zwischen Kirschfurt und Stadtprozelten.

## Lebendige Geschichte

Knorrige Apfelbäume, Brombeerhecken ... die Natur atmet den Sommer. Ein netter Geist hat einen Weg durch die wilde Streuobstwiese am Fuße des Spessarts bei Reistenhausen gemäht. Plötzlich schimmert etwas rot neben mir an den bewachsenen Hängen. Beim Näherkommen entpuppt sich das Rot als ein verlassener Steinbruch. An die 90 Meter hoch dürfte die steile Felswand sein. In sicherer

Entfernung informiert eine Tafel neben einem Hochsitz über den früheren Abbau des roten Steins: dass die Bergleute den Berg händisch unter Nutzung weicherer Tonschichten bis zu zehn Meter tief unterhöhlen mussten, die darüber hängende Wand mit Holz stützten und diese dann mit Schwarzpulver oder Dynamit weggesprengten. Dadurch brach die ganze Wand von oben nach unten ein. Beim Bergen des begehrten Bruchmaterials kam es immer wieder zu nachträglichen Abbrüchen. Eine erschreckende Zahl an Unfällen mit vielen Todesfällen war die Folge.

Peter Mayer, der den Buntsandsteinweg konzipiert und gestaltet hat, nimmt mich mit ins ehemalige Dorfkirchlein Reistenhausen. Dort erzählt eine offen zugängliche Ausstellung die Geschichte im Detail – in Bildern, mit Tondokumenten und Werkzeugen oder anderen Exponaten. Spannend, aber mich kribbelt es bald wieder in den Wanderschuhen und ich setze meine Etappe Richtung Stadtprozelten fort. So kurz die Etappe ist, so bietet sie doch reichlich Abwechslung. Egal ob entlang wogender Weizenfelder, durch Hohlwege aufwärts Richtung Wald oder durch Wiesen dicht am Main, immer ist sie bes-

### Buntsandstein Erlebnisweg

40 km

Miltenberg – Stadtprozelten  
Schwierigkeit: \*\*

Sehr gute ÖPNV-Anbindung:  
5 Bahnstationen  
und Busse





Rundumerlebnis  
Henneburg

tens mit dem Logo des Buntsandsteinweges markiert: einem stilisierten Wanderer über einer Welle. Es erinnert bewusst an die runenartigen Zeichen der Steinmetze, die diese in ihre Werkstücke ritzen und so signierten. Solche Zeichen finden sich auch noch in den Ortschaften des Wanderweges, vor allem an den großen Steinhäusern der früheren „Stein-Barone“.

## Majestätische Vollendung

Hinter Fechenbach geht es entlang eines Kreuzweges am Waldrand hoch zur Burgruine Kollenburg. Verfallene Mauerstücke bieten freie Sicht ins Tal. Die besondere, von Stille geprägte Atmosphäre lässt mich eine Zeit lang innehalten und genießen. Die letzten Kilometer. Erst wieder ins Tal und auf der anderen Seite in Serpentin nach oben. Gelegentliche Panoramablicke geben Orientierung. Von Stadtprozellen aus führt mich das „Wandermännchen“ schließlich auf einem steilen Fußweg zur Ruine Henneburg, die zu den größten Burgruinen Bayerns zählt. Buntsandstein in majestätischer Vollendung!

Gebaut wurde sie im 13. Jh. mit Steinen aus der unmittelbaren Nähe. „Die zwei eckigen Bergfriede und der Palas-Saalbau gehören zu den ältesten Teilen der Anlage“, weiß Gästeführerin Petra Werthmann. Drei Meter dick seien die unteren Mauern des großen Bergfrieds. Zusätzlich zur Hanglage hätten die Bauherren viel getan, um die Burg gegen Angriffe zu sichern. Unter anderem war die Vorburg nur über die Zugbrücke zu erreichen, zwei weitere Burgtore schützten die Kernburg. Nichtsdestotrotz wurde ein geheimer Fluchtweg angelegt, und zwar in Form eines unterirdischen Wehrgangs. Wer will, darf ihn heute, da er restauriert wurde, wieder durchqueren. Zur Belohnung jetzt eine Schorle in der Burgschenke? Ich entscheide mich anders, kehre zurück in den Ort, fahre mit dem Zug zurück nach Miltenberg und kehre dort in eines der hervorragenden Lokale ein. Danach lassen sich gern noch die Sehenswürdigkeit des schmucken Städtchens erkunden, darunter Schwarzviertel und Schnatterloch, jüdischer Friedhof, Mildenburg und das kleine „Felsenmeer“ – aus Buntsandstein natürlich.



**INFO:** [www.churfranken.de](http://www.churfranken.de)  
[www.buntsandstein.de](http://www.buntsandstein.de)



Roter Sandstein des  
Steinbruchs Reistenhausen



Weite Ausblicke auf Stadtprozellen und über  
den Main auf Mondfeld inklusive





Naturschutzgebiet Eselsburger Tal  
© Fouad-Vollmer



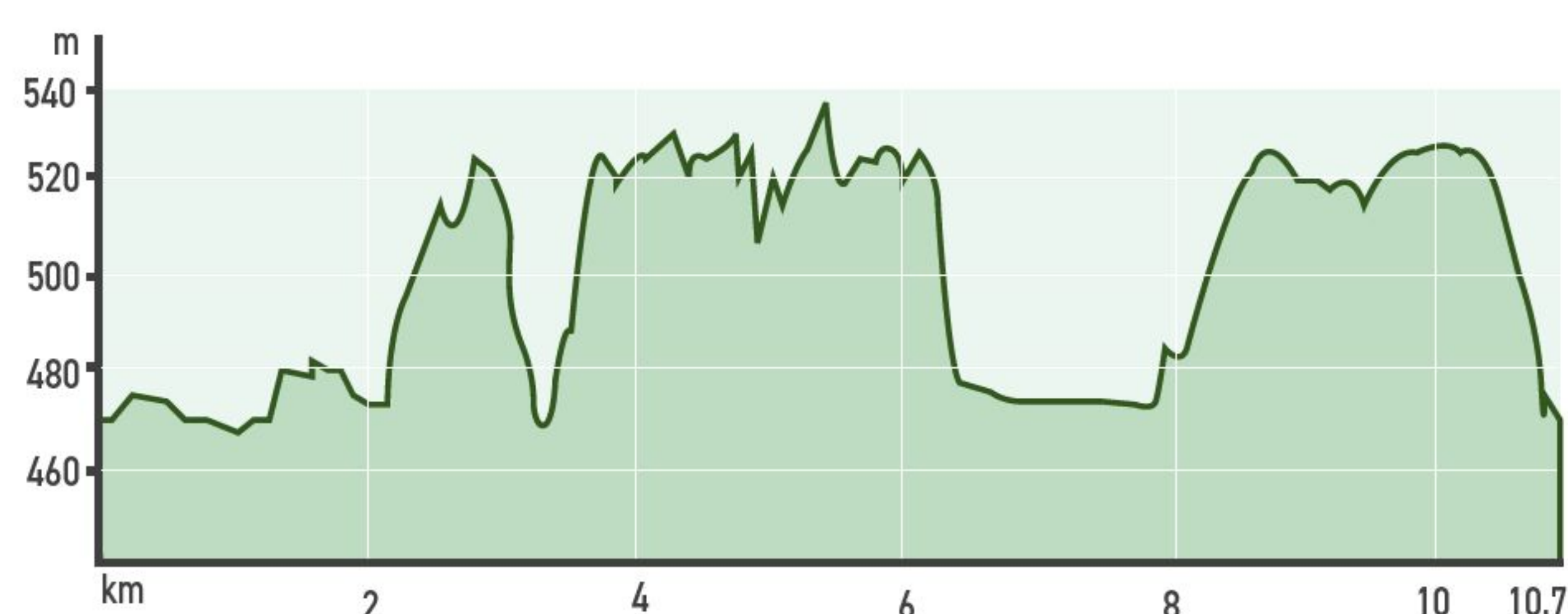
Schloss Hellenstein in Heidenheim  
© Marcus Fache

## TOURENTIPP



Die große Kreisstadt Heidenheim liegt mitten im Brenztal im UNESCO Geopark Schwäbische Alb und ist umgeben von einer herrlichen und abwechslungsreichen Landschaft aus Wacholderheiden, markanten Felsen und Wald. Um die Wacholderheiden zu pflegen, sind Schäferinnen und Schäfer mit ihren Herden unterwegs. Zum Erkunden der Heidenheimer Brenzregion bietet sich der vom Deutschen Wanderverband zertifizierte und 2022 vom Wandermagazin als „Deutschlands Schönster Wanderweg“ ausgezeichnete Albschäferweg mit seinen 158 km auf zehn Etappen an. Einige können von Heidenheim aus gut mit Bahn oder Bus erreicht werden. Wer dies zu umständlich findet, kann sich auch auf Rundtouren im Tagesformat begeben, die Albschäfer-Zeitspuren. Zehn Stück davon stehen im Angebot und führen auf Längen von sechs bis 20 Kilometern durch die schönsten Landschaftsräume der Region.

Zu den schönsten Zeitspuren zählt der Eselsburger Talgang. Auf diesem gut markierten Rundweg erkundet man das imposante, mit Felsen gespickte Naturschutzgebiet Eselsburger Tal. Hoch über der Brenz, die sich um einen Umlaufberg schlingt, ist man viel auf naturnahen Pfaden unterwegs und genießt an mehreren Stellen die Aussicht ins Tal und über die Wacholderheiden. Der Blick reicht zum Teil bis zum Heidenheimer Schlossberg. Zu den sagenumwobenen Felsnadeln „Steinerne Jungfrauen“ ist ein kurzer, aber lohnenswerter Abstecher notwendig. Im Ort selbst kann man im Bioladen der Hofgemeinschaft regional einkaufen.



## ZEITSPUREN AM ALBSCHÄFERWEG

Entspanntes Wandern rund um Heidenheim an der Brenz

**Rundwanderung** • Gesamtlänge: 10,7 km • Gehzeit: 3 Std.  
Höhenmeter: ▲▼ 200 m • Schwierigkeit:

**MARKIERUNG**

Weißer Schäfer auf blauem Grund und gelber Ring

**START/ZIEL**

Parkplatz beim Freizeitbad Herbrechtingen

**AN-/ABREISE**

**PKW:** B19 von Heidenheim kommend  
**Parken:** s. Start/Ziel, Baumschulenweg 27, 89542 Herbrechtingen  
**ÖPNV:** Brenzbahn (Ulm-Heidenheim - Bhf Herbrechtingen), Zuweg 1,5 km; Buslinien 61, ZOH Heidenheim bis Haltenbad Herbrechtingen

**TIPP ZUR TOURPLANUNG**

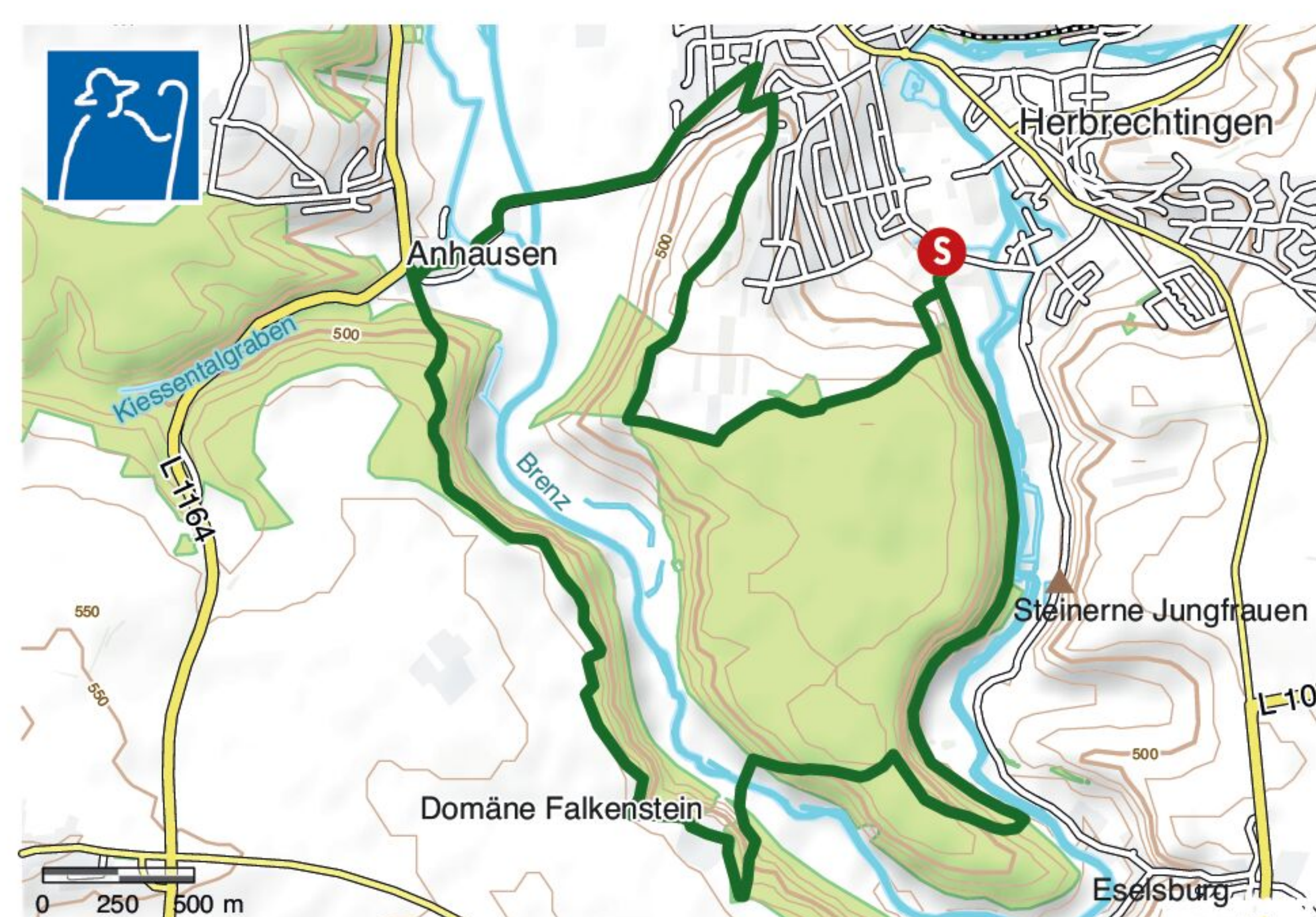
Wandern und Kulturangebote in der Stadt kombinieren, z. B. Opernfestspiele, Naturtheater, Schloss Hellenstein, Kunstmuseum, Brenzpark  
[www.heidenheim.de](http://www.heidenheim.de)

**ERLEBNISPROFIL**

- Felsenlandschaft, Wacholderheiden, Steinerne Jungfrauen, Brenz-Erlebnisplatz Biberbau
- Domäne Falkenstein
- Biotalkaffee und Talschenke mit Blick auf die Brenz

**INFO**

Heidenheimer Brenzregion  
Landratsamt Heidenheim  
Felsenstr. 36  
89518 Heidenheim  
Tel. 07321/3 21 25 93  
[www.heidenheimer-brenzregion.de](http://www.heidenheimer-brenzregion.de)  
[www.albschaeferweg.de](http://www.albschaeferweg.de)







Yoga-Station im Kurpark von Bad Grönenbach  
© Louis Zuchtriegel



Panoramaschaukel am „Kornhofer Bänkle“  
© Glückswege Allgäu

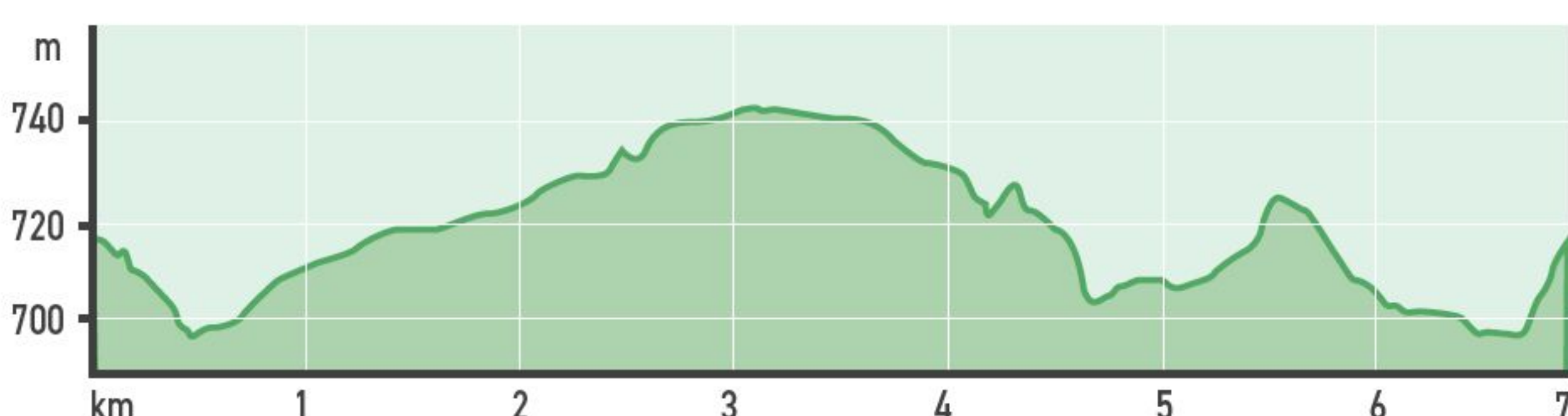
## TOURENTIPP



Dieser Glücksweg führt zu stillen Plätzen im Wald und eröffnet freie Blicke in die Allgäuer Landschaft. Die Glücksmomente-Runde startet am Wahrzeichen des Kneippheilbades Bad Grönenbach, dem Hohen Schloss. In Serpentin führt sie vom Schlossberg ab und taucht in den Wald ein. Nach gut einem Kilometer ist die „Balance-Bank“ erreicht, die in Form einer Hand dargestellt ist – eine Einladung, sich einen Moment Ruhe zu gönnen und den Geräuschen des Waldes zu lauschen.

Dann geht es weiter durch den Wald, bis sich dieser lichtet und den Blick auf weite Wiesen freigibt. Am Waldrand entlang führt der Weg zum vielleicht schönsten Aussichtspunkt Bad Grönenbachs. Die „Kornhofer Bänkle“ genannte Anhöhe bietet einen wunderbaren Blick auf die Allgäuer Alpen. Wer die Weite und das Gefühl von Freiheit noch intensiver spüren möchte, nimmt Platz auf der Panoramachaukel und schwingt sich den Bergen entgegen. Weiter durch den Wald gelangt man dann über den Galgenberg zum idyllischen Kurpark. Dort angekommen bietet sich erneut die Möglichkeit zur inneren Einkehr. Die Yoga-Station lädt zu kurzen Atem- oder Yogaübungen ein oder man erfrischt sich an der Kneippanlage.

Der Rückweg führt durch den charmanten Ortskern Bad Grönenbachs. Am Marktplatz wartet der junge Sebastian Kneipp, und zwar als Statue an dem ihm dort gewidmeten Brunnen. Ein letzter Anstieg noch, dann ist das Hohe Schloss wieder erreicht.



Weite fühlen

## GLÜCKSMOMENTE-RUNDE

**Rundwanderung** • Gesamtlänge: 7 km • Gehzeit: 2,5 Std.  
**Höhenmeter:** ▲ ▼ 140 m • **Schwierigkeit:** ★ ★ ★

### MARKIERUNG

Glückswege-Logo (s. Karte)

### START/ZIEL

Parkplatz am Hohen Schloss, Pappenheimer Str. 1, 87730 Bad Grönenbach

### AN-/ABREISE

**PKW:** Hohes Schloss, s. Start/Ziel

**Parken:** Am Hohen Schloss oder P5 (Rothensteiner Str., 87730 Bad Grönenbach)

**ÖPNV:** Linienbus von Memmingen bis ins Zentrum von Bad Grönenbach, dann zu Fuß zum Hohen Schloss

### ERLEBNISPROFIL

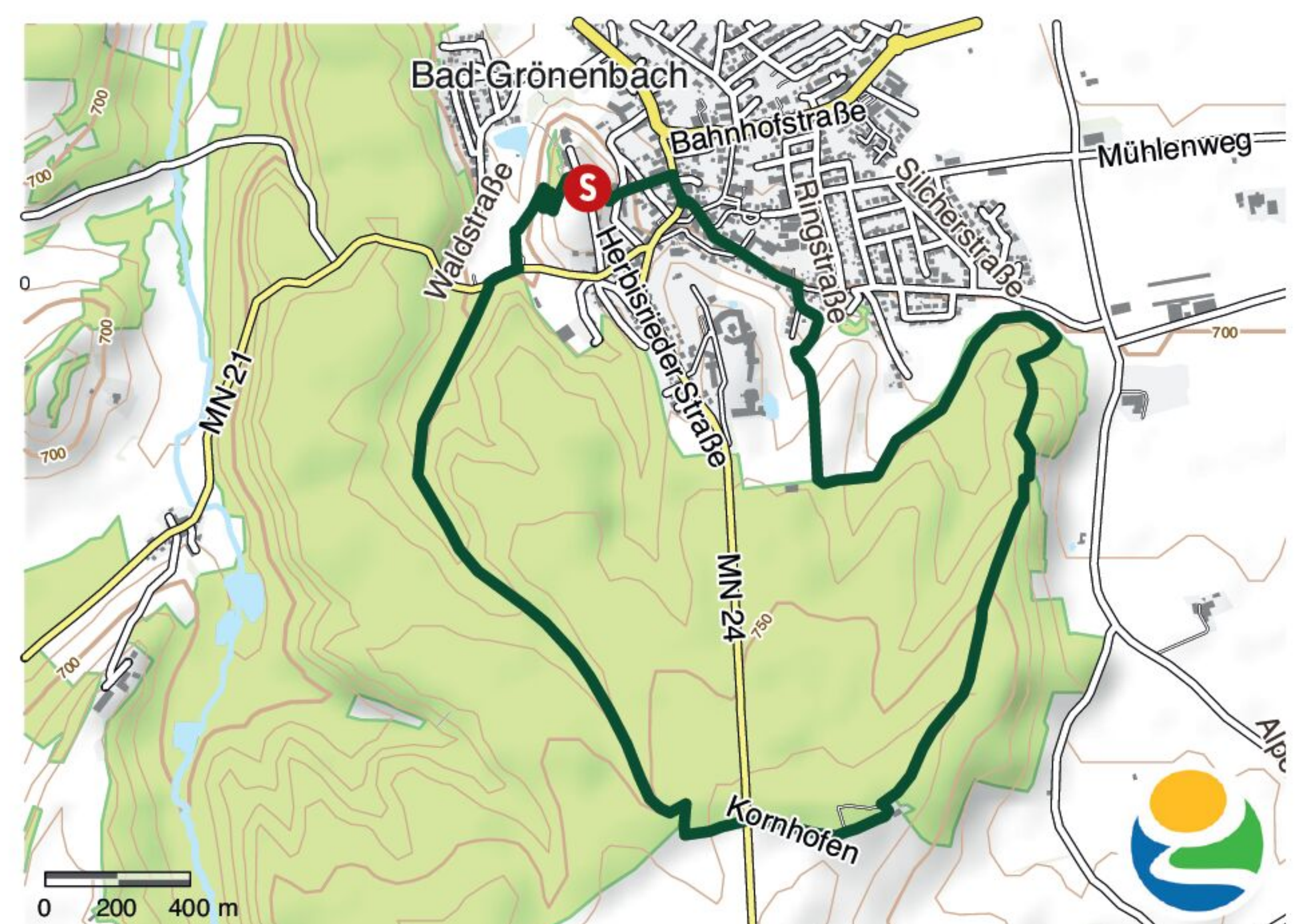
☀️ Alpensicht am Kornhofer Bänkle mit Panoramachaukel

🌲 Weitläufige, durch die letzten Eiszeiten geformte Jungmoränenlandschaft

### INFO

Kur- und Gästeinformation  
Bad Grönenbach  
Haus des Gastes, Marktplatz 5  
87730 Bad Grönenbach  
[www.bad-groenenbach.de](http://www.bad-groenenbach.de)

**TIPP ZUR TOURPLANUNG**  
Ein Picknick einpacken, am Kornhofer Bänkle gibt es einen Picknickplatz; alternativ gibt es Gelegenheit zur Einkehr in einem der Cafés und Restaurants im Ort.







# WO GESCHICHTE TRADITION HAT

Der Juliana Trail in Slowenien

Die Martuljek-Gruppe  
© Aleš Zdešar

Spektakuläre Landschaften gespickt mit weitreichender Geschichte und authentischen Traditionen sind der Hintergrund, auf dem der Juliana Trail durch Slowenien führt. Zeit sich die Julischen Alpen genauer anzuschauen.



In einer 267 km langen Runde führt der Juliana Trail durch den Triglav Nationalpark rund um die Julischen Alpen. Beeindruckende Wasserfälle gespeist von den glasklaren Seen und Flüssen, dramatische Schluchten, aber auch blühende Wiesen und grüne

Wälder säumen den Weg. Die 16 Etappen bleiben jeweils unter 20 km, und das mit einer Wegführung, die ohne größere Steigungen auskommt. So bleibt genug Zeit zu verweilen, um die vielen Kulturgüter am Weg zu bestaunen.

## Leben in den Julischen Alpen erleben

Nach dem Start in Kranska Gorja bietet schon das erste Etappenziel ein Highlight: Das Slowenische Alpenmuseum in Mojstrana widmet sich der beachtlichen Aufgabe, das Leben in und mit den Alpen zu beleuchten. Mit Erfolg, denn die abwechslungsreiche Ausstellung bietet für jedes Alter einen Zugang zum Thema. Kinder werden die interaktiven Elemente lieben, während Erwachsene tief in die tiefe Geschichte in den Höhen eintauchen.

## Burg auf Berg, Kirche im See

Etappe vier führt zum östlichsten Rand der Julischen Alpen und gleich zu mehreren Kulturschätzen. Da ist die Altstadt von Radovljica auf der Hälfte der Etappe. Über dem Fluss Sava fühlt man sich zwischen den Gebäuden aus dem 16., 17. und 18. Jh. wie in einem Freilichtmuseum. Nachdem der Juliana Trail die Sava quert, ist bald der Kurort Bled erreicht. Hoch über der Stadt thront die älteste Burg Sloweniens aus dem Jahr 1004 auf einem Felsen. Darunter erstreckt sich der blau glitzernde Bleder See. Aus dem klaren Wasser ragt eine kleine Insel mit der Marienkirche.

## Traditionspflege in Bohinj

Einen Einblick in ländliche Kultur und Tradition erlauben die Etappen sechs und sieben durch die Region Bohinj. Immer

wieder schmücken Harpfen, die traditionellen Heuspeicher, die Hänge. Das Bauernhausmuseum in Studor bietet authentische Einblicke in das Leben mit traditioneller Landwirtschaft. Währenddessen führt das Tomaž Godec Museum in Bohinjska Bistrica sogar bis in die prähistorische Vergangenheit der Region zurück.

## Weltkriegsgeschichte an der Soca

Jüngere Geschichte wird in Kobarid, dem Startpunkt der 13. Etappe, zum Leben erweckt. Hier widmet sich ein Museum den Isonzo-Schlachten des Ersten Weltkrieges. In den zwölf Schlachten zwischen den Mittelmächten und Italien starben ca. 300.000 Menschen. Neben den militärischen Abläufen vermittelt das Museum auch, wie sich der Konflikt auf die Bevölkerung der Region auswirkte. Auf dem Weg durchs Tal der Soca (ital. Isonzo) geht es dann weiter nach Norden bis nach Bovec. (mk)



INFO: [www.julian-alps.com](http://www.julian-alps.com)



Die historische Altstadt von Radovljica  
© Jošt Gantar







# BIN DANN KURZ MAL WEG!

Ausblick auf Etappe 9 des Hohe Tauern Panorama Trails  
zwischen Hochsonnbergalm und Pinzgauer Hütte

Auf dem Hohe Tauern Panorama Trail den Nationalpark Hohe Tauern durchstreifen, das heißt Körper, Geist und Seele Schritt für Schritt in Einklang bringen – achtsam, entschleunigt und gelassen.



Auf 270 km führt der Hohe Tauern Panorama Trail durch den Salzburger Teil der Nationalpark-Region Hohe Tauern; den größten geschützten und zusammenhängenden Natur- und Kulturraum in den Alpen. Hier zu wandern ist ein eindrucksvolles Erlebnis, das in verschiedenen Varianten als Wandern-ohne-Gepäck buchbar ist und jeweils besondere Nationalpark-Highlights umfasst.

## Mächtige Wasserfälle

An den größten Wasserfällen Mitteleuropas, den Krimmler Wasserfällen, startet Variante I (5 Ü/4 Etappen ab 649 € p. P./DZ). Vom offiziellen Startpunkt des Hohe Tauern Panorama Trails führt die Route über Hochkrimml und Königsleiten nach Neukirchen. Zu den Höhepunkten zählen das denkmalgeschützte Hinterlehengut, das Durchwandern des Wildgerlostales mit der Leitenkammerklamm samt Aussichtsplattformen und der Aufstieg zum Kröndlhorn (2.444 m) inkl. Panorama auf 70 Dreitausender, darunter die Venedigergruppe. Von Hollersbach geht es dann nach Mittersill mit den neu gestalteten Nationalparkwelten. Ein Besuch ist im Wanderpaket enthalten.

## Durch den Urwald

Von der Nationalparkgemeinde Embach durch das Raurisertal und ins benachbarte Gasteinertal geht es auf Variante II (5 Ü/4 Etappen ab 467 € p. P./DZ). Gleich zu Beginn begeistert der Ausblick auf die Dreitausender-Goldberggruppe mit Hocharn, Schareck und Hohem Sonnblick. Am Talschluss in Kolm Saigurn taucht man tief ein in die Natur und Geschichte des Nationalparks: Auf dem Programm stehen eine Wande-

rung durch den „Rauriser Urwald“ und die Erkundung des historischen Goldabbaus. Am letzten Tag führt die Route durch das ehemalige Goldabbaugebiet ins Gasteinertal.

## Green Spirit für Bahnreisende

Eine Wanderung am Hohe Tauern Panorama Trail ist ohnehin schon mit einem kleinen ökologischen Fußabdruck verbunden. Zusätzlich gibt es das „Green Spirit“-Wanderpaket für Gäste, die per Bahn anreisen. Es enthält – neben Gepäcktransport und Übernachtungsbuchungen – u. a. die nötigen Shuttles und Mobilitätsservices, z. B. vom Bahnhof zum Wander-Start und am Ende zurück. Kostenpunkt (7 Ü/6 Etappen) ab 772 € p. P./DZ. (ae)



INFO: [hohetauerntrail.at](https://hohetauerntrail.at)



Etappe 16 verläuft von Kolm Saigurn am  
Talschluss des Raurisertals nach Bad Gastein







# DER ALMSOMMER RUFT

Wandern auf dem  
Salzburger Almenweg

Text und Fotos: Janna Kamphof



## Einwandern in Gastein

Mein Almenweg-Abenteuer beginnt in Gastein in einer „light“-Version. Mit Bad Hofgastein als Basis und öffentlichen Verkehrsmitteln als Unterstützung bewältige ich zwei Etappen des Salzburger Almenwegs. Am ersten Tag nutze ich die Schlossalmbahn, um schnell auf 2.066 m Höhe zu gelangen und die Wolken im Tal zu überwinden. Der Almenweg führt mich über ein Hochplateau mit tausenden Alpenrosen und anderen Blumen. Etwas abweichend vom offiziellen Almenweg steige ich danach zur Rockfeldalm über den Hermann-Kreiling-Steig ab. Dies ist der alpinste Teil

der heutigen Etappe mit schmalen Pfaden und Drahtseilen. Wolken ziehen rasant durch das Tal, manchmal behindern sie die Sicht, manchmal offenbaren sie die Wasserfälle auf der anderen Seite. An der Rockfeldalm fülle ich meine Flasche mit frischem Bergwasser aus dem Brunnen auf und setze meine Wanderung zu den Gadaunerer Hochalmen fort. Vom malerischen Almdorf aus genieße ich den Blick auf die majestätische Türchlwand und die Sieben Spitz, bevor der Regen einsetzt. Angesichts der bevorstehenden Gewitter steige ich schnell ins Angertal ab. Der Abstieg führt durch einen dichten Wald, der an heißen Sommertagen sicherlich für eine an-





Kaiserschmarrn auf  
der Tappenkarseehütte

Mehr als 120 Almen laden im Salzburger Land zum Einkehren oder Übernachten ein. Diese Berglandschaft lässt sich perfekt zu Fuß erkunden, und zwar auf dem Salzburger Almenweg.

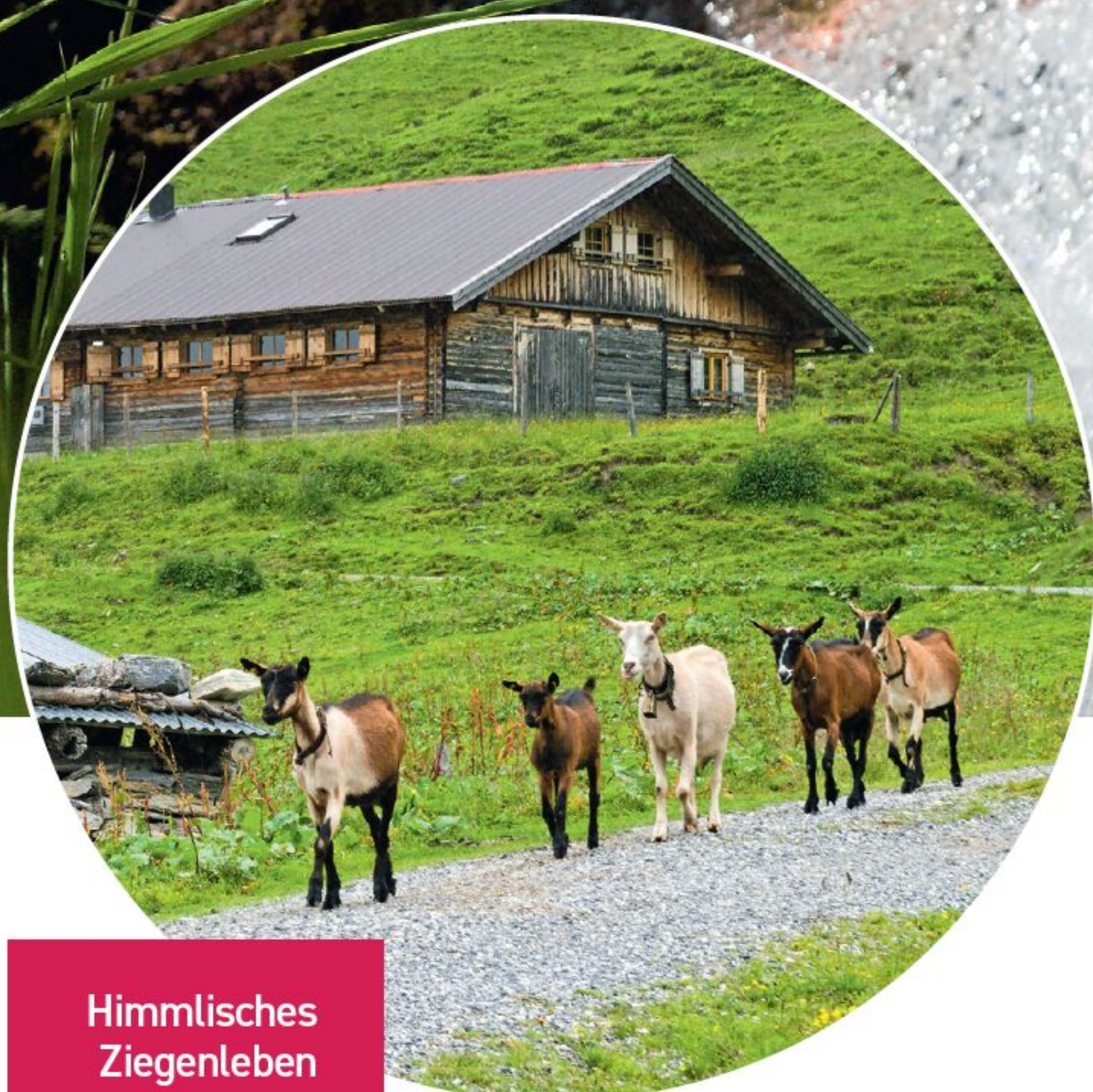
genehme Abkühlung sorgt. Heute riecht es nach nassen Tannenbäumen, Pilzen und Moos. Nach etwa 11 km erreiche ich das Skizentrum im Angertal, von wo aus mich der Bus zurück nach Bad Hofgastein bringt. Durch den Regen renne ich zur Alpentherme, um mich nach dem nassen Wanderabschluss in der Sauna aufzuwärmen.

### **Wasserfälle und Bauernkrapfen**

Am nächsten Morgen fahre ich mit dem Bus nach Sportgastein. Das idyllische Hochplateau liegt am Talschluss des Gasteinertals, ist umgeben von Dreitausendern und bietet verschiedene Almen, die zum Einkehren einladen.

Es ist auch Startpunkt der Etappe 9 des Salzburger Almenwegs. Ich gehe über die alte Nassfeldstraße, einst eine wichtige Verbindung für Handel und Bergbau. Jetzt ist sie eine wunderschöne Wanderoute mit vielen Wasserfällen am Wegesrand, darunter der Schleierfall und der Kesselfall. Genau zum richtigen Zeitpunkt komme ich mittags an der Unteren Astenalm an, eine der ältesten Almen im Gasteinertal. „Wir backen gerade Bauernkrapfen. Hättest du Lust auf einen?“, fragt mich die Wirtin Katharina. Ein paar Minuten später genieße ich den glühend heißen gebackenen Hefeteig mit Marmelade und Puderzucker, während draußen ein Regenschauer niedergeht.





Himmliches  
Ziegenleben

### Freestyle auf dem Almenweg

Als es aufhört zu regnen, mache ich mich wieder auf den Weg. An der Maria Wallfahrtskirche in Böckstein kommt sogar die Sonne raus. Umso mehr Spaß macht es, auf der Kaiserin-Elisabeth-Promenade nach Bad Gastein zu wandern. Dort wartet der nächste Wasserfall auf mich: Mitten im Ort befindet sich der Bad Gasteiner Wasserfall. Mit den prächtigen Belle-Époque-Häusern, steilen Berghängen und charakteristischen Geländestufen hatte Bad Gastein schon immer eine besondere Anziehungskraft; einst zog es sogar Kaiser und Fürsten in die Region. Durch seine heilsamen Thermalquellen bekannt, entwickelte sich das Gasteinertal im 19. Jh. zum Inbegriff für erholsamen Sommerurlaub. In Bad Gastein endet die offizielle Etappe vom Almenweg. Ich könnte in den Bus nach Bad Hofgastein steigen. Da ich aber noch Energie habe und der Salzburger Almenweg sich auch gut nach eigenem Belieben einteilen lässt, gehe ich die letzten 8 km zu Fuß. So nehme ich auch noch einen herrlichen Panoramaweg und die Gadaunerer Schlucht mit. Mit gut 20 km in den Beinen kann ich mich zum Abendessen direkt ins Hotel Blü setzen, um mich für die nächsten Tage zu stärken.

### Mit dem Mehrtagesrucksack zur Gamskarkogelhütte

Denn am nächsten Tag heißt es: den Mehrtagesrucksack packen. Heute wandere ich von Bad Hofgastein zur Gamskarkogelhütte und werde ab dort weitere drei



Willkommene Abkühlung  
bei Hüttschlag

Tage auf dem Almenweg wandern. Der von Alpenrosen umsäumte Weg ist kurz, knackig und steil. Nach einigen Stunden kann ich die Schutzhütte schon sehen. Erbaut wurde sie bereits 1828 von Erzherzog Johann und gilt damit als eine der ältesten, rein zu bergsteigerischen Zwecken errichteten Schutzhütten der Ostalpen. Sie wurde zunächst auf der Rastötzenalm errichtet, die sich 700 m tiefer befindet und danach mit Pferden auf den Gipfel auf 2.467 m transportiert. Ich kann nachvollziehen, warum der steierischer Erbprinz sich diesen wunderbaren Platz ausgesucht hat: Der 360-Grad-Panoramablick ist absolut wunderbar.

### Bestes Alpenkino auf der Hütte

Auch das Hüttenwirtpaar Alexander und Sylvia hat sich den Platz hier gut ausgesucht. Die beiden waren vorher schon auf verschiedenen anderen Hütten tätig. Dann



Unterwegs auf dem Hochplateau  
der Schlossbergalm



Zeit für Bauernkrapfen auf der  
Unteren Astenalm bei Gastein

kam der Anruf von der Alpenvereinssektion Bad Gastein, ob Interesse bestehe, die Gamskarkogelhütte zu pachten. „Ich habe nur meine Frau kurz gefragt und dann sofort zugesagt“, lacht Alex. 2023 war die erste Saison, in der sie hier oben waren. Anfang Juni wurde die Gamskarkogelhütte mit dem Hubschrauber mit ca. sieben Tonnen Lebensmitteln & Co. beliefert. Das muss für die ganze Saison reichen. „Unsere Hüttenkatze Vicky hat einen Gratisflug bekommen“, erzählt Sylvia lachend. Das Hüttenleben gefällt der Katze sichtlich gut. Sie wird von allen Gästen gestreichelt und liegt während unseres Gesprächs an den Füßen von Sylvia. Dann geht das beste Alpenkino los. Der Himmel färbt sich gelb, orange und rot mit violetten Tupfern. Das Gras und die Blumen haben einen leuchtenden Rand. Atemberaubend. Wenn die Sonne ganz verschwunden ist, wird es plötzlich ziemlich kalt. Das ist Signal für alle, in ihre Schlafsäcke zu schlüpfen.

### Abstieg zum Bergsteigerdorf Hüttschlag

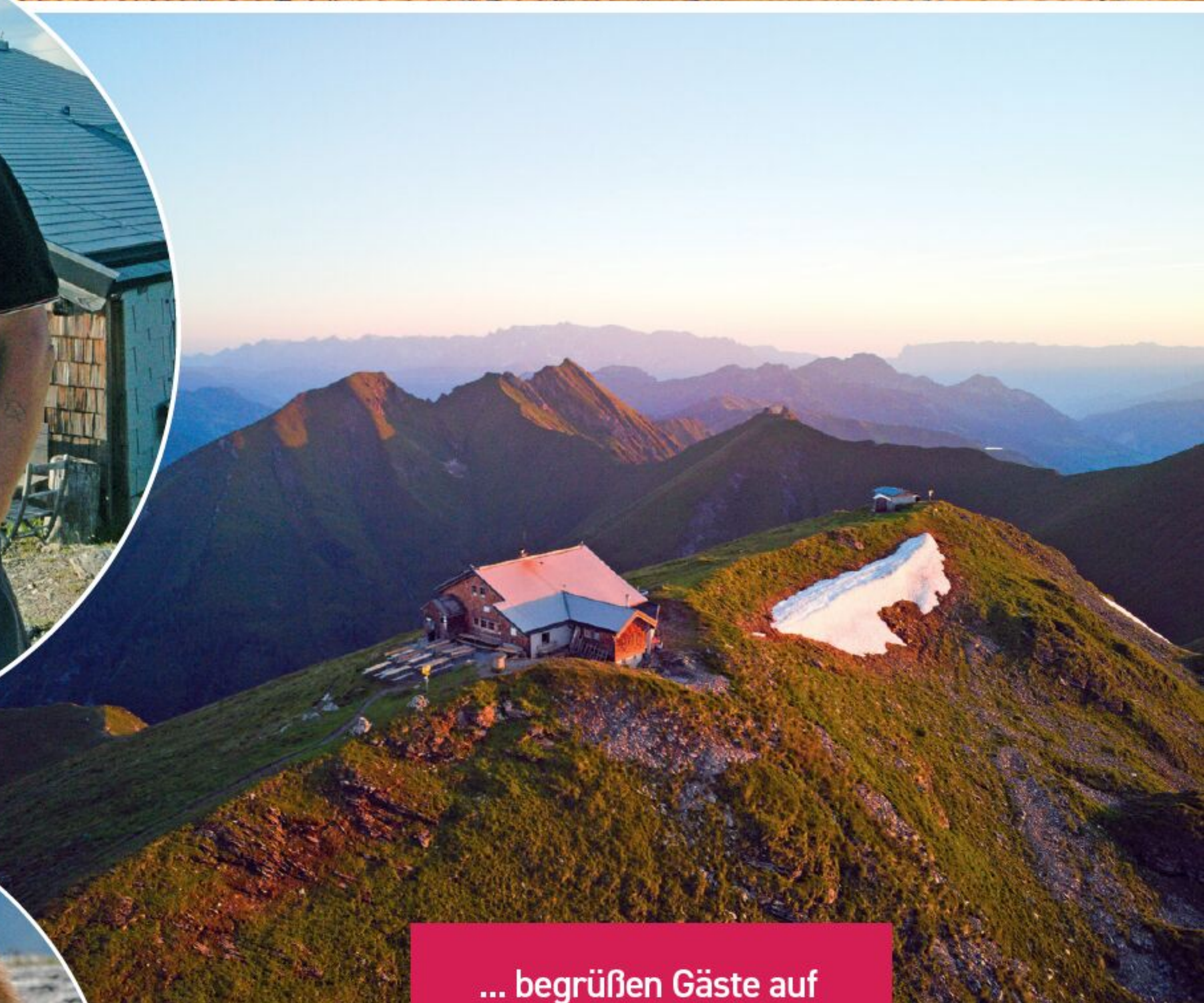
Ich strecke mich. Mein Gesicht fühlt sich kalt an – es ist als einziges Körperteil nicht von Decken bedeckt. Ich schaue auf das Handy: 5 Uhr. Ich hüpfе in meine warmen Klamotten und gehe raus. Zuerst sind am Himmel zarte Pastelltöne zu sehen, dann erhebt sich die Sonne wie ein orange-roter Feuerball über die Berge. Die Natur ist in ein sanftes Licht gehüllt und die Ruhe ist überwältigend. Etwa zwei Stunden später brechen die meisten Hütten Gäste schon auf, gestärkt von Sylvias selbstgebackenem Hüttenbrot. Für mich steht heute die Etappe nach Hüttschlag an. Der Abstieg zur Toferscharte führt mich über schmale mit Blümchen umsäumte Pfade. Auf der Scharte blicke ich noch ein letztes Mal ins Gasteinertal, bevor es nun durch das Großarlal weitergeht. Ab und zu laufen die Kühe ein Stück mit mir mit. Die erste Alm erreiche ich auch schon bald: die Harbachalm. Es ist noch zu früh für eine Einkehr, aber mit den netten Wirtinnen quatsche ich ein bisschen über das Almleben. Als ich den Harbach mit einer Holzbrücke überquere, sehe ich im Bach ein kleines Becken und hüpfе rein. Schön abgekühlt wandere ich danach durch den Wald die letzten Kilometer nach Hüttschlag. Das Bergsteigerdorf liegt wunderschön zwischen den Bergen. Im Badeteich vom Gasthof Almrösle lasse ich die Muskeln entspannen. Die perfekte Regeneration und gleichzeitig Vorbereitung für die lange Etappe morgen.

### Wandererlebnis rund um den Tappenkarsee

Um der Hitze und dem drohenden Sommergewitter eine Nasenlänge voraus zu sein, bringt mich der Hotel-Transfer zum Hallmoosalm. Der Aufstieg von dort zur Nagelsteinhöhe hat es in sich. Auf den sumpfigen Wiesen blühen Orchideen und Wollgras. Auf Empfehlung von



Sylvia und Alexander  
und Katze Vicky ...



... begrüßen Gäste auf  
der Gamskarkogelhütte

der Tourist Information nehme ich hier die Abzweigung zum Kreuzeck, sodass ich danach über den Grat zum Karteistorl wandern kann. Links liegt das Tal und am gegenüberliegenden Berghang die Draugstein-almen, wo ich heute übernachten werde. Aber vorher wandere ich erstmal zum Tappenkarsee. Der ist weit in der Tiefe jetzt schon zu sehen. Rund um den See ragen beeindruckende Gipfel wie das Raucheck, der Wildkarkopf und der Maierkogel in die Höhe. Plötzlich entdecke ich mitten in der grünen Landschaft die Tappenkarseehütte. Der Kaiserschmarrn ruft. Ein wenig später genieße ich auf der sonnigen Terrasse den Heidelbeerschmarrn mit Seeblick. Danach stehe ich vor der Entscheidung: direkt zum Draugsteintorl oder unten am See entlang? Die Wasserratte in mir entscheidet: Ich möchte ins Wasser.





Die Draugsteinalmen

## 20 Jahre Salzburger Almsommer

Almen – nirgendwo gibt es mehr davon als im Salzburger Land. Seit Jahrhunderten gehört der Almsommer fest zum Leben der Bauern, die im Sommer ihr Vieh auf die Bergweiden führen. Wandernde wurden schon immer herzlich mit hausgemachten Köstlichkeiten bewirtet. Im Jahr 2004 wurde die Dachmarke „Salzburger Almsommer“ ins Leben gerufen, um das Erlebnis des Almsommers für alle Gäste noch zugänglicher zu machen. 2024 feiert der Almsommer sein 20-jähriges Jubiläum. Der perfekte Moment für eine Wanderung auf dem Salzburger Almenweg. Von urig bis modern: Jede der mehr als 120 Almen hat ihren eigenen Charakter. In 25 Etappen führt der 350 Kilometer lange Fernwanderweg quer durch den Salzburger Pongau. Einige Abschnitte sind perfekt geeignet für Familien oder Anfänger, während andere eher erfahrenen Bergsteigern und Gipfelstürmerinnen vorbehalten bleiben.

Nach der erfrischenden Pause geht's am See entlang weiter zur Tappenkarseealm, wo ich dann zum Draugsteintorl aufsteige.

### Almleben hautnah

Nun ist es nicht mehr weit zu den zwei benachbarten Draugsteinalmen. Ich checke ein auf der Draugsteinalm-Steinmannhütte und setze mich auf die Terrasse. Drei junge Menschen halten hier die Stellung. Während ich eine herrliche Käsejause mit dem vor Ort produzierten Käse schlemme, komme ich mit Sandra ins Gespräch. Für die 17-Jährige ist alles Neuland: Käse machen, Gäste bedienen, Kühe melken. Dass sie den ganzen Sommer hier oben auf der Alm ist und kaum Handyempfang hat, findet sie super: „Da merkt man plötzlich, dass man gar nicht so viel braucht.“ Ihre Kollegin holt in der Zwischenzeit die Kühe zurück auf die Alm. „Manchmal ist man schnell zurück, manchmal sucht man etwas länger“, erzählt Sandra. „Es sind halt Tiere“, lacht sie. Welcher Aufwand hinter den Käse- und Milchprodukten steckt, erfährt man bei einer Almübernachtung hautnah.

### Alpine Variante des Almenwegs

Einen Wecker hätte ich mir für den nächsten Morgen nicht stellen müssen, denn es wird morgens früh schon fleißig gearbeitet. Die Kühe werden gemolken und auf die Wiese gebracht. Unten bereitet Sandra das Frühstück vor: Brot mit frischer Butter und Marmelade. Gemeinsam mit einem Paar aus Wien, das ich gestern Abend auf der Alm

Unterwegs zwischen  
Gamskarkogelhütte und Hüttschlag







Vieh am  
Tappenkarsee

kennengelernt habe, wandere ich zum Filzmoossattel. Die Morgensonne verschwindet hinter den Wolken, die über den Sattel kriechen. Ich mache einen Abstecher zum Draugstein, meine neuen Freunde nehmen einen anderen Weg. Ab dem Filzmoossattel gibt es nämlich zwei Varianten des Salzburger Almenwegs. Der Normalweg führt zur Filzmoosalm und von dort aus zur Loosbühelalm und Ellmaualm. Doch ich entscheide mich für die anspruchsvollere Variante 64. Dieser Pfad führt unterhalb der Gipfel entlang des Höhenwegs zum Loosbühelgipfel. Die vorbeiziehenden Wolken bieten ein beeindruckendes Schauspiel. Ich wandere über malerische Pfade, entlang grasiger Gratwege und durch sumpfige Wiesen mit Wollgras bis zum Gründegg. Vom 2.166 m hohen Gipfel aus eröffnet sich ein atemberaubender 360-Grad-Blick auf die Hohen Tauern, den Hochkönig sowie das Tennen- und Hagengebirge.

### Alm ist nicht gleich Alm

Etwa 300 m tiefer entdecke ich die Ellmaualm, wo ich schon eine halbe Stunde später einen köstlichen Topfenstrudel genieße. Zu meinem Erstaunen treffe ich hier wieder auf das Pärchen aus Wien. „Es gibt hier sogar eine Wellness“, scherzen sie und meinen die heiße Dusche. Die Vielfalt der Almen wird mir noch bewusster, als ich die letzten Kilometer zur Loosbühelalm zurückgelegt habe. Meine Bergschuhe tausche ich ein letztes Mal gegen Flipflops und beziehe mein gemütliches Zimmer. Die Loosbühelalm ähnelt einem Boutique-Hostel mit Doppelzimmern,



Loosbühelalm

frischer Bettwäsche und einer warmen Dusche. Was jedoch auf jeder Alm gleich ist: Abends werden die Kühe gemolken und auf die Weide gebracht. Während das Vieh fröhlich durch den Zaun in die Freiheit rennt, genieße ich die hofeigenen Käsesorten, darunter auch ein Ziegenkäse. „Anders als die Kühe kommen die Ziegen zweimal täglich von alleine zur Alm, um gemolken zu werden“, erklärt mir die junge Dame, die mir die Käsejause serviert. Eigentlich ist es fast zu schade, die Wanderung auf dem Almenweg nun zu beenden. Zum Glück gibt es noch etwa 300 weitere Kilometer zu entdecken.



INFO: [www.salzburgerland.com/de/salzburger-almenweg/](http://www.salzburgerland.com/de/salzburger-almenweg/)





# Höhenlage mit Seeblick

## Wandern im Tannheimer Tal

*Entspannung pur im  
Naturschutzgebiet  
Vilsalpsee*  
© TVB Tannheimer Tal,  
Wolfgang Ehn

Inmitten der österreichischen Allgäuer Alpen versteckt sich so manches Naturjuwel. Der Vilsalpsee ist eines davon. Tiefblau und klar liegt er im gleichnamigen Naturschutzgebiet und ist, umgeben von einer beeindruckenden Bergkulisse, eines der beliebtesten Wanderziele der Region. Auch Tiere und Pflanzen fühlen sich am Vilsalpsee wohl: So wachsen rundherum etwa seltene Orchideen und für den Haubentaucher ist es das höchstgelegene Brutgebiet Österreichs. Denn der Vilsalpsee liegt auf einer Höhe von 1.165 m im Tannheimer Tal, einem idyllischen Hochtal im Nordwesten Tirols.

### Freie Fahrt

**Mit dem Ticket „Sommerbergbahnen inklusive“ können Gäste teilnehmender Beherbergungsbetriebe während ihres Aufenthalts pro Übernachtung einmal am Tag die Bergbahnen Tannheim, Grän und Schattwald kostenfrei nutzen.**

Neben kristallklaren Bergseen weiß die beliebte Wanderregion auch mit grünen Almwiesen sowie den umliegenden Bergketten zu begeistern – wer auf der Suche nach Idylle, Ruhe und Naturgenuss ist, wird hier fündig. Dabei haben Wandernde die Möglichkeit, zwischen insgesamt 300 km an Wanderwegen auf drei Ebenen zu wählen.

### Vom Tal auf die Berge

Die untere Ebene, das Tal, lockt zu entspannten Touren, die sich vor allem für Genusswandernde oder Familien eignen. Auch finden sich hier viele Spazierwege mit Seeblick. Wasserreich, jedoch durchaus etwas anspruchsvoller, zeigt sich z. B. die 16,7 km lange Wanderung „Drei-Seen-Tour“ mit Start und Ziel in Tannheim. Neben dem friedvollen Vilsalpsee passieren Wandernde auf dieser Runde auch den



Traualpsee und die höher gelegene Lache, die sich auf einer Höhe von 1.780 m in die Bergkulisse einbettet.

Damit führt der Wanderweg auch bereits in die zweite Ebene, die von Höhen- und Panoramawegen geprägt ist. So geht es bei Wanderungen auf dieser Ebene über Gipfel und zu Berghütten; das faszinierende Bergpanorama immer im Blick. Häufig haben die Touren auch einen spannenden Themenbezug. Ein Spaß für Groß und Klein ist etwa der 4,3 km lange Schmugglersteig, der an der Talstation Wannenjochbahn in Schattwald startet. Auf den Spuren eines ehemaligen Schmugglerpfads wandert man bis zur Bergstation am Iseler und schlüpft unterwegs entweder in die Rolle eines Schmugglers oder eines Grenzwärters. Ausichtsreich zeigt sich auch der Gräner Höhenweg. Auf rund 13 km führt der idyllische Genusswanderweg als Runde von Grän über die Sebenalm zum Füssener Jöchle. Unterwegs offenbart sich eine floristische Vielfalt von Almrose bis Enzian. Doch nicht nur die blühenden Bergblumen auf dem Weg sorgen für Staunen, auch der Ausblick auf das Tannheimer Tal löst pure Wanderfreude aus.

### Gipfelzauber

Wer die erste und zweite Ebene bei Wanderungen unter sich lassen möchte, kann sich auf die dritte Ebene begeben und das Tannheimer Tal im hochalpinen Raum erkunden. Ob Weitwanderwege, Tagestouren oder Klettersteige: Hier wird es anspruchsvoll – Bergerfahrung ist Pflicht. Dafür bieten sich jedoch auch beeindruckende Weitblicke von den Gipfeln.

Für ambitionierte Fernwandernde ist der Grenzgänger eine ideale Tour. Auf 85 km führt er in sechs Etappen von Schattwald über das Hintersteiner Tal ins Lechtal und zurück durch die Allgäuer Alpen. Rund 6.000 Höhenmeter wollen unterwegs bezwungen werden, für Pausen und Übernachtungen warten entlang der Strecke mehrere Berghütten. Highlights der anspruchsvollen Wanderung sind u. a. die Umrundung des Hochvogels (2.592 m) sowie ei-

Am Neunerköpfe  
© TVB Tannheimer Tal, Achim Meurer



Wandern mit Ausblick  
© TVB Tannheimer Tal, Achim Meurer

## Nachhaltige Anreise

.....  
**Die Anreise ins Tannheimer Tal ist auch ohne Auto möglich: Ein Shuttle-Bus vom Hauptbahnhof Ulm bringt Übernachtungsgäste kostenlos in 90 Minuten dorthin, [www.tannheimertal.com/bahn-anreise](http://www.tannheimertal.com/bahn-anreise)**

nige der höchsten Wasserfälle Deutschlands, darunter die Zipfelsfälle bei Bad Hindelang. Das Besondere ist jedoch der Länderwechsel: Der Grenzgänger verläuft zwischen Österreich und Deutschland, mehrmals pro Tag überquert man die Grenze. Unterwegs eröffnen sich Panoramablicke auf die umliegende Bergwelt der Allgäuer Alpen, der man wahrscheinlich selten so nah kommt. Mit etwas Glück drehen auch Steinadler und Bartgeier ihre Runden. Ein Blick nach oben lohnt sich. (ag)

**INFO:** [www.tannheimertal.com](http://www.tannheimertal.com)







Wandergenuss in Traumkulisse  
Fotos © Wildschönau Tourismus

# Wildschönau in Tirol

Die charmante Wanderregion im Herzen der Kitzbüheler Alpen

## WILDSCHÖNAU

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

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

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

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

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

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

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

INFO: [wildschoenau.com](http://wildschoenau.com)

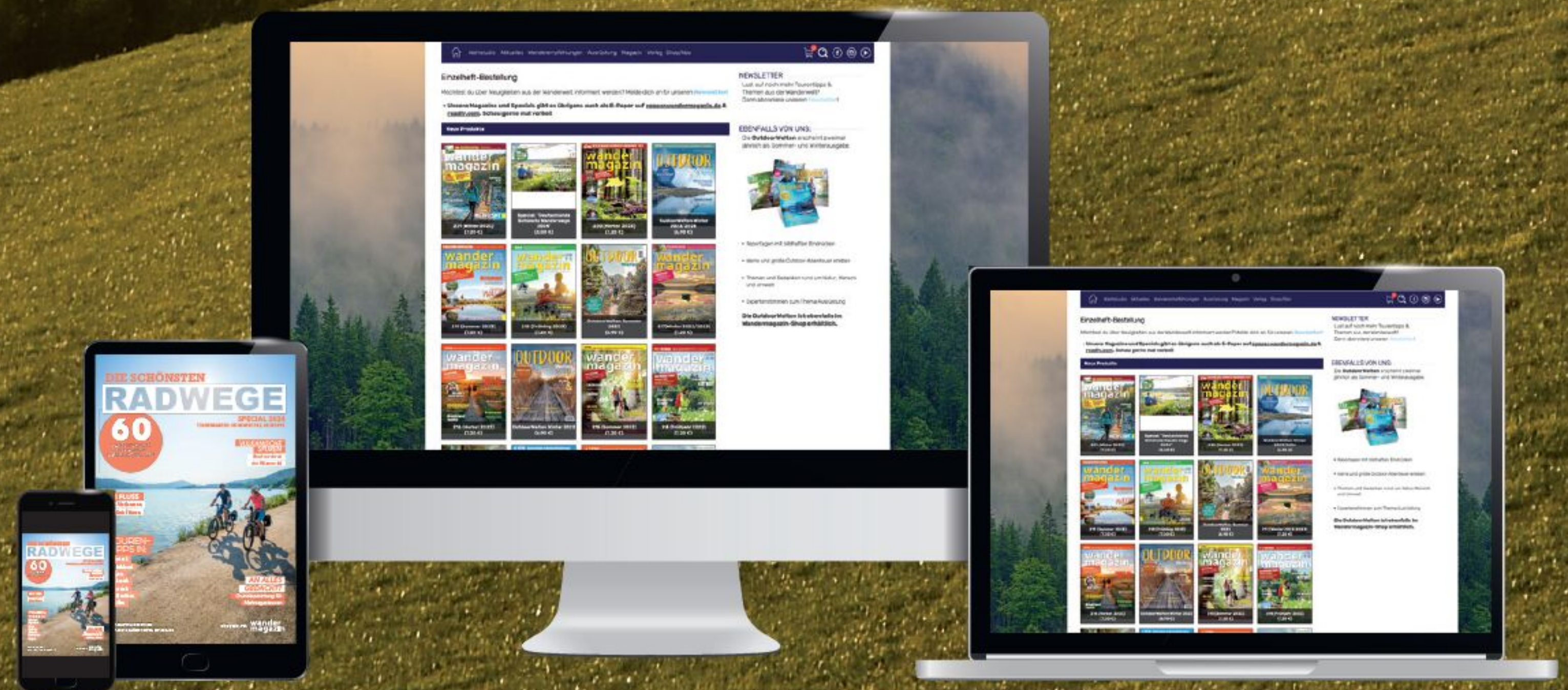


Auf den urigen Hütten schmeckt es doppelt so gut



# Ausgabe verpasst?

## Einfach nachbestellen!



Eine große Auswahl Print-Ausgaben des Wandermagazins und des Magazins OutdoorWelten samt der darin erschienen Specials gibt es unter [www.wandermagazin.de](http://www.wandermagazin.de) im Bereich Shop/ Abo > Einzelheftbestellungen. Der QR-Code führt direkt dorthin.



Übrigens: Unsere Hefte und Specials gibt es auch als E-Paper auf [epaper.wandermagazin.de](http://epaper.wandermagazin.de) und [de.readly.com/magazines/wandermagazin](http://de.readly.com/magazines/wandermagazin)





Steiermark

# Das Grüne Herz im Sommerurlaub

Ein Gastbeitrag von Dietmar Renner





*Natur, Kunst, Kultur und Kulinarik – das ist die Steiermark. Vielfältig vom Dachstein-Gletscher über die kulturreiche Landeshauptstadt bis zu den sanften Weinbergen lädt auch die Landschaft zu sommerlichen Wanderungen ein. Ein besonderes Highlight: die Wanderroute „Vom Gletscher zum Wein“. Auf 60 Etappen lässt sich hier gänzlich oder teilweise die diverse Landschaft der Steiermark erkunden. So genießt man den Sommer in vollen Zügen.*

*INFO: [steiermark.com/sommerurlaub](https://steiermark.com/sommerurlaub)*





# Hoch hinaus & tief entspannt

*Hoch hinaus geht es in der Region Schladming-Dachstein auf mehr als 1.000 Kilometern an markierten Wanderwegen.*

*Das Touren-Angebot reicht von ausgedehnten Genusswanderungen für die ganze Familie in den Niederen Tauern bis hin zu knackigen Bergtouren im Dachsteingebirge. Dabei lassen sich grüne Hochtäler und idyllische Almen ebenso erwandern wie grandiose Aussichtsgipfel und alpine Gletscherlandschaften.*

*oben und rechts:  
Hochwurzeln  
© TVB  
Schladming-Dachstein,  
Mathäus Gartner*

Ob beim Wandern durch die Sölktäler, beim Erkunden der urigen Ursprungalm oder beim Erklimmen von Aussichtsgipfeln wie dem Kufstein: Hier warten Wanderspaß und Gipfelglück an jeder Ecke. Für alle, die es gerne gemütlicher angehen, sind auch im Sommer sieben Seilbahnen in Betrieb. So erleben Wanderfans auch mit minimaler Anstrengung maximale Hochgefühle.

Tiefe Entspannung verspricht die Tatsache, dass Schladming-Dachstein mit 300 Bergseen, 1.000 Quellen und 100 Wasserfällen zu den wasserreichsten Gebieten Österreichs zählt. Ob in Form eines stillen Bergsees, wie dem Duisitzkarsee, oder als rauschender Gebirgsbach, wie am Themenweg „Wilde Wasser“ im Untertal: Das kühle Nass ist beim Wandern in der Region allgegenwärtig. Kleine Auszeiten mit großem Glück sind aber auch auf den fünf Weitwanderwegen in Schladming-Dachstein zum Greifen nah. Auf schmalen Pfaden durch weitläufige Landschaften

zeigen Dachstein-Rundwanderweg, Schladminger Tauern Höhenweg, Schladming-Dachstein Panoramaweg und auch die anderen Wanderwege in der Region die Vielfalt von Schladming-Dachstein in ihrer vollen Pracht.

## Weit oder kurz?

Ob kurze Tour oder längeres Abenteuer – der Schladminger Tauern Höhenweg ist immer eine gute Option. Er zählt zu den bekanntesten Weitwanderwegen Österreichs und führt in insgesamt sieben Tagen entlang der Gipfel und Grate der Schladminger Tauern. Aber keine Sorge, man muss nicht die gesamte Strecke auf einmal bewältigen – die Tour kann auch in einzelnen Etappen angegangen werden. Hier sind einige Wandertipps entlang des Höhenweges, die einen ersten Eindruck vermitteln.

## Brettersee – eine kleine Oase entlang des Weges

Idyllisch gelegen inmitten der Schladminger Tauern liegt der Brettersee. Je nach





Klafferkessel  
© TVB Schladming-Dachstein, Gerhard Pilz



## Tipp:

Die Sommerbergbahn auf die Hochwurzten ist mit der Schladming-Dachstein Sommercard inklusive und auch der Wanderbus ins Preuneggatal, zum Ausgangspunkt zu den Giglachseen, ist in der Sommercard enthalten.



**INFO**  
schladming-dachstein.at

Preintalerhütte  
© TVB Schladming-Dachstein, Sarah Fischbacher

Lichteinstrahlung erstrahlt das glasklare Wasser in Blau, Grün oder einer Mischung daraus. Geübte Wandernde starten mit der Seilbahn hinauf auf die Hochwurzten und weiter über das Roßfeld bis zum Brettersee. Alternativ gelangt man auch über die Giglachseen zum Brettersee.

## Klafferkessel – ein Tagesmarsch für Geübte

Vom Rohrmooser Untertal ausgehend gelangt man auf einer Forststraße und über einen kleinen Steig bis hin zur Gollinghütte. Hier besteht die Möglichkeit zur Übernachtung, sollte man sich doch noch für eine gemütlichere zweitägige Tour entscheiden. In vielen Serpentin führt der Weg nun auf den Greifenberg. Auf einer Höhe von 2.450 Metern eröffnet sich ein Panoramablick und vor allem der beste Blick in den Klafferkessel. Ein steiler alpiner Steig führt abwärts zur oberen Klafferscharte. Über Schnee- bzw. Geröllfelder geht es weiter abwärts zum eigentlichen Herzstück. Vorbei an unzähligen Seen und Lacken führt der Weg bis durch den Klafferkessel. Ziel dieser Wanderung ist die Preintalerhütte, von wo aus man über den Riesachwasserfall zum Parkplatz

gelangt und wiederum mit dem Tälbus die Möglichkeit hat, zum Ausgangspunkt zurückzukommen.

## Von Tal zu Tal

Von der Preintalerhütte im Untertal führt eine etwa fünfstündige Tour zum Steirischen Bodensee im Seewigtal. In beiden Tälern besteht wiederum die Möglichkeit einer Wanderbusanbindung. Nach einem etwa zweistündigen Aufstieg ist die Neualmscharte erreicht – der Ausblick auf die Seen des Seewigtales ist herrlich. Dann geht es hinunter zum

Obersee – dem ersten von drei Seen im Seewigtal. Entlang des Obersees wandert man talauswärts durch einen lichten Wald hinunter zum Hüttensee und zur Hans-Wödl-Hütte. Nach einer Rast und einer wohlverdienten Jause geht es weiter hinunter Richtung Steirischer Bodensee und entlang des Ufers schließlich talauswärts zum Gasthof Forellenhof direkt am See und etwas weiter bis zum Parkplatz. Egal ob eine weitere Tour oder eine kurze Auszeit, die Urlaubsregion Schladming-Dachstein bietet die perfekte Kulisse für alle Wanderer.







# Nichts bewegt mehr als unberührte Natur

*In den südlichen Tauern, auf 700 und bis 2.800 Metern Höhe, befindet sich die Erlebnisregion Murau.*

*Besonders auffällig in der Region ist die von Bergen geprägte Landschaft. Nicht verwunderlich also, dass Einheimische wie Gäste schon bei den ersten Sonnenstrahlen die Wanderschuhe anziehen, die Rucksäcke einpacken und die Gipfel der Region erwandern.*

*oben:  
Der Rottenmanner  
Teich mit herausragen-  
dem Kirchturm  
© TVB Murau,  
Renè Hohegger*

Die Murauer Bergwelten werden u. a. von acht Bergpersönlichkeiten beherrscht: Vom Preber über die Turracher Höhe, dem Lachtaler Zinken und Kreischberg bis zum Naturpark Zirbitzkogel Grebenzen folgt man dem würzigen Duft der Zirbe. Es warten grandiose Ausblicke, insgesamt 40 kristallklare Natur- und Badeseen, imposante Wasserfälle – darunter auch der höchste Wasserfall der Steiermark, der Günster Wasserfall – und Almlandschaften mit heimeligen Hütten inmitten grüner Wiesen und Wälder. Gemütliche Familien- und Themenwanderungen sind hier ebenso möglich wie anspruchsvolle Bergtouren in steinigem Terrain. Der 8-Gipfel-Höhenweg, der Krakauer Höhensteig und

die alpinen Gipfel der Turracher Höhe und des Lachtals sind nur einige der vielen Möglichkeiten, um die Kondition zu fordern.

Vom Gletscher zum Wein: Die Etappen des Weitwanderweges, der vom Dachstein bis ins Weinland führt, bringt Wandernde über die Südroute vom idyllischen Bergsteigerdorf Krakau mit seinem Naturdenkmal Günster Wasserfall über St. Peter am Kammersberg und die historische Stadt Murau bis in den Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen. Am Weitwanderweg Via Natura mit dem Schwerpunkt „Natur-Lesen“ entdeckt man das Wunder Natur neu und lässt die Seele an romantischen Teichen, mystischen Mooren und Naturpark-Juwelen baumeln.

Erholung findet man dann u. a. in den zahlreichen Almhütten, die mit regionalen Köstlichkeiten Leib und Seele stärken.





## ***Tourentipp: Von der Hölzlerhütte auf den Talkenschrein (2.319 m)***

*Eine Wanderung für die ganze Familie – eintauchen in die Almlandschaft und in zum Spielen einladende kleine Tümpel. Von der Hölzlerhütte aus mit dem Wanderweg Nr. 927 bis zum oberen Almboden und weiter zum Funklsee. Von dort in Richtung Idlereckscharte. Noch vor der Scharte richtet man sich ostwärts und erreicht auf Steigspuren den Talkenschreingipfel (2.319 m) mit Rundblick. Die Tour gilt als Top-Tipp der Region rund um die „Bergpersönlichkeit Lachtaler Zinken“. Aufgrund der Höhenlage ist die optimale Wanderzeit ab Juni. Einkehrmöglichkeit bietet die Hölzlerhütte - Schweinsbratl, Brettljause oder einfach nur Kaffee mit „Woaza“ (Strudelgebäck).*

*Pause auf der Familientour – die Herterhöhe (1.800 m)  
© TVB Murau, Tom Lamm*



In der Bezirksstadt Murau ist man seit 1495 stolz auf große Brautradition: Saubere Luft, reinstes Wasser, Hopfen und Malz – das sind seit jeher die Zutaten für bestes Murauer Bier. Die Schaubrauerei „Brauerei der Sinne“ führt Gäste in die Kunst und Tradition des Bierbrauens ein.

Auch faszinierende Gärten sind in der Region Murau beliebte Anlaufpunkte. Edelsteingarten, Schloss-, Stifts- und Alpingärten sowie der Lebensphasengarten Mira Vita, der mit bunten Blumenarrangements den Lauf des Lebens präsentiert, fungieren als grüne Wohlfühlöasen, in denen man sich entspannen, Kraft tanken und viel Wissenswertes über die Region aufsnappen kann.

Nachhaltigkeit ist hier mehr als nur ein Wort. Die Region gilt als Klima- und Energie-Modellregion sowie als europäisches Vorzeigeprojekt für nachhaltige Energieerzeugung im ländlichen Raum. Die Brauerei Murau ist die erste CO<sub>2</sub>-neutrale Brauerei Österreichs und der Erlebnisraum Murau gilt als österreichische Pionierregion bezüglich Solarenergie. Bei den Betrieben werden größtenteils Produkte aus nachhaltiger Landwirtschaft verarbeitet.



**INFO:** [regionmurau.at](http://regionmurau.at)



*Auf dem Krakauer Höhensteig  
© TVB Murau, Trickypics*





# Entdeckung des Gipfelglücks

*Abenteuerliche Wanderungen und kulinarische Genüsse in Erzberg Leoben.*

*Die Region Erzberg bietet eine Fülle von Wandererlebnissen, die von grünen Almen bis zu schroffen Gipfeln reichen. Mit über 20 Gipfeln über 2.000 m Höhe ist dieses Gebiet ein wahres Paradies für alle, die die Natur und das Abenteuer mögen.*

lassen sich diese im Sommer ganz besonders schmecken, während ihr leises Glockenspiel sich zu den Naturgeräuschen gesellt. Die frische Bergluft, das Rauschen der Bäche und der Duft der Almwiesen machen das Wandern zu einem wahren Genuss für Körper und Seele.

## Die Kulinarik der Berge erleben

Ist der Gipfel bezwungen, so laden urige Berghütten zum Verweilen ein. Heiße Suppen und zünftige Jausen füllen die geleer-

Die steirische Region stellt eine Vielzahl von Wanderwegen bereit, die durch abwechslungsreiche Landschaften führen und für jeden Geschmack und jedes Können etwas bieten. Von gemütlichen Spaziergängen entlang sanfter Hügel bis hin zu anspruchsvollen Bergtouren zu den höchsten Gipfeln – hier finden alle Wandernden die perfekte Route. Auf vielen Wegen können zudem stolze Steinböcke bestaunt oder verspielte Murmeltiere beobachtet werden. Saftig grüne Almwiesen sind nicht nur zum Wandern ein Genuss, auch die grasenden Weiderinder

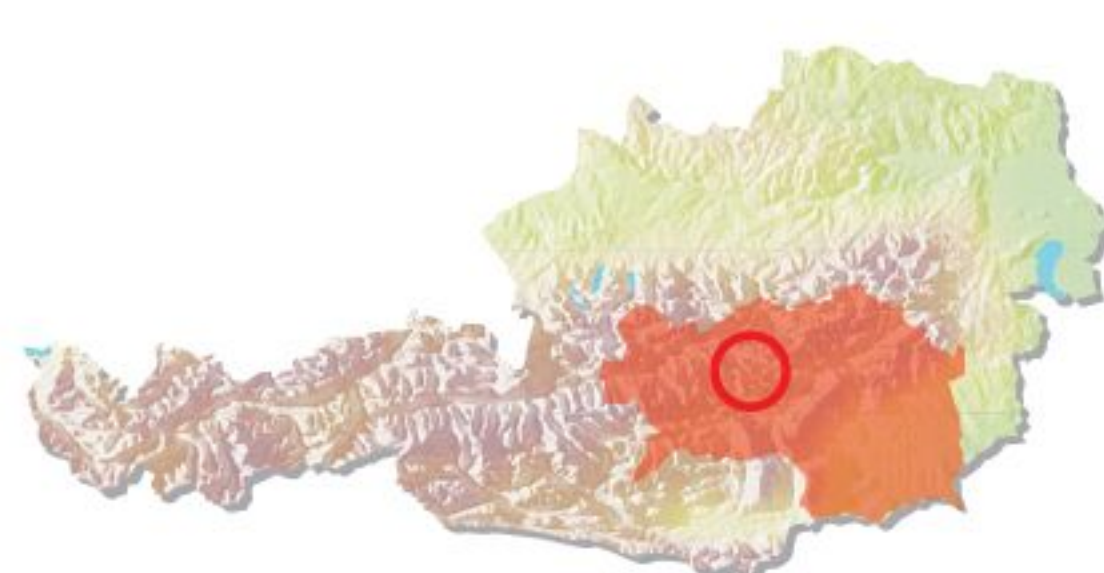
*rechts:  
Blick auf den  
Ebenstein  
© Weges*







links:  
Eisenerzer Reichenstein  
© Steiermark  
Tourismus, Michael  
Weberberger



INFO: [erzberg-leoben.at](http://erzberg-leoben.at)

Auf dem Styrian Iron Trail  
© Weges



ten Energiespeicher wieder auf, bei einem kühlen „Radler“ lässt sich der kleine oder große Gipfelsieg zelebrieren. Die herzliche Gastfreundschaft zeigt sich spätestens bei einem gemütlichen Plausch mit den Wirtinnen und Wirten oder beim Austausch mit anderen Gästen.

### Weitwanderweg Styrian Iron Trail

Bekannt ist die Region in Österreich auch für den Styrian Iron Trail. Dieser Weitwanderweg führt in zehn Etappen über 200 km und mit 9.000 Höhenmetern durch die Region und bietet atemberaubende Ausblicke sowie unvergessliche Erlebnisse. Von der Schönheit des Liesingtals bis zum urbanen Flair Leobens bietet dieser Weitwanderweg eine vielseitige Erfahrung für Wanderbegeisterte. Fast alle Etappenorte sind auch bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar, was das Wandererlebnis von Mai bis Oktober noch einfacher macht.

Entlang des Weges kommt man an zahlreichen Möglichkeiten vorbei, um lokale Spezialitäten, wie den grünen Steirer-Gin

in Kalwang oder den traditionsreichen Speck in Kammern, direkt an der Produktionsstätte zu probieren und sich für die nächsten Etappen zu stärken.

Zahlreiche Ausflugsziele am Weg, wie das Kupferschaubergwerk in Radmer oder das Abenteuer Erzberg mit der „größten Pyramide der Welt“, verlocken zur Verlängerung des Aufenthalts in den Etappenorten. Neben klarer Bergluft auf den Gipfeln genießt man zudem die schönsten Seen der Region, wie den naturbelassenen Leopoldsteinersee, der an heißen Sommertagen mit seinem glasklaren Wasser zu einer erfrischenden Abkühlung einlädt. Nach Absolvieren der letzten Etappe bietet sich ein entspannter Ausklang in Leoben an. Ein kühles Gösser Bier am belebten Leobener Hauptplatz rundet das Abenteuer perfekt ab, während man die Eindrücke der Reise Revue passieren lässt.

### Abenteuer Tageswanderung

Reicht die Zeit oder Motivation nur für einen Tag, stehen auch dazu zahlreiche Gipfel zur Auswahl. Gemütliche Routen

durch malerische Landschaften, Tages-touren mit mehr als einem Gipfelsieg oder Wanderungen durch Hügel, übersät mit Edelweiß – die Tagesausflüge in Erzberg Leoben sind so verschieden wie jeder Gast.

Vor allem die „Karibik der Alpen“ lädt zu einer Erkundungstour ein. Eingebettet in das atemberaubende Bergpanorama besticht der Grüne See in Tragöß mit seiner außergewöhnlichen Farbe. Gemütlich lässt sich diese weltberühmte Naturkulisse zu Fuß erkunden, sodass auch die einzigartige Flora rund um den See bestaunt werden kann.

Ein Wanderurlaub in der Region Erzberg Leoben verspricht unvergessliche Momente inmitten einer faszinierenden Naturlandschaft, gepaart mit herzlicher Gastfreundschaft und kulinarischen Genüssen. Eintauchen in die Schönheit dieser Region inmitten der grünen Steiermark, neue Wege entdecken und sich von ihrer Vielfalt verzaubern lassen – Erzberg Leoben erwartet seine Gäste mit offenen Armen.





# Schritt für Schritt ins Abenteuer

*In der Hochsteiermark weitwandern oder einfach nur der Natur,  
Kultur und Kulinarik auf der Spur.*

***Alles was guttut, hat die nordöstlichste  
Erlebnisregion der Steiermark zu bieten.  
Mit nachhaltiger Anreise und zu einem  
Top Preis-Leistungs-Verhältnis.***

*oben:  
Wandern am  
Hochschwab  
© Steiermark  
Tourismus,  
Tom Lamm*

*rechte Seite:  
Auf der Häuslalm  
© Steiermark Touris-  
mus, Tom Lamm*

Wandern – hochalpin und genüsslich gemütlich. Die Natur und verträumte Orte sind in der Hochsteiermark eine herrliche Szenerie für Bewegung und Erholung im Freien, egal ob mit Freundinnen und Freunden oder der Familie auf gemütlichen Routen, im Alleingang bis zum Gipfelkreuz, über Klettersteige, Themenwege oder in mehreren Etappen auf längeren Strecken. Eine besondere Herausforderung ist die „BergZeitReise“: ein Weit-

wanderrundweg mit 15 Etappen und 15 Tagestourentipps quer durch die hochsteirische Natur- und Kulturlandschaft.

Die BergZeitReise umfasst insgesamt 290 km und ist so gestaltet, dass sie in einem Durchgang und in 99 Stunden Gehzeit absolviert werden kann. Genauso ist es möglich, sie auf Tagestouren übers Jahr verteilt zu genießen, für jede Kondition ist etwas dabei. Der Weitwanderweg führt quer durch die Hochsteiermark – Hochschwab, Rax und Schneealm, Mariazellerland und die sanften Fischbacher Alpen.

Die Kornmesserstadt Bruck an der Mur, eine der ältesten Städte Österreichs, sowie Mariazell, der wichtigste Wallfahrtsort Mitteleuropas, und das Neuberger Münster, einer der bedeutendsten Sakralbauten Österreichs, sind ebenfalls Teil der BergZeitReise – als Ausgangsort oder Etappenziel. Außerdem gehören das UNESCO-Weltkulturerbe Semmeringebahn und Mürz-zuschlag mit seinen Museen sowie Tipps für die kulinarische Einkehr in Almhütten, Steirischen Wirtshäusern und Haubenrestaurants dazu. Bewegung macht schließlich hungrig. Die BergZeitReise startet in Bruck an der Mur, wo man sich von





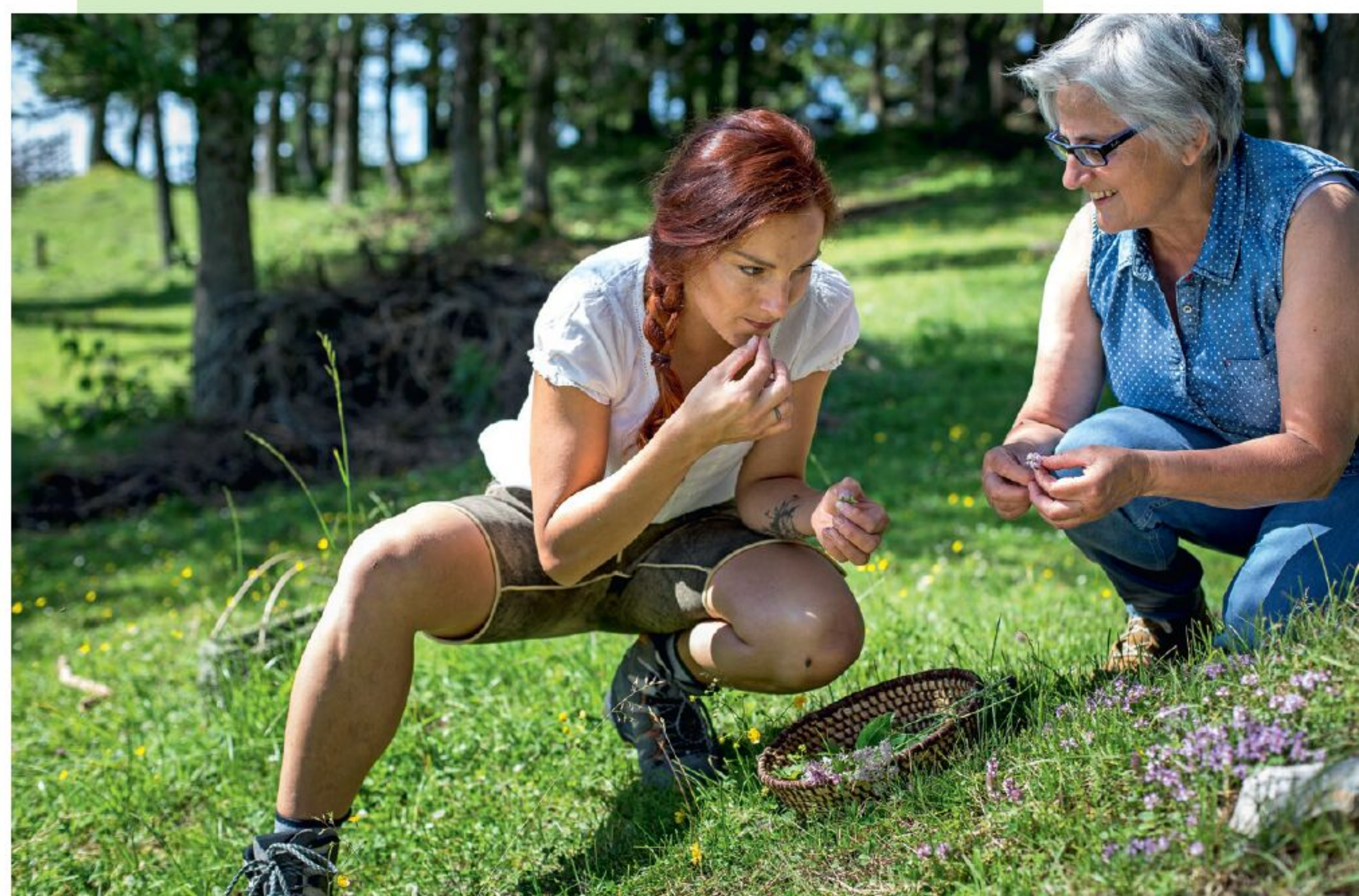
## Tipp: Die Kraft der Kräuter entdecken

Hochsteirische Kräuterfeen helfen dabei, die Schätze der Natur zu entdecken. Bei einer geführten Kräuterwanderung erfährt man mehr über heilsame Kräuter und ihre Zubereitung.

## Wander- Package

BergZeitReise  
„Höhenrausch &  
Alltagsaus“  
Juni-Sept. 2024  
3 Tage, 2 Ü, auf  
Wunsch mit Bergguide  
für die gesamte Tour  
[www.der-bodenbauer.at](http://www.der-bodenbauer.at)

Unterwegs mit einer Hochsteirischen Kräuterexpertin  
© TV Hochsteiermark, Tom Lamm



Unterwegs auf der BergZeitReise  
© Steiermark Tourismus, Tom Lamm

Haubenkoch Mike Johann kulinarisch verzaubern lässt. Von dort führt der Weg über den Floning nach Etmißl, wo der Landgasthof Hubinger mit regionalen Spezialitäten wartet. Weiter geht es dann über die Sonnschienalm und den Hochschwabgipfel mit dem außergewöhnlichen Schiestlhaus bis zum Seebergsattel.

Unterwegs zur Mariazeller Basilika laden das Brauhaus Mariazell zu einem erfrischenden Bier und der Lurgbauer zu feinsten Spezialitäten vom Aberdeen Angus Rind ein. Vom Nederalpl aus führt die Route in den Naturpark Mürzer Oberland und damit in das Gebiet von Schneealm und Rax. Hier lohnt sich eine Rast bei der Bio-Almkäserei Lurgbauer mit erlesenen Bio-Käsespezialitäten. Über die Große Scheibe gelangt man nach Mürzzuschlag, von dort aus über die Fischbacher Alpen nach Kindberg und weiter über die Töllmaralm nach Turnau. In der Genussregion Hochschwabwild locken die Bäckerei

Seidl und das Gasthaus Hanswirt zur Einkehr, bevor es über den Pogusch auf den romantischen Bründlweg geht. Mit acht uralten Einkehrstationen und immer begleitet von klarem Quellwasser lädt schließlich in Kapfenberg das Sporthotel zur Rast. Gut gestärkt ist die letzte Etappe

einfach zu bewältigen: Über das Rennfeld geht es zurück nach Bruck an der Mur. [www.bergzeitreise.at](http://www.bergzeitreise.at)

**INFO:** [hochsteiermark.at](http://hochsteiermark.at)







# Zu Fuß durch den Garten Österreichs

*Die Oststeiermark gilt als Garten Österreichs und ist sowohl fürs sportliche als auch fürs gemütliche Wandern ein Paradies.*

*Während geübte Wandernde die oststeirischen Gipfel erklimmen, entdecken Familien und diejenigen, die lieber gemütlich gehen, die Region vielleicht einen Schritt langsamer. Genau dazu lädt die Oststeiermark ein: zum bewussten Entdecken, aktiven Erleben und sinnlichen Genießen.*

*oben:  
Auf dem Weg zum  
Hochwechsel in der  
Oststeiermark  
Fotos:  
© Lang-Bichl, RKP*

Idyllische Themenwanderwege und interessante Lehrpfade eignen sich besonders gut zum Kennenlernen der Region und sind vor allem für Familien ein unverzichtbarer Programmpunkt bei einem Urlaub in der Oststeiermark. Dabei stehen immer im Vordergrund: die Ferne von Massen und die Qualität zu erschwinglichen Preisen. Egal wo man in der Region unterwegs ist, der Genuss ist bei jeder Wanderung allgegenwärtig. Die Hütten, Gasthäuser und Buschenschänken laden entlang der Wanderrouten zur stärkenden Pause ein.

#### **Wo alle auf ihre Kosten kommen**

Wandern entlang plätschernder Bäche und Flüsse hat seinen Reiz, denn hier liegt die Abkühlung gleich am Weg und ist eine

stetige Begleitung. Kurz die Füße abkühlen oder einen großen Schluck Quellwasser trinken – gerade im Hochsommer sind die Wasserwege der Oststeiermark ein willkommenes Angebot für Familien. Einer der bekanntesten Wasserwege in der Oststeiermark führt entlang der Raabklamm.

Der Reiz der Themenwege liegt in der spielerischen und unterhaltsamen Wissensvermittlung – ein Erlebnis nicht nur für Kinder. Nur selten gehen Kinder gerne wandern, nur zu „gehen“ finden sie einfach zu langweilig. Die Planung eines Familien-Wandertages ist deshalb oft nicht einfach: Die Tour soll nicht zu lang und nicht zu steil sein, es soll eine Einkehrmöglichkeit geben und möglichst auch noch ein Ausflugsziel unterwegs. Umso besser, wenn es dann auch noch lustige Aktivitäten und spannende Erlebnisse obendrein gibt. Die regionalen Themenwege bieten genau das. Da warten nicht





An den drei  
„Wetterkreuzen“  
auf der Teichalm

Auch Hunde sind gern  
gesehene Gäste in der  
Oststeiermark –  
sofern angeleint



nur interessante Informationen zum Thema, sondern auch Aussichtstürme, Klangspiele, kleine Brunnen, Kneippanlagen oder interaktive Spiele. Für Abwechslung ist also gesorgt. Und auch Hunde sind im Garten Österreichs herzlich willkommen, sofern sie an der Leine geführt werden. Selbst in der Umgebung der bewirtschafteten Almen gibt es Wanderwege, auf denen Weidevieh und Hund sich nicht begegnen.

### Informieren und entdecken

Damit sich wanderfreudige Gäste noch besser auf ihre Touren vorbereiten können, gibt es gleich drei neue Wanderbroschüren. Unterteilt sind diese in drei Teile: Almen & Gipfel, Gipfel & Wälder und Wälder & Hügel. Erhältlich sind sie in allen Büros des Tourismusverbandes oder können online bestellt werden (s. Info). Neben den abwechslungsreichen Wanderwegen gibt es in der Oststeiermark allerhand Ausflugziele und Sehenswürdigkeiten, deren kostenloser Besuch sich mit der GenussCard kombinieren lässt. Erhältlich ist diese gratis in Kombination mit einer Übernachtung in über 130 Beherbergungsbetrieben.

### So schmeckt die Oststeiermark

Vielfältig ist auch die Kulinarik in der Oststeiermark. Weit hin bekannt ist die Region für die vielen Apfelsorten im Apfel-Land, die geschützte „Hirschbirne“ aus dem Naturpark Pöllauer

Tal, die Kräuter im Wechselland oder das Almochenfleisch aus dem Naturpark Almenland. Zudem ist sie Heimat der Forellen aus kristallklaren Quellen in der Joglland-Waldheimat, des berühmten Mulbratls und der Trüffel aus Weiz. Wunderbare Weine kommen aus dem Hartbergerland, Kürbiskernöl und Käferbohnen aus St. Ruprecht an der Raab. Auf den Bauernmärkten, z. B. in Gleisdorf, werden diese und weitere Spezialitäten angeboten. Verwöhnt werden die Gäste bei Gastwirtschaften mit traditioneller Küche, in Haubenlokalen, aber auch in urigen Buschenschänken oder Almhütten.

**INFO:** [oststeiermark.com](http://oststeiermark.com)







# Kopf aus. Urlaub an!

*Wer verrückt ist nach Frischluft, Höhenmetern und Lebensgefühl, kommt in der Erlebnisregion Graz auf seine Kosten.*

**Die Kombination von Stadt und Land bringt in und um Graz Abenteuer, Spaß und Gaumenfreude in den Urlaub.**

*oben:  
Blick auf Graz mit  
Schlossberg und  
Uhrturm  
© Graz Tourismus,  
Eibl*

## **Summer in the city – Sommer in der Kulturhauptstadt Graz**

Das fröhliche und bunte Treiben in Graz im Süden Österreichs macht Lust auf mehr. Im UNESCO-Weltkulturerbe trifft Alt auf Neu. Gotik, Renaissance und Barock mischen sich in der lebenswerten Grazer Altstadt mit moderner Architektur. Das symbolische Bindeglied dafür ist die Murinsel. Ein Blick in die mehr als 80 Innen- und Arkadenhöfe mit ihrem mediterranen Flair bringt pure Urlaubsstimmung.

*rechte Seite:  
Auf dem Grazer  
Hausberg Schöckl  
© Region Graz,  
Harry Schiffer*

Wer zum ersten Mal hier ist, MUSS auf den Schlossberg. Schließlich hat nicht jede Stadt einen so grünen Berg mitten im Zentrum, der zu Fuß, per Bahn oder per gläsernem Lift mitten durch den Felsen, erreichbar ist. Kein Wunder, die Grazer lieben ihren Schlossberg mit dem Uhrturm als weithin sichtbares Wahrzeichen und den Blick über die rote Dächerlandschaft. Vom Berg

geht's am schnellsten mit der Schlossberg-rutsche – der höchsten Underground Rutsche der Welt – wieder hinunter. Aber zuvor unbedingt kurz im 4D Erlebniskino über die Stadt „fliegen“. Unten angekommen, sorgen dann die Murpromenade, die Murinsel und eine Mur-Floßfahrt für eine coole Erfrischung.

## **Das Leben ist schöner in Wanderschuh**

Eine Stadt lässt sich am besten „per pedes“ entdecken – und in Graz gibt es die kulinarischen Stadtrundgänge obendrauf. Es ist kein Zufall, dass Graz die einzige GenussHauptstadt Österreichs ist. Hier kann man einfach alles genießen: Vor allem die ausgezeichnete Kulinarik, Bars, einladende Schanigärten (Gastgärten) und gemütliche Lokale laden beinahe an jeder Ecke zum Verweilen ein. Wer höher





Beim Wandern in der  
Region Graz hat  
vor allem auch der  
Nachwuchs Spaß  
© Region Graz,  
Mias Photoart



Auf dem  
Lipizzanergestüt  
Piber  
© Region Graz,  
Mias Photoart



INFO  
regiongraz.at



hinaus möchte, kommt direkt von Graz aus in ein atemberaubendes Wanderparadies: Von der Hebalm über die Gleinalm bis zum Schöckl erstrecken sich Wandertouren, Themenwege und Klammbenteuer, die das Herz aller Naturliebenden höherschlagen lassen. Kaum zu glauben, aber die Erlebnisregion Graz wartet mit Murmeltieren, Gämsen, Lipizzanern und besten Aussichten auf.

### Touren-Tipps

Der Gleinalm Speik (1.988 m), das gemütliche Schutzhaus und die Bergkirche Maria Schnee sind Wander-Höhepunkte auf der Tour „Vom Krautwasch auf die Gleinalm“. Hier treffen sich viele Wege und so auch Pilger, Weitwandernde und Tagesausflüglerinnen. Im Sommer kann man hier die Lipizzaner auf der Weide beobachten und das Panorama vom Speik-Gipfel scheint grenzenlos. Die Tour ist ca. 20 km lang (ca. 7 h Gehzeit), umfasst 1.055 Höhenmeter und ist durchaus anspruchsvoll. Genau richtig für Genießer und Feinschme-

ckerinnen ist der „Ligister Schmanckerlweg“. Diese einfache und kurze Wanderung (ca. 6 km und 1 ½ Stunden Gehzeit, 167 Höhenmeter) am Beginn der Schilcher-Weinstraße führt durch die regionstypische Kulturlandschaft mit traditionellen Obst- und Weingärten. Bei den zahlreichen Buschenschänken können selbstgemachte steirische Schmankerln und Weine verkostet werden.

### Ausflugsziele fürs Urlaubsglück

Von Stadt auf Land in 10 Minuten: Unmittelbar vor den Toren von Graz warten das einzige Österreichische Freilichtmuseum Stübing, der Österreichische Skulpturenpark, die Lurgrotte als größte wasserdurchströmte Tropfsteinhöhle Österreichs oder die majestätischen Pferde in der Lipizzanerheimat mit Lipizzaner-Erlebnis und Kletterpark-Action.







# Glücksmomente einfangen

*Im Sommer dreht sich im Thermen- & Vulkanland Steiermark alles um Bewegungseinheiten in der Natur, belebendes Thermalwasser und regionalen Genuss.*

*Wandern im Thermen- & Vulkanland ist dank dem milden Klima im Südosten der Steiermark ein zauberhafter Genuss zu jeder Jahreszeit.*

*oben:  
Wandern im Thermen-  
& Vulkanland  
© TVB Thermen-  
& Vulkanland,  
Bernhard Bergmann*

Genusswanderer und -wanderinnen können sich über zahlreiche Themenwanderwege freuen, von denen viele durch die Weingärten führen und die Wandersfrau oder den Wandersmann zu begeisterten Weinwandernden machen. Die Orte Bad Loipersdorf, Riegersburg und Unterlamm sind Teil der Österreichischen Wanderdörfer und bieten Touren für alle Wanderbegeisterten. Mit der digitalen Wandernadel können Wanderinnen und Wanderer die Wanderziele erreichen und sich dafür eine Auszeichnung abholen. Am Wegesrand laden immer wieder gemütliche Einkehrstopps zur Pause – und bekanntlich schmeckt die Brettljause mit einem Glas Sauvignon Blanc inmitten der Weinberge besonders gut; Panoramablicke inklusive.

Die Natur in diesem sanften Hügelland schreit förmlich danach, entdeckt zu werden. Auf 6.000 Genusskilometern gibt es auch Radtouren im Südosten der Steiermark für die Familie, E-Biker:innen, Mountainbiker:innen oder Rennradler:innen. Quer durch das sanfte Hügelland, vorbei an Weingärten oder durch die einzigartige Landschaft der Murauen um Bad Radkersburg verlocken sie immer wieder dazu, stehenzubleiben, um die Natur zu genießen oder in den gläsernen Manufakturen die kulinarischen Spezialitäten der Region kennenzulernen.

#### **Faszinierende Ausflugsziele**

Erleben, schauen, staunen – eine Fülle von Ausflugszielen sorgt für Abwechslung im Thermen- & Vulkanland. Geschichtsträchtige Orte, Burgen und



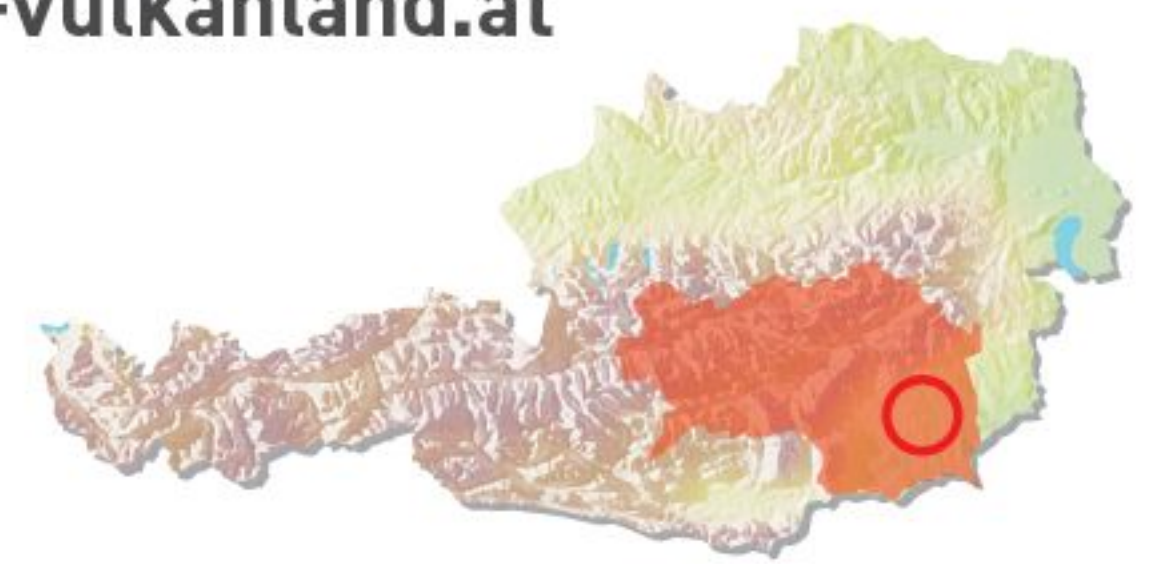


### Die Kulinarikhochburg auskosten

Das kulinarische Angebot im Thermen- & Vulkanland ist einzigartig. Erlebniswelten entlang der Vulkanland Route 66 laden ein, bei der Produktion der herausragenden Produkte dabei zu sein und mehr über deren Entstehung und Geschichte zu erfahren. So erleben Gäste auf der Erlebnistour bei Zotter den Weg der Kakaobohne bis hin zum fertigen Schokoladenkunstwerk. In der Vulcano-Schinkenmanufaktur oder der Gölles Manufaktur gibt es neben der Verkostung der Produkte immer auch gleich den Blick hinter die Kulissen mit dazu. Mit kreativen Gaumenfreuden aus den

Genussbotschaftern Spargel, Käferbohne, Kren und Holunder verwöhnen die Gasthäuser, Restaurants, Buschenschänken und exquisite Haubenlokale. Für Weinliebhaber:innen ist die Auswahl an Winzer:innen und Vinotheken schier unendlich. Dass Genuss keine Grenzen kennt, erfährt man bei der regionalen Produktvielfalt in den GlaMUR-Betrieben.

**INFO:** [thermen-vulkanland.at](http://thermen-vulkanland.at)



*Aussicht genießen*

© TV Thermen- & Vulkanland, Mias Photoart



Schlösser oder auch die historischen Städte warten nur darauf, entdeckt zu werden. Die Greifvogelwarte auf der Riegersburg oder der Styrrassic Park in Bad Gleichenberg sind nur zwei dieser Ziele, die nicht nur Kinderaugen leuchten lassen. Dazu kommt eine gepflegte und traditionelle Veranstaltungskultur in Stadt und Land, die Gäste und Einheimische begeistert. In vielen lauen Sommernächten locken Konzerte unter freiem Sternenhimmel in die Städte – das ist Dolce Vita auf steirisch.

### Wohlfühlspaß für die ganze Familie

In der Erlebnisregion Thermen- & Vulkanland ist immer was los – und für jeden etwas dabei. Beim Sommerurlaub dreht sich (fast) alles um das Wasser. Und davon gibt es in der Region genug: von heiß bis kalt, Thermal- oder Trinkwasser bis zu klarem und reinem Brunnenwasser. Entspannung für Körper und Seele bietet das mineralstoffreiche Thermalwasser der sechs Thermen – Parktherme Bad Radkersburg, Therme der Ruhe Bad Gleichenberg, Thermenresort Loipersdorf, Rogner Bad Blumau, Heiltherme Bad Waltersdorf und H2O Hotel-Therme-Resort, das nachweislich stressreduzierend und wohltuend für die Muskulatur ist. Badespaß für die ganze Familie ist aber auch in den Badeseen und Freibädern garantiert, wie zum Beispiel im größten Beckenfreibad Europas in Fürstenfeld.



*Auszeit in der Therme*

© TV Thermen- & Vulkanland,  
Harald Eisenberger





Rhön, Grabfeld

# GRENZENLOS MITTENDRIN



TEXT UND FOTOS: JARLE SÄNGER



**Die Rhön erstreckt sich über Hessen, Bayern und Thüringen und wird unter Wandernden oftmals mit der Hohen Rhön rund um die Wasserkuppe gleichgesetzt. Die stellt jedoch nur den zentralen Teil des bis zu 950 m hohen Gebirges dar. Im Osten der Rhön liegt das Grabfeld, einer dieser vergessenen Teile der Rhön, wo sich eine völlig andere Landschaft findet und wo ich drei Wandertage verbringen werde.**

## ► INSELBERGE

Im Grabfeld nämlich dominiert ein flachwelliges, leicht hügeliges Relief mit oftmals kilometerweiter Sicht. Acker und Felder reihen sich aneinander, geben dem gewellten Hügelteppich grüne, braune und gelbe Tupfen. Dazwischen schlummern verschlafene Dörfer oder schmucke Kleinstädte wie Bad Königshofen in Bayern oder Römhild in Thüringen. Mitten aus diesem Feldermeer ragen beim Blick auf die Karte zwei Inseln so deutlich empor, dass ich sie mir gleich am ersten Tag als mein erstes Wanderziel vornehme: die Gleichberge. Tatsächlich bestimmen Großer und Kleiner Gleichberg bei meiner Anreise schon mehrere Kilometer vor dem Wanderparkplatz den Horizont und wecken die Vorfreude auf die Blicke von dort oben, auch wenn sie mit 679 m und 641 m Höhe unter den Rhöngipfeln nicht zu den Riesen gehören. Immerhin, der Große Gleichberg zählt aufgrund seiner Dominanz zu den erhabensten Bergen Thüringens.

## ► STILLE QUELLE

Los geht meine Tour am Waldbad Römhild, das einige Meter von der Landstraße entfernt und idyllisch naturnah liegt. Noch ist es ruhig hier, der Ansturm während heißer Sommertage ein ferner Gedanke der Zukunft. Es geht recht unspektaku-

lär los, doch die Sonne blitzt durch die Wolken und lässt auf einen guten Wandertag hoffen. An der Talsperre Römhild beginnt allmählich der Aufstieg, der Kleine Gleichberg baut sich über dem Waldrand auf. Ich wandere durch eine Ansammlung von Obstbäumen, zur Rechten breitet sich ein grüner Wiesen-teppich aus. So richtig ist der Sommer noch nicht angekommen, es ist Juni, und auch die Temperatur ist eher kühl. Und dennoch macht der frühe Morgen schon jetzt große Lust auf den kommenden Wandersommer. Wenig später versinke ich im Wald, das unermüdliche Konzert der Vögel im Ohr. Steil geht es empor über einen wenig ausgetretenen Pfad, ehe ich zum Delphinbrunnen komme. Was für ein schöner, kleiner Ort diese Quelle ist, abseits der großen Wanderwege. Mehrere Holzbänke stehen auf dem schattigen Rastplatz verteilt, die

oben:

Das Steinsbergmuse-  
um mitten im Wald





## ➤ JARLE SÄNGER

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

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

Quelle selbst ist in Stein gefasst. Es plätschert leise. Zum ersten Mal an diesem Wandertag setze ich mich hin, komme zur Ruhe und sauge auf, was ich sehe, was ich höre. Was ich fühle.

### ➤ ZU GAST BEI DEN KELTEN

Zum Gipfel des Kleinen Gleichberges ist es nun nicht mehr weit. Ich erreiche einen ersten Ausblick kurz davor, an dem eine alte Dame in die Ferne schaut. Über ihr wehen die Äste im Wind, ihr graues Haar tut es ihnen gleich. Vor ihr der weite Blick gen Nordosten, der sie offensichtlich ins Träumen bringt. Sie steht mit dem Rücken zu mir, nimmt mich nicht wahr und ich entscheide mich, ihre Ruhe nicht zu stören. So bleibt von dieser Begegnung nichts als ein flüchtiger Blick, ehe unsere Leben wohl für den Rest unserer Zeit getrennte Bahnen nehmen werden. Wie sie wohl hieß? Was sie dachte? Und umtrieb? Außer diesem Blick gab es nichts. Ich richte meine Füße gen Gipfel, der wenig später erreicht ist, und zu meiner großen Überraschung finde ich auf dem langgezogenen Gipfelplateau jede Menge Steine. Steine, Steine, Steine. Einerseits wild verstreut in riesigen Ansammlungen. Dann sogar alte Ruinen und Mauern, spannende Reste menschlichen Tuns. Der Basaltkegel vulkanischen Ursprungs war einst eine keltische Befestigung. Zahlreiche Funde und Artefakte wurden hier auf der „Steinsburg“ gefunden. Doch auch

die Grundmauern einer mittelalterlichen Wallfahrtskapelle entdecke ich. So wird mir klar, welche Bedeutung dieser Kleinen Gleichberg im Laufe der Epochen für die Menschen hatte. Ich liebe diese Überraschungen auf Wandertouren. Wenn ich unvorbereitet loslaufe, nicht weiß, was mich erwartet, und ich mich spontan auf solch spannende Geschichten einlassen kann.

### ➤ IM SCHOSS DER GLEICHBERGE

Einen großartigen Blick, den hatte ich erwartet. Doch was sich da vor mir ausbreitet am Südhang, vis-à-vis zum Großen Gleichberg, ist wirklich grandios. Ein riesiges Meer aus Wald prangt an den Hängen beider Berge, mittendrin lugt das Steinsburgmuseum in der Ferne aus dem Blätterdach. Um die Inselberge herum das weite Land aus Wiesen und Feldern, zu meinen Füßen endlos viele Steine. Es dauert seine Zeit, ehe



Das Meer aus Steinen auf dem Kleinen Gleichberg





oben:  
Aussichtsbank  
auf dem Kleinen  
Gleichberg

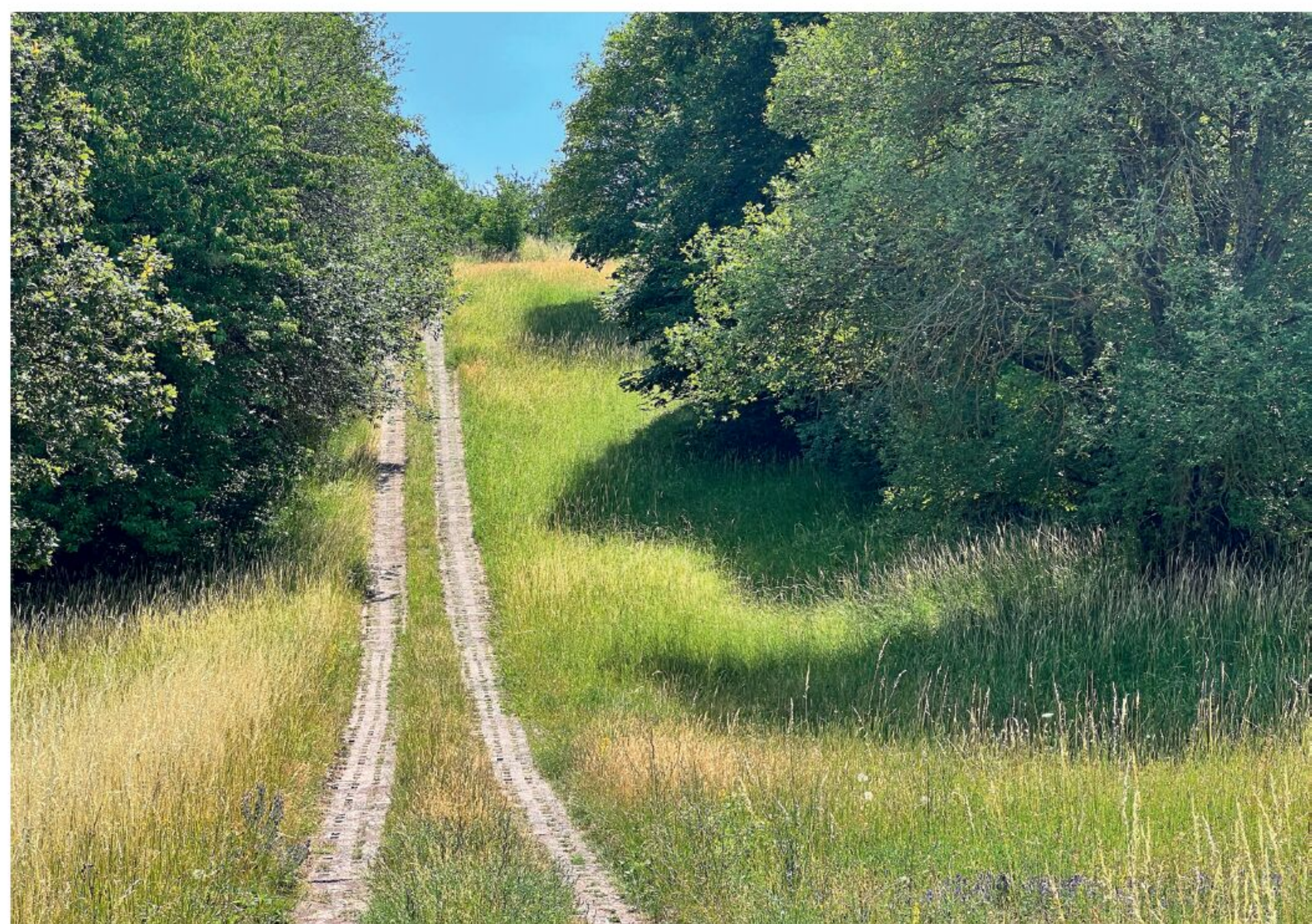
unten:  
Erinnerung an  
düstere Zeiten auf  
dem Grenzgänger

Kolonnenweg  
entlang der ehe-  
maligen deutsch-  
deutschen Grenze

ich mich in nahezu jede Himmelsrichtung sattgesehen habe und in das Tal zwischen beiden Gleichbergen absteige. Der lichte Wald behütet mich und ein schmaler Pfad windet sich hinunter bis zu Seebers Hütte. Von dort folgt ein erstaunlich geradliniger Weg hinab nach Waldhaus, das im Schoße beider Gleichberge verborgen liegt. Jetzt geht es an die Besteigung des Großen Gleichberges. Der Anstieg ist zunächst wenig spannend, verläuft über den breiten Keltenerlebnisweg. Dann finde ich einen Abzweig, „Rhönblick“ und „Thüringenblick“ sind zwei auf der Karte eingezeichnete Highlights, die mich auf einen Waldpfad und kurzen Umweg locken. Sie und der später folgende „Frankenblick“ unterstreichen das Motto des Grabfeldes: „grenzenlos mittendrin“. Ja, die Region an der ehemaligen deutsch-deutschen Grenze liegt wahrlich mittendrin, schmiegen sich doch Franken, Thüringer Wald und die Hohe Rhön allesamt an das Grabfeld, welches bis 1989 noch in zwei verschiedenen Ländern lag und sich heute über zwei Bundesländer erstreckt.

#### ► SATTSEHEN AM FRANKENBLICK

An diesem Tag jedenfalls reichen die Blicke mehrfach zu den Nachbarn hinüber. Sowohl der Blick gen Hohe Rhön als auch in Richtung Thüringer Wald sind schön, der Gipfel des Großen Gleichberges jedoch ist verblüffend unspektakulär. Der große Sendemast, den ich früh am Morgen schon vom Tal aus dem Wald emporragen sah, ist jetzt ganz nah. Vom dicht bewachsenen Gipfel aber merkt man nicht wirklich etwas. So mache ich mich gleich an den Abstieg und gelange zum Gleichamberger Bruch. Wieder so eine Überraschung und beeindruckende Passage. Denn das alte, abgesperrte Brecherwerk des Gleichamberger Bruchs ist ein schwindelerregender Hingucker und





# MEINE TOURENTIPPS!

ein imposantes Überbleibsel einstiger Knochenarbeit. Beeindruckend geht es gleich weiter am „Frankenblick“, der die Sicht phänomenal nach Südosten freigibt und mir die Sonne ins Gesicht scheinen lässt. Ein großes Kreuz prangt über dem Rastplatz mit rustikaler Sitzgruppe. Eine kleine Treppe führt hinab zur Habichtskanzel, hier steht eine Bank mit kleinem Tisch, der Boden ist weich mit Holzschnitzeln ausgelegt. Gleich vor dem hölzernen Geländer wachsen wilde Blumen, in satten Lila-, Gelb- und Grüntönen. Malerisch. Und die Sicht könnte kaum weiter reichen, vom waldigen Inselberg hinaus aufs hügelige Feldermeer des Grabfeldes. Hier lässt es sich aushalten und ich bleibe für etwa eine halbe Stunde. Später dann folgen einige idyllische Wald- und Feldwege, ehe ich das Waldbad Römhild mit zahlreichen Ausblicken und Eindrücken im Kopf wieder erreiche.

## ► DÜSTERE ZEITEN

Mit gleichermaßen spannenden wie beklemmenden Eindrücken geht es am nächsten Tag weiter. Es zieht mich ins kleine Trappstadt in Bayern, den Geburtsort von Mark Goldmann, Begründer des amerikanischen Investment-Giganten Goldman-Sachs. Trappstadt liegt unmittelbar an der ehemaligen deutsch-deutschen Grenze, wo ein rund 11 km langer Wanderweg eine Reise zurück in die Vergangenheit ermöglicht. Der „Grenzgänger“ beginnt wenig ansehnlich und begleitet die Landstraße bis zur ehemaligen Grenze. Dort jedoch wendet er sich von der Straße ab und es geht fortan auf Lochbetonplatten weiter hinein in die Natur. Die Kolonnenwege sind immer wieder bedrückendes Zeugnis der ehemaligen Grenzsituation. Hier im Grabfeld mäandern sie sehr abwechslungsreich, links und rechts und auf und ab entlang des schmalen Streifens, der einst ein Land teilte. Die Infotafeln an verschiedenen Stationen entlang des Weges erzählen von Morden im Grenzbereich, Grenzwächtern am Limit, dramatischen Fluchten, tödlichen Grenzanlagen und einer Zeit, die glücklicherweise im Geschichtsbuch ad acta gelegt werden konnte. Dabei ist die Natur am Grünen Band so schön. Vor allem an diesem ruhigen, sonnigen Tag. Die Gräser im ehemaligen Grenzstreifen sind bereits üppig gewachsen, alles grünt und wächst und lebt. Kontrastreich, abschreckend und bedrückend wirkt da das ca. 300 m lange Stück des Grenzzauns, das noch heute an Ort und Stelle steht.

## ► EIN STÜCK METALL

Hier verlasse ich den Weg, wade durch die hüfthohen Gräser und gelange direkt zum Zaun und damit mitten in die ehemalige Todeszone. Mit der Berührung des rostbraunen Metalls startet das Kopfkino. Welch ein Wahnsinn sich hier einst abspielte? Und welche Schicksale sich an diesem Ort entschieden haben? Ich kann es mir lebhaft ausmalen. Eines ist aber klar: Wie sinnlos all das war. Der Grenzgänger, er vereint so vieles. Er verbindet Wandern durch schöne Landschaften mit grausamen Gedanken und dunkler Historie. Er verbindet zwei Bundesländer miteinander, dort, wo einst zwei politische System aufeinanderprallten. Er vereint die Geschichten der Grenze mit mir, dem Wanderer aus dem tiefen Westen, und hämmert ein Stück deutsche Geschichte lebhaft in mein Gedächtnis ein. Das Profil des Weges ist dabei anspruchsvoll, an einigen Stellen geht es kurz, aber knackig empor. Bis zum Spanshügel zum Beispiel, einem bewaldeten Hügel nahe der Grenze. Hier eröffnet sich ein toller

## ► AUF DIE GLEICHBERGE

17,1 km - ▲▼ 613 m

Wie Inseln ragen Großer und Kleiner Gleichberg in ihrem waldigen Gewand aus dem flachwelligen Grabfeld empor. Grandiose Blicke in nahezu jede Richtung, einsame Waldpfade und geschichtsträchtige Schauplätze reihen sich auf der Tour über beide Gipfel abwechslungsreich aneinander. Mit etwas Glück hat der Biergarten des Waldhaus Hotels geöffnet und sorgt für Erfrischung zwischen den Bergen.

## ► AUF DEM GRENZGÄNGER

11,0 km - ▲▼ 232 m

Einen Ausflug in dunkle Zeiten verspricht der Grenzgänger bei Trappstadt. Hier wandert man entlang der Grenzwege an der ehemaligen deutsch-deutschen Grenze mit ihren charakteristischen Lochbetonplatten. Unterwegs gibt es zahlreiche Stationen und Infotafeln, die spannende Hintergründe über das Geschehen an der deutsch-deutschen Grenze vermitteln. Das Grüne Band entlang der ehemaligen Grenze ist heute ein wertvoller Lebensraum und bildet die Szenerie der Halbtagestour. Dank Spanshügel und Grabfeldblick kann man obendrein noch weit in die Ferne blicken.

## ► ZU SAALE UND SALZBURG

11,8 km - ▲▼ 239 m

Die grünen Wiesen und Auen entlang der Saale sind genauso wunderschön wie die alten Mauern der Salzburg, die über Neustadt a. d. Saale thront. Diese Tour, die teilweise über den Stadtwanderweg von Bad Neustadt a. d. Saale führt, verläuft über malerische Feld-, Wiesen- und Waldwege zu beiden dieser Sahneseiten von Neustadt. Darüber hinaus beeindruckt der Tiefblick von der Aussichtskanzel in den Steinbruch bei Salz, der gleichermaßen an eine Science-Fiction-Szenerie oder den Grand Canyon in den USA erinnert.

Weitere Infos zu den Touren samt GPS-Tracks und Kartenausschnitten sind auf der Webseite des Wandermagazins ([www.wandermagazin.de](http://www.wandermagazin.de)) oder der Tourenplattform komoot ([www.komoot.de](http://www.komoot.de)) zu finden.

Blick über das Grabfeld, hier kann ich, auf der kleinen Bank sitzend, den Gedanken freien Lauf lassen. Und hier bin ich froh darüber, im Hier und Jetzt zu leben, wo die offenen Grenzen in weiten Teilen von Europa einen Meilenstein der Völkerverständigung manifestieren. Wenig später verlässt der Grenzgänger die Grenze, es geht durch eine abwechslungsreiche Landschaft, die, typisch für das Grabfeld, von Wiesen und Feldern dominiert wird, zurück in Richtung Trappstadt. Und kurz vor dem malerischen, verträumten Ort





in Unterfranken entdecke ich einen Abzweig zum Grabfeldblick. Unvorhergesehen öffnet sich der Vorhang auf einer kleinen Anhöhe. Eine Bank steht mitten auf der Wiese, umgeben von ein paar einzelnstehenden Bäumen. Die Sonne lacht, mein Herz lacht. Es braucht nur einige Momente und dieser Ort wird zu meinem Lieblingsplatz auf diesem Weg. So plötzlich wie er gekommen ist, so unspektakulär und dennoch einzigartig ist er. Schön.

#### ► GRAND CANYON IM GRABFELD

Am letzten Wandertag begeben sich in die größte Stadt im Grabfeld: Bad Neustadt an der Saale, die geschäftige Kurstadt am Zusammenfluss von Brend und Fränkischer Saale. Los geht es am Kurpark, unweit des Saaelaufs. Hier wandere ich zunächst durch weitläufige Wiesen und

bin erstaunt, wie stattlich die Fränkische Saale doch ist. Links und rechts ihres Ufers wachsen große, schattenspendende Bäume; dichte Büsche rahmen sie fast malerisch ein. An einer kurzen Flussschnelle zeigt sich die Flussschnele quirlig unter dem von einigen Wolken bedeckten, überwiegend sonnigen Himmel. Ein Postkartenmotiv. Am Horizont in einiger Entfernung prangt die Salzburg über der Stadt, auch sie werde ich noch besuchen. Doch zunächst verlasse ich die Stadt und flaniere auf weichen Wiesenwegen und entlang üppiger Weizenfelder, die sich sanft geschwungen über das wellige Relief legen. Dann geht es für einige Zeit durch den Wald, ehe ich den Rand des Steinbruchs Salz erreiche. Ich suche mir einen Weg durch das Dickicht, um einen Blick auf das

Gelände zu werfen. So gelange ich nah an die Absperrung direkt oberhalb des Steilabbruchs. Was für ein gewaltiges Gelände ich erblicke: Tief eingeschnittene Steilwände tun sich vor mir auf, erinnern an den Grand Canyon in den USA oder die Szenerie eines Science-Fiction-Streifens. Ich gehe noch einige Zeit weiter am Rande des Geländes, dann entdecke ich auf der Karte einen Aussichtspunkt, nur wenige Meter neben dem Weg. Im Gelände findet sich kein Schild, kein Hinweis auf die Aussicht. Schade, denn von der kleinen Aussichtskanzel direkt über dem Steinbruch, in dem bereits seit 1865 abgebaut wird, eröffnet sich eine noch bessere Sicht als zuvor. Ich sehe sie förmlich vor mir, die „TIE-Fighter“ aus Star Wars, wie sie in rasantem Tiefflug durch den Canyon rasen. Wirklich beeindruckend.





## > ÜBER DEN DÄCHERN

Der Weg selbst mäandert nun in weiten Schwüngen zwischen Feldern hinab, links und rechts steht das Korn Spalier. Die Wiesen sind weich und wunderbar zu gehen, während rote Mohnblumen farbliche Akzente setzen. Dann gelange ich zurück nach Salz in Unterfranken, welches zur Gemeinde von Bad Neustadt a. d. Saale gehört. Hier entdecke ich bereits die Schilder des zu diesem Zeitpunkt noch nicht an den Start gegangenen Stadtwanderweges, einem von nur wenigen Premium-Stadtwanderwegen. Vom tief eingeschnittenen Löhriether Graben steige ich steil hinauf zur Luitpolt-Höhe. Der Pfad windet sich in zahlreichen Kehren gen Himmel und fordert mir auf kurzem Stück einiges an Körnern ab. Oben breitet sich ein schöner Blick über die Dächer der Kurstadt aus, ein kleines Schutzhaus sowie eine Sitzgelegenheit versüßen die Rast, die ich jedoch nicht lang für mich allein habe. So ziehe ich schnell weiter, wandere durch den idyllischen Stadtwald und genieße den Kontrast zum Trubel im Tal. Stadtwälder haben einen besonderen Charme, diesen Kontrast zwischen dem nahegelegenen Lärm und dieser Ruhe im Reich der Bäume. Über teils abenteuerliche, unmarkierte Pfade bahne ich mir letztlich den Weg zur Salzburg, die im Dickicht vor mir auftaucht.

Die auf 300 m Höhe thronende Spornburg mit zahlreichen Türmen wird heute noch teilweise bewohnt, sodass ein Besuch des Innenhofs sowie der Anlagen selbst zwar nur zu Teilen möglich ist, dafür jedoch ist das Gelände in einem hervorragenden Zustand. In der Mitte steht die prächtige Kapelle St. Bonifatius im neuromanischen Stil, die hölzernen Burgtore erstrahlen in frischem Rot und Schwarz und es ist überaus grün und schattig. Die Gärten sind gepflegt, viele Fenster verglast und mit etwas Vorstellungskraft kann man sich ausmalen, wie das Leben im Mittelalter inmitten der massiven Mauern hier pulsiert haben muss. Im sogenannten Jägerbau kann man sogar eine Übernachtung auf der Burg buchen und auch ein italienisches Restaurant ist direkt innerhalb der Burgmauern untergebracht. Die Salzburg ist ein krönender Abschluss meiner drei Wandertage im Grabfeld, denn von hier geht es nur noch kurz bergab und abschließend durch den Kurpark zurück. Ja, das Grabfeld gehört zu den unbekannten Teilen der Rhön und doch gibt es wunderschöne, beeindruckende Wege, Schauplätze, Ausblicke und Stätten, die für ganz großes Wanderkino sorgen. Die überwiegend unspektakulär schöne Landschaft, das flachwellige Relief und die Weitläufigkeit mit den verträumten Dörfern darf mit breiter Brust aus dem Schatten der großen Rhönberge im Westen treten. Es darf und soll seine Geschichte erzählen, von Grenzen und Einheit von Völkern und Epochen, von Menschen und Handwerk. Grenzenlos mittendrin im Grabfeld.



linke Seite oben:  
Mein Lieblingsplatz: Der Grabfeldblick auf dem Grenzgänger

linke Seite unten:  
Kinoreife Kulisse des Steinbruchs Salz

Sonnenstrahlen kitzeln die Fränkische Saale zum Postkartenmotiv

unten:  
Die mächtigen Mauern der Salzburg

## > PLANEN

### Anreise mit dem Auto

Das Grabfeld ist über die A71 oder von der Hohen Rhön im Westen aus zu erreichen. Als zentraler Ort eignet sich Bad Königshofen i. Grabfeld.

### Anreise mit dem ÖPNV

Lediglich die westlichen Städte Bad Neustadt a. d. Saale und Mellrichstadt sind gut an das Netz der Deutschen Bahn angeschlossen.

### Infos

Eine gute, zentrale Infostelle zum Grabfeld gibt es nicht, einige Infos sind unter [www.grabfeld-grenzenlos.de](http://www.grabfeld-grenzenlos.de) und [www.rhoen.info](http://www.rhoen.info) zu finden.

### Jahreszeit

Der Sommer wirkt wie gemacht für das Grabfeld, wenn die zahllosen Wiesen und Felder mit Farbe geschmückt sind und die Aussichtspunkte von den wenigen, dafür umso imposanteren Bergen die Blicke auf die farbenreichen Landschaftsgemälde freigeben. Wenn Leben in der Bude herrscht und die Natur am Grünen Band voll im Saft steht.

### Wandertipps

Die Wanderinfrastruktur der Region ist in Ordnung, jedoch teilweise zerstreut und nicht flächendeckend. Durch die unterschiedlichen Zuständigkeiten und Teilregionen sind Informationen oftmals nur lokal zu finden, da sich das Grabfeld nicht als eigenständige Wanderregion präsentiert. Die Suche nach Wanderwegen sowie Infos und die Navigation im Gelände gestalten sich daher stellenweise kompliziert.

### Kartenempfehlung

Als Rad- und Wanderkarte empfiehlt sich die Wanderkarte Kompass Karte 815, „Haßberge/Grabfeld“ im Maßstab 1:50.000 vom KOMPASS-Verlag, ISBN: 978-3-85026-187-6. Außerdem zu empfehlen sind die digitalen Tourenportale Outdooractive und Komoot mit Open-Street-maps als Kartengrundlage zum Zusammenstellen von individuellen Touren.







Unterwegs in der Naurother Schweiz  
© Florian Trykowski

# Schieferliebe

*Mitten im Naturschutzgebiet Wispertaunus in Südhessen liegt Nauroth. Umgeben von dichtem Wald glaubt man kaum, dass hier ab dem 18. Jh. der Bergbau florierte. Der Wisper Trail „Naurother Grubengold“ zeigt, wie die Industrie die Landschaft im Taunus geprägt hat und wie die Natur sie zurückerobert.*

Als einer von 16 Wisper Trails bringt der Premium-Rundweg „Naurother Grubengold“ Wandernden auf gut 14 km Länge nicht nur die Landschaft und Natur des Taunus näher, sondern auch

## Auf dem Wisper Trail „Naurother Grubengold“

Geschichte und Kultur. Schon unweit des Startpunkts am Wanderparkplatz haben Flora und Fauna sich wieder heimisch gemacht: Die riesigen Schieferschutthalden der einstigen Grube Rosit beherbergen heute viele Tiere und Pflanzen. Bergeidechsen sonnen sich gerne auf dem grauen Stein zwischen Johanneskraut und Spitzwegerich.

Dem Herzbach folgend erreicht der Wisper Trail bald das Käsbachtal. Hier liegt mit dem Stollen „Hembergers Grube“ ein beliebtes Quartier für Fledermäuse. In der Dämmerung entdeckt man vielleicht Zwergfledermäuse oder Braune Langohren auf der Jagd nach Insekten. Ein Stück weiter lädt ein kleines Plateau mit Schutzhütte zur Pause. Kurz darauf warten die beeindruckenden Felsen der Naurother Schweiz. Die moosbedeckten Schieferklippen, -höhlen und -säulen säumen den Weg durch den Wald aus knorrigen Eichen.

Am Waldrand entlang führt der Weg weiter zum Wispersee. Zur Ruhe kommen ist einfach an einem so idyllisch gelegenen Staugewässer. Ein paar Angler werfen in aller Stille ihre Haken aus. Sonst ist man mit der Natur allein. Parallel zum Langschieferbach geht es jetzt noch einmal ein Stück bergauf. Zwischen alten Buchen ist bald die letzte Grube am Weg, „Meiers Hoffnung“, erreicht. Eine alter Minenwagen und einige Gebäude erinnern noch an den Schieferbau. (mk)

INFO: [www.taunus.info](http://www.taunus.info)



Das Gelände der Grube „Meiers Hoffnung“  
© Taunus Touristik Service





Ein bwegt-Wanderweg ist immer bestens ausgeschildert: Die Markierungen zeigen den richtigen Weg zu Haltestellen oder Bahnhöfen  
Fotos: © bwegt

# Natur erleben mit Bus und Bahn

## Nachhaltig und neu: die bwegt-Wanderwege

### BADEN-WÜRTTEMBERG

Bequem anreisen und direkt loswandern: Baden-Württemberg bietet neben abwechslungsreichen Landschaften und Ausblicken auch zahlreiche Wanderwege, die mit Bus und Bahn gut zu erreichen sind. Solche Streckenwanderwege von Ort zu Ort zeichnet bwegt als „bwegt-Wanderwege“ aus. Die Vorteile der bwegt-Wanderwege:

- Mit Bus und Bahn anreisen und das Klima schützen
- Von Ort zu Ort wandern und mehr von der Region erleben
- Unterschiedliche Wanderwege für alle Wandertypen

#### Klimafreundlich Natur erleben

Ob familienfreundliche Erlebniswanderungen, sportliche Routen für Abenteuerlustige oder entspannte Touren für Naturfans



Der Waldsee bei Murrhardt-Fornsbach, ein Etappenziel des bwegt-Wanderwegs Fichtenberg-Murrhardt

– bei den bwegt-Wanderwegen ist für jede und jeden etwas dabei. Das Prinzip der bwegt-Wanderwege ist: Alle Wege sind unkompliziert mit Bus und Bahn zu erreichen. Die gut ausgeschilderten Streckenwanderungen liegen immer an Haltestellen oder Bahnhöfen und sind damit optimal an den Nah- und Regionalverkehr angebunden. Das macht die An- und Abreise bequem, einfach und klimafreundlich.

Dank der guten Anbindung an den ÖPNV starten die Routen nicht vom Wanderparkplatz aus. Die Ausflügler:innen wandern von Ort zu Ort und nicht auf einem Rundweg; Länge und Dauer der Strecke können sie flexibel anpassen. Verschiedene Pausenmöglichkeiten und Highlights an der Strecke machen die Wanderung darüber hinaus zu einem ganzheitlichen Naturerlebnis. Landesweit sind die Routen an dem Siegel „bwegt-Wanderweg“ zu erkennen: Die gelben Schilder von bwegt zeigen den richtigen Weg zu Haltestellen oder Bahnhöfen.

Einer der bwegt-Wanderwege ist die Streckenwanderung Fichtenberg-Murrhardt durch den Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald. Bus und Bahn bringen die Wandernden dabei vom Großraum Stuttgart oder von Schwäbisch-Hall aus direkt zum Startpunkt nach Fichtenberg. Die 14,2 Kilometer lange Strecke ist das ganze Jahr begehbar und auch für Wanderneulinge gut geeignet.

In allen Regionen des Landes entstehen weitere bwegt-Wanderwege.  
**Alle Infos dazu gibt es hier: [bwegt.de/wanderweg](https://bwegt.de/wanderweg)**





# WESTWEG VON HAUSACH NACH KANDERN

Text und Fotos: Thorsten Hoyer



„A

ls einer der Protagonisten der vom Wandermagazin initiierten Kampagne „12 Wege – 1 Europa“ wanderte ich im Jahr 2022 an insgesamt 23 Tagen auf dem Europäischen Fernwanderweg E1 quer durch Deutschland. Dabei folgte ich auch dem Westweg von Pforzheim bis zur Ortschaft Zuflucht auf einer Länge von rund 100 km. Bis dahin kannte ich den Weg nur vom Namen her und ich war gespannt, was der historische Wanderweg für mich bereithalten würde. Als ich dann in Zuflucht ankam, war mir klar: Ich will mehr, ich komme wieder!

Ein Jahr später. Der Tag begrüßt mich mit sanft-goldenem Sonnenlicht, das sich in den Dunst des noch frühen Morgens mischt. Im immerwährenden Lauf der Jahreszeiten ist es für mich die Zeit, die mich am intensivsten berührt. Es ist ein Gefühl angenehm empfundener Melancholie, die ich genießen kann und mich meinen Weg gehen lässt.

## EINFACH NUR NACH OBEN

Von meiner Herberge in Hausach sind es nur wenige Schritte zum hölzernen Kinzigtalort, das den hiesigen Etappenort am

Westweg markiert. Bis Kandern liegen vier Etappen mit zusammen etwas mehr als 100 km Wegstrecke vor mir. Eigentlich ist es eine Etappe mehr, die rund 26 km von der Kalten Herberge nach Hinterzarten werde ich aber überspringen. Kurz nach meinem Start habe ich vom ansteigenden Weg einen sehr schönen Blick auf die sonnenbeschienene Stadt im Tal der Kinzig. An einem Holzpfeiler steht auf einem kleinen Schild „300 m. Ab jetzt geht es steil nach oben“. Es ist der dezente Hinweis darauf, dass nun der steilste Anstieg am Westweg zwischen Pforzheim und Basel beginnt. Gleich darauf erreiche ich die Burg Husen oberhalb von Hausen und habe mich bereits wanderwarm gelaufen. Vom morgendlichen Herbstgefühl spüre ich nichts mehr, dagegen sehr wohl Temperaturen, die mich an Hochsommer erinnern. Nur gut,







1

1. Auf der 10. Etappe zwischen Hinterzarten und Wiedener Eck faszinieren idyllische und harmonische Bergwiesenlandschaften

rundes Bild:  
Der Westweg ist Teil des Europäischen Fernwanderweges E1

2. Auf dem Weg zur Burg Husen eröffnen sich schöne Blicke auf Hausach im Kinzigtal

dass ich dem Himmel durch schattigen Wald entgegen steige. Irgendwann bin ich oben, in 790 m Höhe auf dem Gipfel des Farrenkopfes, und schmunzle in mich hinein: Schlimmer geht zumindest hier nimmer. Auf dem Farrenberg steht seit dem Jahr 1912 eine Hütte, die nach dem Kunstmaler Wilhelm Hasemann benannt ist. Der gebürtige Sachse war von der Region so begeistert, dass er sich hier niederließ und die Landschaft sowie die Menschen und ihre Trachten immer wieder neu interpretierte. Vor der Hütte mache ich es mir bequem, genehmige mir mehrere kräftige Schlucke noch kalten Wassers und lasse mein Shirt von der Sonne trocknen.

Durch Wald folge ich der Westweg-Markierung in leichtem Auf und Ab, mal auf Forstwegen, mal auf naturnahen Pfaden. Hier und da passiere ich eine Lichtung und finde mich unvermittelt vor einem markanten Felsen wieder. Ein mächtiger Granitblock namens Huberfelsen schiebt sich zwischen den Bäumen in die Höhe. Ich steige auf das Plateau des Felsens und genieße eine wunderschöne Aussicht in das angrenzende Elztal. Dem Huberfelsen folgt nicht viel später mit dem Karlfelsen ein weiterer turmartiger Granitfelsen. Auch der Felsen ist leicht zu besteigen und bietet eine hübsche Aussicht über die dunklen Nadelwälder, zwischen denen die prächtigen Schwarzwaldhöfe wie die Häuser einer Modelleisenbahn aussehen.

### EIN AUFGEGBENER HOF

Nach dem Abstieg lotst mich die Westwegmarkierung verlässlich durch die fast 1.000 m hoch gelegenen Wälder. Als ich kurz nach einem kleinen Gewässer eine markante Lichtung erreiche, muss ich innehalten. Umgeben von den typischen Nadelbäumen, stehen auf der Waldwiese weit ausladende Laubbäume. Schlangenförmig ist Grasmahd aufgereiht und verströmt den wunderbar würzigen Duft frischen Heus. Ich entscheide mich für eine etwas längere Pause und mache es mir auf der Wiese bequem. Es wird wohl die letzte Heuernte in diesem Jahr gewesen sein. Ich beobachte zwei Greifvögel beim lautlosen Ziehen ihrer Kreise, genieße die besondere Ruhe und döse vor mich hin.

Erst als ich mich wieder auf den Weg gemacht habe, entdecke ich am Rande der Wiese einen steinernen Torbogen mit der Jahreszahl 1604. Es ist das einzige Überbleibsel vom Herrenwälderhof, dessen Bewohner ihr Gehöft um das Jahr 1870 verließen und nach Amerika auswanderten. Geradezu beseelt von diesem Ort, der Stimmung um mich herum und vor allem in mir, setze ich meinen Weg fort zum Gasthaus Wilhelmshöhe, das das Etappenziel markiert. Da ich hier aber kein Glück mit einem freien Zimmer hatte, schließt sich noch ein Abstecher nach Schonach an.

Der Startpunkt der folgenden Etappe ist wieder ein Tor, diesmal nicht aus Holz wie tags zuvor, sondern aus massigen Felsbrocken. Dem steinernen Tor schließen sich Holzplanken an, die sich zu einer langen Geraden durch den Wald fügen. Im weiteren Verlauf betrete ich das Naturschutzgebiet Blindensee. Der Hinweis, die ausgewiesenen Wege nicht zu verlassen, sollte eigentlich überflüssig sein, denke ich mir beim Blick auf seltene Pflanzen, die teilweise unmittelbar neben dem Bohlenweg wachsen.

### VON QUELLE ZU QUELLE

Auch wenn die Mittagstemperaturen nicht ganz an den gestrigen Tag heranreichen, ist schattiges Wandern und die Nähe zum Wasser sehr angenehm. Vom Blindensee führt mich der Westweg immer wieder entlang des Waldrandes. Der beständige Wechsel dunkler Nadelwälder und offener Landschaften mit imponierenden Aussichten sorgt für kurzweilige Wanderkilometer. Gespickt ist der Wanderspaß mit weiteren Besonderheiten, z. B. der Elzquelle. Zunächst ist es glasklares Wasser, das sich mit leisem Glucksen im flachen Bachbett zwischen Farn und moosbewachsenen Steinen seinen Weg sucht. Ich folge dem sich verjüngenden Bachlauf und stehe schließlich an der 1.050 m hoch gelegenen Quelle der Elz.

Wenig später trete ich aus dem Wald und blicke auf ein typisches Schwarzwaldhaus inmitten eines idyllisch-urigen Gartens, der von einem rustikalen Staketenzaun umgeben ist. Es sieht sehr einladend aus und als sich das Anwesen als Berggasthof entpuppt, schleiche ich mich an den Zaun, um nach dem Eingang zu sehen. Aus irgendeiner Ecke – hinter dem Zaun – ist klar und deutlich das kräftige Bellen eines Hundes auszumachen, was ich als „Geschlossen“ interpretiere. Also wandere ich zur nahegelegenen Martinskapelle und noch ein kleines Stück weiter zur Bregquelle, einer der beiden Donauquellflüsse. Weiter geht's durch einen lichten Laubwald mit dem Günterfelsen. Dabei handelt es sich aber nicht bloß um einen Felsen, sondern vielmehr um ein Konglomerat von Granitfelsen mit zumeist glatten

2







1

1. Der Huberfelsen erinnert an einen mächtigen Schiffsbug

2. Der Anstieg hinauf zum Gipfel des Farrenkopfes hat es in sich

Oberflächen. Wahrscheinlich bin ich nicht der erste, der die Felsen mit übergroßen Murmeln eines Riesen in Verbindung bringt.

### AUF DIE HOHEN BERGEN

In 1.149 m Höhe finde ich mich auf dem plateauartigen Gipfel des Brend wieder. Die Aussicht ist fantastisch – erst recht, wenn man sich die Mühe macht, den etwa 17 m hohen Aussichtsturm zu erklimmen. Klare Sicht vorausgesetzt, sind nicht nur die Schwarzwaldriesen Feldberg, Belchen, Schauinsland und Kandel zu sehen, darüber hinaus sogar Eiger, Mönch und Jungfrau im Berner Oberland. Über mir feine Schleierwölkchen am azurblauen Himmel und vor mir eine berauschende Fernsicht über dichte dunkle Wälder hin zu den ewig weißen Felsmassiven des Westalpenkamms – es ist einer dieser erhabenen Momente, die mich ganz still und genügsam werden lassen.

Nach 23 km erreiche ich das Gasthaus Kalte Herberge. Zur Namensherkunft des seit dem Jahr 1480 geführten Familienbetriebs gibt es einige Geschichten. Laut Inhaber ist am wahrscheinlichsten, dass die Bewohner der näheren Umgebung ihre Vorräte und Wertsachen in den Kellergewölben des Hauses

in Sicherheit gebracht haben – sie „verkalteten“, ein alter Schwarzwälder Begriff für „verstecken“, ihr Hab und Gut. Einer anderen Geschichte nach soll ein Handwerksbursche in einem Juni im Schlaf auf der Ofenbank erfroren sein. Ich mache mir keine Sorgen, des Nächtens zu erfrieren, an diesem Tag im September ist es auf 1.030 m Höhe um 21 Uhr sogar draußen noch angenehm mild.

Der nächste Morgen beginnt eher untypisch für mich, nämlich mit einem Transfer von der Kalten Herberge in den vielleicht bekanntesten Urlaubsort im Schwarzwald: Hinterzarten. Ansteigend verlasse ich die 2.700-Einwohner-Gemeinde und kaum, dass das letzte Wohnhaus hinter mir liegt, umgibt mich auch schon wieder – Wald. Sanft und kontinuierlich gewinnt der Westweg, der hier als herrlicher Pfad daherkommt, an Höhe und führt mich durch eine Welt voller Moose und Farne. Dann bahnen sich die ersten Sonnenstrahlen ihren Weg durch unübersichtliches Baumgeäst, streichen über den dichten Moosteppich und lassen das Grün so intensiv leuchten, dass es schon fast unwirklich

2







3

anmutet. Ich setze den Rucksack ab und mich auf das weiche Moos und halte mein Gesicht in die wärmenden Sonnenstrahlen. Heute Morgen war es zwar etwas frischer, aber ich verspüre keine Lust, meine Jacke aus dem Rucksack zu kramen. Immer wieder bin ich sehr fasziniert von den charakteristischen Schwarzwaldhöfen in ihren Alleinlagen. Die Höfe wirken auf mich immer ein bisschen archaisch und dass weit und breit keine Nachbarn zu sehen sind, übt zusätzlich einen sehr großen Reiz auf mich aus. Und so blicke ich durchaus etwas sehnsüchtig auf den vor mir liegenden Häuslebauernhof. Es hat etwas sehr Friedvolles und wohltuend Unaufgeregtes.

Die letzten offenen Wiesenflächen lasse ich hinter mir und gehe den Aufstieg zum Gipfelplateau des Feldbergs an. Der höchste Punkt des Feldbergmassivs misst 1.493 m, was ihn zum höchsten Berg nördlich der Alpen macht. Vom Feldberg eröffnen sich die großartigsten Panoramaaussichten und die goldene Herbstsonne tut ihr Übriges, zahlreiche Ausflüglerinnen und Ausflügler auf das Gipfelplateau zu locken.

Offensichtlich haben die meisten den Weg nach oben ganz bequem gemeistert – mit der Feldbergbahn lässt es sich schnell und entspannt hinauf schweben.

### DER VIELLEICHT SCHÖNSTE SCHWARZWALD-BERG

Aussichtsreich nimmt der Abstieg seinen Lauf und unterhalb des Plateaus ist die St.-Wilhelmer-Hütte ein echter Einkehr-Traum. Bei diesem grandiosen Wanderwetter hat sich die Terrasse bereits gut gefüllt, zahlreiche Erfrischungsgetränke stehen vor den bunt gekleideten Gästen und es duftet nach leckeren Speisen. Sanft setzt sich der Abstieg fort und bringt mich vorbei am Berggasthof Stübenwasen und durch schattigen Wald zu einem Pass mit dem bizarren Namen Notschrei. Gleich darauf wandere ich durch das Naturschutzgebiet Langenbach-Trubelsbach und folge dem Westweg zum Wiedener Eck, einem weiteren Pass oberhalb der Ortschaft Wieden. Das gleichnamige Berghotel ist mein Quartier für die anstehende Nacht. Inzwischen verdeckt eine geschlossene Wolkendecke den blauen Himmel, ein böig-frischer Wind ist aufgezogen und für die Nacht sind Gewitter angekündigt.

War ich seit meinem Start in Hausach ausschließlich im T-Shirt unterwegs, starte ich am Wiedener Eck meine letzte Etappe nun in einer Jacke. Es ist kühl an diesem Morgen und aus dem Grau über mir verirren sich ein paar Regentropfen. Ich steige hinauf zum 1.414 m hohen Belchen und einmal mehr bringen mich die



4

3. In traumhaft schönen Alleinlagen finden sich urige Schwarzwaldhöfe wie der Häuslebauernhof

4. Vom Aussichtsturm auf dem Brend können sich sogar Eiger, Mönch und Jungfrau im Berner Oberland ausmachen





1



2

1. Unterhalb des Feldberg-Gipfelplateaus schmiegt sich die St.-Wilhelmer-Hütte an die sanfte Bergflanke

2. Erfrischungsgetränk mit korrespondierendem Anhängsel – es braucht nicht viel für einen Schmunzler

Bis zum Städtchen Kandern, dem Ziel meiner Wanderung auf dem Westweg, liegen noch rund 20 unaufgeregte Kilometer vor mir, die mich ausschließlich durch Wald führen. Immer wieder drossle ich mein Wandertempo, sobald ich mir meiner (zu) langen Schritte bewusst werde. Dann lege ich meine Konzentration auf langsames Gehen und versuche, meine Atmung darauf auszurichten. Das ist anfangs gar nicht so einfach, ich finde aber meinen Rhythmus und wandere für längere Zeit in einem fast meditativen Zustand. Irgendwann schleift sich dann aber doch wieder das ureigene Thorsten-Wander-Tempo ein. Ob so oder so: Die Freude am Draußensein ist entscheidend – und nach dieser langen Etappe auch die Freude auf ein schmackhaftes Abendessen in Kandern.

Fernsichten zum Staunen sowie zwei Bussarde, die elegant ihre Kreise stetig in Richtung Tal ziehen. Nicht lange nach dem schönen Erlebnis gelange ich zu einer Gedächtniskapelle, die an die grausamen Taten von SS-Schergen im Zweiten Weltkrieg erinnert. Gewidmet ist die Kapelle Dekan Willibald Strohmeyer, dem damaligen Pfarrer von St. Trudpert, der wenige Tage vor Ende des Zweiten Weltkrieges ermordet wurde.

## INFO

**AN- UND ABREISE:** Hausach ist mit der Bahn über Offenburg gut erreichbar. Ab Busbahnhof Kandern nach Basel Bad Bf, von dort gibt es gute ICE-Verbindungen.

**MARKIERUNG:** Rote Raute

**MOBILITÄT:** Die Etappenorte sind in das ÖPNV-Netz eingebunden und gut erreichbar.

**VARIANTEN:** Der Westweg bietet zwei Varianten: die hier beschriebene Westvariante mit insgesamt 291 km (12 Etappen) und die Ostvariante mit 288 km (13 Etappen).

## INFO:

**www.schwarzwald-tourismus.info**  
und **www.schwarzwaldverein.de**

**REISEZEIT:** Vom (späteren) Frühjahr bis in den Herbst; auch wenn die Winter zunehmend grün bleiben, muss in den Höhenlagen immer mit Schnee und vereisten Wegen gerechnet werden.

**Alle Infos zur Tour samt GPS-Track sind auf [www.wandermagazin.de](http://www.wandermagazin.de) zu finden.**



# SEHENSWÜRDIGKEITEN

## 1 Burg Husen

Vom 13. bis ins 19. Jh. wurde rund um Hausach Silber abgebaut. Um die Gruben zu schützen, wurde um 1220 hoch über der Stadt die Burg Husen errichtet. Im 15. Jh. wurde sie umfangreich ausgebaut und im Dreißigjährigen Krieg weitestgehend zerstört und nicht wieder aufgebaut. Einzig der Bergfried und Mauerreste sind die noch sichtbaren Reste der einstigen Anlage. Im Sommer findet hier monatlich das BURGerLEBEN statt. Die spannende Zeitreise mit traditionellen Vorführungen für die ganze Familie beginnt stets um 13 Uhr.

## 2 Naturschutzgebiet Blindensee

Das rund 28 Hektar große Gebiet um den Blindensee wurde 1960 unter Naturschutz gestellt. Es ist eines der wenigen noch intakten Hochmoore im Schwarzwald. Der größte Teil ist bedeckt von Moorkiefern, die unzugängliche Moorzirke bilden. Freie Flächen bieten ideale Lebensräume für Torfmoose sowie Rausch- und Moosbeere und Sonnentau.

## 3 Handwerker Pfad

„Handwerk hat goldenen Boden“ besagt ein altes Sprichwort. Im Schwarzwald hat das Handwerk aber auch grünen Boden: Vom Wanderparkplatz Weißenbacher Höhe bei Schönwald bis zum Hof-Café nábbe duss verläuft der Handwerker Pfad. Mit kunstvollen Fotografien, die Menschen und ihre Professionen zeigen, wurde den traditionellen Schwarzwälder Handwerksberufen ein Denkmal gesetzt – sehenswert und wertvoll.

## 4 Passhöhe Notschrei

Der bizarre Name soll sich so begründen: Mit Beginn der Industrialisierung in den engen und wasserreichen Schwarzwaldtälern nahm der Bau von Straßen für den Gütertransport zu. Möglichkeiten und Mittel waren beschränkt, so konnte es sehr lange dauern, bis Projekte angegangen wurden. Die Bewohner des Wiesentals forderten Anschluss an das Straßennetz. Als sich ihre Geduld erschöpfte, reichten sie eine Petition ein. Damit sendeten sie einen „Notschrei“ an die Regierung, der schließlich erhört wurde. Heute ist die Notschreistraße eine stark frequentierte touristische Straße.

## 5 Belchensteig

2020 wurde der Belchensteig (14,3 km) im Rahmen der Publikumswahl „Deutschlands Schönster Wanderweg“ auf den 1. Platz der Tagestouren gewählt. Der Belchen ist der vierthöchste Berg des Schwarzwaldes und es heißt, er sei der schönste und aussichtsreichste Berg des Schwarzwaldes. Der Rundweg startet in Wieden.

## 6 Ruine Sausenburg

Etwa Mitte des 13. Jh. wurde die Sausenburg als Höhenburg auf einem Gipfelplateau in 665 m Höhe errichtet. Sie erlebte Jahrhunderte wechselhafter Besitzverhältnisse und Einflüsse und überstand sogar den Dreißigjährigen Krieg. Allerdings nicht den 24 Jahre später ausgerufenen Niederländisch-Französischen Krieg. 1678 brannte die Sausenburg nieder, womit ihr Ende besiegelt war. Regelmäßige Sicherungsarbeiten sorgen für den Erhalt der Ruine mit ihrem bestaunlichen Bergfried.







# PRAXISTEST

von Dr. Ulrike Poller  
und Dr. Wolfgang Todt

▶ Wanderstiefel aus / mit Leder, Kategorie A/B



## Die Kandidaten:

AKU Slope Original GTX (Herren) und Ultra Light Original GTX (Damen)  
 Garmont Lagorai II GTX  
 Hanwag Torsby SF Extra GTX  
 La Sportiva Aequilibrium Trek GTX

LOWA Renegade EVO  
**Meindl Salo Mid GTX**  
**Scarpa Mojito Hike GTX**  
 Viking Villrein Mid GTX

Schuhe sind essentiell, wenn man beim Wandern sicher und mit Freude unterwegs sein möchte. Für viele Wanderstrecken in den Mittelgebirgen eignen sich Stiefel der Kategorie „A/B“, die zum einen leicht abrollen, aber zum anderen auch eine gute Stabilität und seitliche Verwindungssteifheit aufweisen und insgesamt nicht allzu schwer sind. Wir haben acht Modelle für Sie ausprobiert, die ganz oder hauptsächlich aus Leder bestehen.

### Pflege von Wanderschuhen

Damit man möglichst lange Freude an seinen Wanderschuhen hat, gehört nach einer Tour das lästige Thema Pflege ganz nach oben auf die „to-do-list“:

**1. Säubern:** Das Säubern eines schmutzigen Schuhs, egal ob er nass oder trocken ist, erfolgt immer mit viel Wasser! Denn nur so ist sichergestellt, dass man beim Reinigen mit Hilfe einer weichen Bürste das Obermaterial durch die im anhaftenden Schmutz enthaltenen harten Partikel (z. B. Sandkörner) nicht beschädigt. Wichtig ist es auch die Sohle ordentlich zu säubern, damit sie wieder den notwendigen Grip bieten kann.

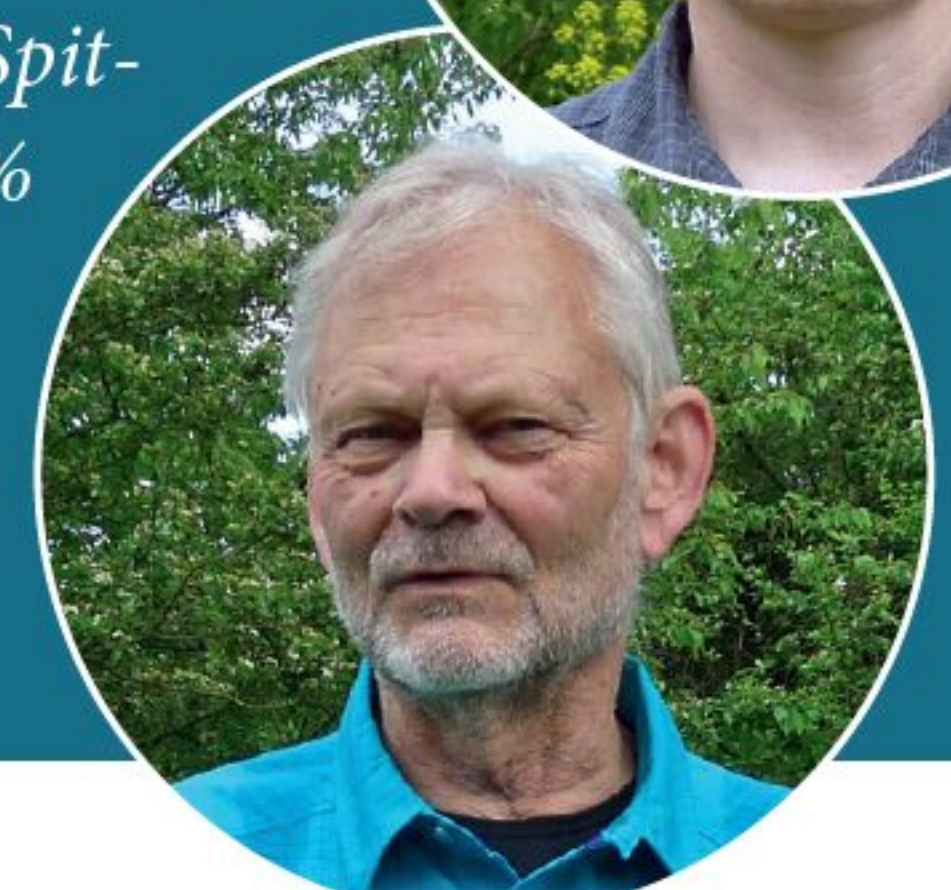
**2. Trocknen:** Nach der Nassreinigung muss der Schuh trocknen, aber bitte mit Geduld und nie unmittelbar an einer Hitzequelle (Heizung, Feuer), da sonst das Obermaterial (v. a. wenn es aus Leder ist) Schäden davon tragen kann. Zudem nimmt man das Fußbett heraus (reinigt es ggf. mit Seifenwasser), entfernt die Schnürsenkel und stopft den Schuh mit Zeitungspapier aus. Dann kommen die Schuhe in einen warmen Raum und man wartet. Je nach Durchnässungsgrad sollte das Papier mehrfach gewechselt werden.

**3. Pflegen & Imprägnieren:** v. a. für Lederschuhe ist eine regelmäßige Pflege wichtig, damit das Leder geschmeidig bleibt und die natürliche Wasserabstoßung erhalten bleibt. Dazu nutzt man Schuhwachs (kein Fett, das verstopft die Lederporen). Schuhe aus synthetischem oder textilem Obermaterial benötigen v. a. eine gute Imprägnierung. Dazu eignen sich PFC-freie Sprays oder Pasten, die man aufsprühen oder mit einem weichen Tuch auftragen und einpolieren kann. Am besten imprägniert man spätestens einen Tag vor der nächsten Wanderung.

## DIE ENTSCHEIDUNG:

*Der Stiefeltest war einmal mehr hochkarätig besetzt, was den Wettbewerb um die beiden zu vergebenden Testsiegel sehr spannend gemacht hat. Neben der Bewährung beim Wandern im Gelände mussten die Stiefel auch den standardisierten Rutschtest auf trockenem und nassem, sägerauem Granit überstehen. Normalerweise testen wir bis 30° Neigung, aber da „klebten“ alle acht Kandidaten unverrückbar am Stein. Erst nach Erhöhung auf 35° Neigung kamen drei der acht Stiefel minimal ins Kriechen. Resümee: alle Modelle bieten einen tollen Sohlengrip. Auch der Tragekomfort, das Abrollverhalten und die Dämpfung zeigten nur kleine Unterschiede. Sehr erfreulich war, dass von acht Modellen sechs uneingeschränkt wiederbesohlbar sind und bei einem weiteren Modell zumindest der Absatz im Werk erneuert werden kann. So verlängert sich die Lebensdauer der oft über 200 € teuren Schuhe deutlich.*

*Am Ende bekam der Stiefel von Viking ein „gut“, während sich AKU, Garmont, Hanwag, La Sportiva, LOWA, Meindl und Scarpa jeweils ein „sehr gut“ sichern konnten. Der Testsieg ging aufgrund des besten Gesamtauftritts und des höchsten Wanderkomforts mit Spitzenwerten von 92 % bzw. 93 % der möglichen Punkte an den Scarpa Mojito Hike GTX und den Meindl Salo Mid GTX.*







Grundlagen & Material	AKU ♂ Slope/ ♀ Ultra Light Original GTX	Garmont Lagorai II GTX	Hanwag Torsby SF Extra GTX	La Sportiva Aequilibrium Trek GTX	LOWA Renegade EVO	Meindl Salo Mid GTX	Scarpa Mojito Hike GTX	Viking Villrein Mid GTX
Gewicht	♀ 520 g ♂ 570 g	♀ 493 g ♂ 555 g	♀ 529 g ♂ nicht getestet	♀ 506 g ♂ nicht getestet	♀ 505 g ♂ 600 g	♀ 550 g ♂ 610 g	♀ 490 g ♂ nicht getestet	♀ 512 g ♂ nicht getestet
neu beschlbar?	ja	ja	ja	ja	Absatz erneuerbar	ja	ja	nein
Membran	GORE-TEX	GORE-TEX	GORE-TEX	GORE-TEX	GORE-TEX	GORE-TEX	GORE-TEX	GORE-TEX
Preis & Info								
Preis	209,95 €	190,00 €	240,00 €	270,00 €	230,00 €	239,90 €	219,95 €	240,00 €
Herstellungsland	Rumänien	Vietnam	Kroatien	Rumänien	Slowakei	Italien	Vietnam	Vietnam
Homepage	aku.it	garmont.com	hanwag.de	lasportiva.com	lowa.de	meindl.de	scarpa-schuhe.de	vikingfootwear.com
Bewertung								
Grundlagen <sup>1</sup>	100 %	75 %	100 %	100 %	75 %	100 %	100 %	50 %
Sicherheit <sup>2</sup>	100 %	98 %	100 %	98 %	100 %	100 %	98 %	95 %
Komfort & Praxis <sup>3</sup>	83 %	94 %	83 %	89 %	94 %	89 %	92 %	83 %
Siegel <sup>4</sup>	75 %	25 %	75 %	25 %	25 %	50 %	25 %	25 %
Gesamtbeurteilung	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut

Die Bewertungskriterien (jeweils 100 % erreichbar): 1. Grundlagen: Gewicht, Material, Membran, Besohlbarkeit 2. Sicherheit: Grip nass & trocken, Abrollverhalten, Steinschutz, Torsionsfestigkeit, Zehenschutz 3. Komfort & Praxis: Fußbett, Schnürung (Funktion & Anwendung), Dämpfung, Passform, Leisten, Komfort 4. Siegel: Ledersiegel, bluesign, Öko-Tex, Grüner Knopf, ISO etc. und Fair Wear, Fair Trade etc.

Den ausführlichen Testbericht können Sie auf [www.wandermagazin.de](http://www.wandermagazin.de) kostenlos als pdf-Datei downloaden. Dort finden Sie auch weitere Testberichte aus den letzten Jahrgängen.



## Leichter Wind- & Kälteschutz: Vaude Brenva Weste II

**Das Besondere:** Eigentlich ist es schon warm, die Sonne lacht, wenn da nicht dieser kühle Wind wäre. Nun schlägt die Stunde der Brenva II Weste. Denn sie ist perfekt, wenn man bei schönem, aber kühlem Wetter eine Extraportion Wärme braucht und sich vor kühlem Wind schützen möchte.

**Der Schnelltest:** Wir haben die sportlich geschnittene Weste im Frühsommer beim Wandern und Radfahren ausprobiert und uns schnell von den Stärken des Leichtgewichts überzeugen lassen. Die Kombination aus dünnem, dehnbarem Hauptstoff, der mit Bewegungsfreiheit punktet, und wattierten Front- und Schulterbereichen ist klasse. So kühlt der empfindliche Brustbereich nicht aus, zugleich überhitzt man aber nicht, wenn es mal etwas flotter voran geht.

Die Weste nutzt zwei Stoffe: Das dünne Stretchmaterial besteht aus 88 % recyceltem Polyester und 12 % Elasthan. Der Oberstoff der Wattierung besteht aus 100 % Polyamid, von dem 53 % recycelt sind. Für die Wattierung (PrimaLoft Silver Insulation Eco) kommt 100 %

recyceltes Polyester zum Einsatz. Die Füllstärke beträgt 40g/m<sup>2</sup>. Die Jacke ist mit einer umweltfreundlichen dauerhaft wasser- und schmutzabweisenden Ausstattung (DWR) ohne Fluorcarbone versehen.

Die Jacke hat einen hohen, wattierten Kragen, der gut anliegt, mit Zip-Garage für den Reißverschluss. Zwei geräumige, auch mit geschlossenem Rucksack-Hüftgurt gut erreichbare Seitentaschen (Reißverschluss) bieten Platz für Schlüssel u. ä. oder wärmen die Hände. Eine der Taschen kann zudem als Packbeutel für die Weste genutzt werden. Armbündchen und Saum sind elastisch eingefasst, liegen gut an und schneiden nicht ein. Der Rücken ist etwas länger gezogen, was mit Rucksack oder auf dem Rad sehr vorteilhaft ist.

**Fazit:** Die zum größten Teil aus recycelten Materialien hergestellte Vaude Brenva Weste II bewährt sich beim Wandern auf kurzen und langen Strecken sowie auf dem Rad bestens. Sie ist sowohl als äußerste Lage als auch unter einer Regen- oder Softshelljacke tragbar. Dank sehr kleinem Packmaß nimmt sie



im Rucksack kaum Platz weg. Die Weste ist für Damen und Herren erhältlich und bekommt von uns eine uneingeschränkte Empfehlung zum Wandern.

Gewicht (44): 210 g

Preis: 110,- €

Herstellungsland: Vietnam

Zertifikate & Siegel: Grüner Knopf, Green shape. Vaude ist Fair Wear Leader.

[www.vaude.com](http://www.vaude.com)





Knöchelhohes Damenmodell  
des Keen Targhee IV Waterproof  
© Wandermagazin, A. Engel

Die Außensohle ist griffig  
und äußerst haltbar  
© Keen

## KEEN TARGHEE IV WATERPROOF

# HALT UND HALTBARKEIT

Viele kennen vom Schuhhersteller Keen vor allem Newport, die Outdoorsandale mit der charakteristischen Zehenkappe. Vor mehr als 20 Jahren eroberte sie sich einen bis heute festen Platz in der sommerlichen Wanderwelt. Das Keen-Sortiment umfasst aber nicht nur Sandalen, wie die nun schon vierte Auflage des Keen-Wanderschuhs bzw. -stiefels Targhee beweist. Wir haben uns den Targhee IV in der knöchelhohen Midcut-Version einmal genauer angeschaut und ausprobiert.

### > Raum, Halt und Polster

Gleich beim Hineinschlüpfen fällt – wie könnte es bei Keen anders sein – der üppig bemessene Raum im Bereich des Vorderfußes und der Zehen auf. Das wissen vor allem Personen mit eher breiten Füßen zu schätzen. Gleichzeitig gibt die Fersenbox guten Halt, Polster an der Zunge und am Knöchel bieten komfortablen Schutz. Beim Schnüren des Stiefels rastet der Senkel im oberen Schnürhaken recht fest ein. So wird das Zurückrutschen des Schnürsenkels verhindert und die Schnürung kann sehr schnell auf die optimale Straffheit eingestellt werden.

### > Federung, Dämpfung, Wasserdichte

Beim Laufen federt der Targhee IV angenehm, die Sohle gleicht Unebenheiten des Untergrunds aus. Auch längere Passagen auf eher hartem Untergrund sind dank dieser Dämpfung angenehm. Sobald der Schuh ein wenig eingelaufen und die Sohle nicht mehr farbkneu ist, erweist der Targhee IV guten Grip – in abschüssigem Gelände und auch bei Nässe. Apropos Nässe: Die wasserdichte und atmungsaktive Membran (Keen.Dry) des Mesh-Anteils (weiteres Obermaterial: ökologisch bevorzugtes

Nubukleder) sorgt dafür, dass die Füße trocken bleiben, auch wenn es während der Wanderung regnet.

### > Haltbar und giftfrei

Für eine besonders haltbare Verbindung der Sohle mit dem Obermaterial – im Keen-Labor hielt sie auch noch nach 1 Mio. Biegungen, ca. 800 km – sorgt laut Keen die zugleich mechanische und chemische Zusammenführung per Direkteinspritzung, die auf giftige Klebstoffe und Lösungsmittel verzichtet (Keen.Fusion). Das Material der Außensohle (Keen.Rugged) ist im Vergleich zu einer Gummi-Außensohle, wie sie z. B. beim Modell Targhee III verwendet wird, doppelt so abriebfest und bleibt entsprechend länger griffig.

Den Targhee IV gibt es als Wanderhalbschuh und knöchelhohen Stiefel jeweils für Herren und Damen in verschiedenen Farben. Erhältlich sind die Modelle im stationären Fachhandel und bei Keen. (ae)

Preis: Schuh: 150 Euro, Stiefel: 160 Euro

➡ [www.keenfootwear.de](http://www.keenfootwear.de)



Sparen Sie  
sofort 6,30 Euro

Unser

# Schnupper-Abo



+ 2 x Wandermagazin  
+ 1 x OutdoorWelten

nur 15,- €



[www.wandermagazin.de/abo](http://www.wandermagazin.de/abo)



In unserem Shop finden Sie viele lieferbare ältere Ausgaben vom Wandermagazin zum Kauf! [www.wandermagazin.de](http://www.wandermagazin.de) im Shop (Einzelheftbestellung)





# Aufgefallen und Ausgefallen

Von Ulrike Poller und Wolfgang Todt

## Entspannte Füße

Nach einer langen Wandertour bieten die Recovery Slopes von Blackroll wohlthuende Entspannung für die strapazierten Füße und Muskeln. Einfach schnell in die Sandalen geschlüpft und schon beginnt die Regeneration. Wirken die Schuhe aus 100 % PU-Schaum zunächst auch etwas unförmig, so erschließt sich die wohlthuende Wirkung sofort: Durch die nach hinten geneigte Sohle werden schon beim Stehen die hintere Beinmuskulatur von der Wade bis zum Oberschenkel und auch der untere Rücken sanft gedehnt. Durch die Neigung erfolgt zudem automatisch eine Aufrichtung des gesamten Körpers. Die Sandalen unterstützen den natürlichen Gang, wobei die abgerundete Sohle für ein weiches Abrollen und erhöhte Aktivierung von Bein-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur sorgt. So tragen die Recovery Slopes sowohl zur Regeneration als auch zu besser durchbluteten Muskeln bei.



**Gewicht: (Gr. M) 270 g/Schuh, Preis: 69,90 €, Herstellungsland: Deutschland**  
 ➤ [www.blackroll.com](http://www.blackroll.com)

## Fitte Waden

Funktion im doppelten Sinne bieten die Kompressionsstrümpfe TK Compression Energy Trekking von Falke. Sie sehen wie herkömmliche Trekkingstrümpfe aus, sind anatomisch geformt (rechter und linker Fuß), bieten eine mittlere Dämpfung und durch Belüftungskanäle im Sohlenbereich gutes Fußklima. Die Wattierung umfasst auch den oft empfindlichen und strapazierten Bereich der Achillessehne; Rist und Schaft sind ungefütert. Das Bündchen sitzt, ohne einzuschnüren, gut am Bein. Diese „normale“ Wandersockenausstattung wird bei der Serie TK Compression durch Kompressionsbereiche ergänzt, die zum einen den Fuß im Knöchelbereich stabilisieren, zum anderen an der Wade für bessere Durchblutung sorgen. Auch die vorzeitige Ermüdung der Muskeln kann mit diesen Strümpfen verhindert werden. Sie sind aus 40 % Polyamid, 28 % Merinowolle, 19 % Polypropylen und 13 % Elasthan gefertigt. Der Wollanteil wirkt geruchshemmend und sorgt für eine gute Thermoregulierung.



**Gewicht (Gr. 43-46): 40g/Socke, Preis: 60,- €, Herstellungsland: Deutschland**  
 ➤ [www.falke.com](http://www.falke.com)

## Von der Flasche zum Filter

Nicht immer hat man beim Wandern Zugang zu sauberem Trinkwasser. Was tun, wenn die eigenen Vorräte zur Neige gehen und neben dem Weg ein Bach plätschert? Eine gute Möglichkeit, im Handumdrehen aus der eigenen Trinkflasche einen zuverlässigen und sicheren Wasserfilter zu machen, ist die Platypus DayCap. Dabei handelt es sich um einen Weithalsflaschenverschluss mit integrierter Filterkartusche. Der Verschluss passt auf viele handelsübliche Weithalsflaschen, ist aber für Weithalsmodelle von Hydroflask, Yeti, CamelBak und Nalgene optimiert. Die Funktionsweise ist einfach: Wasser in die Flasche schöpfen,



Fotos: © Platypus

DayCap aufschrauben und gereinigtes Wasser trinken. Die Fließrate beträgt bis zu 1 Liter pro Minute. Der Filter erfüllt die EPA und NFS Richtlinien und entfernt nahezu alle Bakterien und Protozoen (jeweils 99,9 %), zu denen u.a. auch Escherichia Coli oder Salmonellen gehören. Eine Kartusche reicht je nach Nutzungsintensität etwa für 1.000 Liter.

**Gewicht: 72 g, Preis: 45,- €, Ersatzpatrone: 30,- €**  
**Herstellungsland: USA**  
 ➤ [www.platypus.com](http://www.platypus.com)



# 100 % recycelt und recycelbar

Die Firma NEMO macht sich viele Gedanken zur Nachhaltigkeit ihrer Produkte und setzt Ideen konsequent um. Mit der Rucksackserie Resolve präsentiert NEMO zu 100 % recycelbare Rucksäcke, die zugleich funktionell und komfortabel sind. Die unterschiedlichen Größen (15 l, 25 l und 35 l) sind für Tages- und Mehrtagestouren geeignet. Das reißfeste Obermaterial CERO wurde neu entwickelt; es besteht aus recycelten Synthetikfasern und ist sehr stark wasserabweisend und extrem robust. Der Kontakt Rücken ist mit einer neuartigen Polsterung (CCubed) aus ebenfalls recyceltem Material ausgestattet. Er zeichnet sich durch guten Feuchtetransfer aus und ist anatomisch geformt, um einen optimalen Tragekomfort bei guter Lastenübertragung zu gewährleisten. Anpassbare Seitentaschen und ein von oben zugängliches Hauptfach bieten viel Platz. Die Rückenlänge ist individuell einstellbar (nicht beim 15 l-Modell), die Nutzung von Trinksystemen vorgesehen. Die Rucksäcke der Resolve Serie gibt es jeweils als Damen- und Herrenmodell.



© NEMO

Preis: 169,99 € (15 l), 189,99 € (25 l), 229,99 € (35 l)  
Herstellungsland: Vietnam  
www.nemoequipment.com

# Ge(l)dämpft unterwegs

Wer viel auf hartem Untergrund läuft, weiß: Am Abend schmerzen die Füße. Damit es gar nicht erst so weit kommt, bietet Scholl ein großes Sortiment an Einlegesohlen. Für sportlich Aktive eignen sich die GelActiv Sport Sohlen, die v. a. eine sehr gute Dämpfung bieten. Stöße werden weitgehend absorbiert und der Ermüdung der Füße entgegengewirkt. Die Sohlen gibt es in zwei Größen und sie können auf die gewünschte Schuhgröße zugeschnitten werden. Auf der Oberseite sorgt eine Stoffbeschichtung (Scholl Freshfeet) für Geruchshemmung und gutes Fußklima. Auf der Unterseite sind im Fersenbereich unterschiedliche Dämpfungselemente angeordnet. Kernstück ist die fast ganzflächig vorhandene Gelfläche. Diese ist wellenförmig verarbeitet (GelWave), so dass die Struktur sich bei Belastung verformt, was zu einer optimierten Dämpfung beiträgt. Die Lebensdauer der Einlegesohlen beträgt durchschnittlich sechs Monate, hängt aber von der täglichen Beanspruchung ab.



© Scholl

Gewicht jeweils ohne Zuschnitt:  
62 g (Gr. S), 90 g (Gr. L),  
Preis: 10,99 €/Paar  
Herstellungsland: China  
www.scholl-fusspflege.de

# Holz statt Alu

Sie sind robust, geräumig und setzen auf Holz statt Aluminium: die Modelle der neuen Trekkingrucksackserie der Marke Forclaz von Decathlon. Für Damen gibt es sie mit 50+10 oder 60+10 Litern Volumen. Die Herrenvarianten sind mit 50+10, 70+10 oder 90+10 Litern zu haben. Um den Rucksäcken die notwendige Stabilität zu verleihen und eine gute Gewichtsübertragung zu ermöglichen, wurde statt des sonst üblichen Aluminiumgestells der Rahmen aus Birkenperrholz gefertigt. Die Rückenlänge ist individuell anpassbar und zusammen mit einem schwenkbaren Hüftgurt werden optimaler Tragekomfort und gleichmäßige Lastenverteilung erreicht. Die Rucksäcke aus sehr strapazierfähigem Nylongewebe sind mit einer Regenhülle versehen und verfügen über wichtige Einstellmöglichkeiten und eine sinnvolle Fächereinteilung. Die Rucksäcke sind für die Nutzung eines Trinksystems vorbereitet. Zahlreiche Befestigungsmöglichkeiten geben Gelegenheit, z. B. Stöcke, Zelt, Isomatte oder Schlafsack außen am Rucksack zu transportieren.

Gewicht: 2,56-2,94 kg  
Herstellungsland: China  
Preis: 159,99 € (50+10 l), 179,99 € (60/70+10 l), 189,99 € (90+10 l)  
www.decathlon.de



© Forclaz





*Wir waschen unsere Bekleidung, damit sie sauber ist, nicht müffelt und proper aussieht. Wenn wir Funktionsbekleidung waschen, kommt eine Erwartung hinzu: Sie soll weiter funktionieren. Wie geht das? Und was ist sonst noch essenziell bei der Pflege von Funktionsbekleidung? Ausrüstungsprofi Ralf Stefan Beppler gibt acht hilfreiche Tipps.*



© Archiv Ralf Stefan Beppler

# Wie pflege ich meine Wanderbekleidung?

1

## **Kann ich herkömmliches Vollwaschmittel für meine Outdoorbekleidung nutzen?**

Wenn es darum geht, dass Sachen wieder sauber werden, kann man grundsätzlich auf normales Vollwaschmittel zurückgreifen. Outdoorbekleidung ist da nicht anders als normale Bekleidung. Manchmal allerdings ist der Griff zum Spezialwaschmittel durchaus sinnvoll.

2

## **Wie wasche ich Funktionswäsche?**

Funktionswäsche aus synthetischen Materialien verträgt herkömmliches Vollwaschmittel. Es unterstützt die hydrophilen (wasserliebenden) Eigenschaften der Materialien. Ob T-Shirt, Hemd oder Sweatshirt – Schweiß und Körperwärme sollen nach außen gelangen. Das Vollwaschmittel macht quasi das, was wir von Funktionswäsche auch erwarten: Feuchtigkeitsmanagement. Spezielle Sportwasch- oder Funktionswäschemittel haben zusätzlich eine desodorierende Wirkung und machen Wäsche resistenter gegen Gerüche. Diese Wirkung hält nicht ewig, aber macht uns auf Tour länger für Mitmenschen erträglich. Ansonsten ist es normal, dass das verschwitzte Shirt nach dem Sport in die Wäsche (max. 40 °C) kommt. Das gilt auch für Fleece, Trekkinghosen oder Travelwear.

3

## **Was ist beim Waschen von der Funktionsjacken und Überhosen zu beachten?**

Jetzt wird es etwas komplizierter. Bei Funktionsjacken wollen wir die hydrophile Wirkung nicht. Im Gegenteil: Wir wollen eine hydrophobe (wasserabweisende) Wirkung auf dem Oberstoff. Dafür sind Vollwaschmittel kontraproduktiv und tatsächlich Spezialwaschmittel gefragt. Sie erhalten die wasserabweisende Wirkung des Oberstoffes (trotzdem geht an einer Imprägnierung kein Weg vorbei) und unterstützen so die Atmungsaktivität.

► **Tipp:** Zunächst im Waschmittel-fach Waschmittelreste entfernen, sonst „kämpfen“ hydrophile mit hydrophoben Mitteln und heben sich gegenseitig in ihrer Wirkung auf.



# Ralf Stefan weiß Rat

## 4

### **Zerstört das Waschen Outdoorbekleidung, die mit Insektenschutz ausgerüstet ist?**

Vor allem Stoffe für Travelwear werden mit Zusatzfunktionen „ausgerüstet“. Das passiert meistens schon bei der Herstellung der Faser. Die Funktionen sind recht gut im Material verankert und überdauern viele Wäschen. Für die Insect-Shield Ausrüstung gibt es eine Funktionsgarantie für mehr als 70 Wäschen. Erst danach beginnt ein Abbau der Funktion. 70 Wäschen, das ist schon ganz ordentlich. Auch Burlington No-Fly oder Craghoppers NosiLife haben vergleichbare Waschzyklen, und P.A.C. gibt sogar eine Haltbarkeit von 100 Waschzyklen an.

## 7

### **Was bringt Wachsen?**

Durch Wachsen kann man ein Kleidungsstück nicht absolut wasserdicht machen. Warum also der Aufwand? Zum einen wirkt Wachs auf der Oberfläche des Materials als Schmutzschutz. Der Schmutz trifft auf die Wachsschicht und kann nicht tiefer in das Material eindringen. Zum anderen, und das ist noch wichtiger, nimmt das gewachste Kleidungsstück weniger Feuchtigkeit auf und trocknet dadurch wieder schneller.

## 5

### **Warum soll ich keinen Weichspüler nutzen?**

Im Weichspüler ist ein „softer“ Zusatz, der Bekleidung, Handtüchern oder Bettwäsche den speziellen weichen Touch gibt. Dieser Zusatz setzt sich an den Fasern der Funktionsbekleidung fest und verklebt sie regelrecht. Das Material kann dadurch Schweißfeuchtigkeit weniger gut aufnehmen und entsprechend schlechter nach außen leiten. In der 1. und 2. Bekleidungslage (Unterwäsche, Shirt) blockiert es das Feuchtigkeitsmanagement, in der 3. Lage (Jacke, Überhose) schränkt es die Atmungsaktivität ein und sorgt für ein stickigeres Tragegefühl. Die gute Nachricht: Weichspüler lässt sich durch mehrmaliges Waschen wieder herauswaschen.

## 6

### **Soll ich meine Funktionsjacke und Überhose überhaupt waschen?**

Auf alle Fälle! Dass man Funktionsjacken nicht waschen soll, ist eine hartnäckige Fehlinformation. Warum waschen? Funktionsjacken sind atmungsaktiv. Schweiß besteht zwar zu 99 % aus Wasser, aber die restlichen 1 % haben es in sich, nämlich Salze, Harnstoff, Harnsäure, Aminosäuren, Fettsäuren, Ammoniak, Zucker, Milchsäure, Ascorbinsäure und weitere Mikrosbstanzten. Dieser Cocktail lagert sich an der Membran an, verstopft und erweitert die Mikroporen, die für die Atmungsaktivität zuständig sind und das Wasser draußen lassen. Sie machen die Membran also undicht. Um die wasserdichte Funktion zu erhalten, müssen diese „Salze“ regelmäßig herausgewaschen werden – nach schweißtreibenden Aktivitäten, dem Urlaub am Meer (Salzgehalt in der Luft) und auch nach regelmäßiger normaler Nutzung.

**> Faustregel:** Dreimal im Jahr waschen und wenn man dann merkt, dass das Wasser auf dem Oberstoff nicht mehr gut abläuft, einmal im Jahr mit PFC-freiem Mittel nachimprägnieren.

## 8

### **Wie wachse ich meine Hose oder Jacke?**

Häufig haben Menschen Sorge, ihre Baumwollmischgewebe-Jacke oder -Hose zu wachsen, weil sie meinen, sie könnten etwas daran kaputt machen. Das ist unbegründet. Nur Mut! Wachsen ist unproblematisch und im Zweifelsfall kann man das Wachs wieder herauswaschen. Zunächst sollte die Jacke oder die Hose gewaschen und sauber sein. Wir wollen durch das Wachsen den Schmutz schließlich nicht im Kleidungsstück fixieren. Dann wird das Kleidungsstück auf einem ebenen Untergrund ausgebreitet. Mit dem Wachsblock nun über das Material reiben. Die Oberfläche nimmt das Wachs auf, was durch helle Schlieren auf dem Material erkennbar ist. Je dichter bzw. dicker man das Wachs aufträgt, desto heller wird der Stoff. So ist leicht erkennbar, wo schon Wachs ist und wo noch welches fehlt. Ebenso kann man an besonders anfälligen Stellen wie Schultern, Oberarmen oder Kapuze die Wachsmenge erhöhen. Mit einem Bügeleisen (niedrige Temperatur) oder Föhn wird das Material erhitzt, so dass das Wachs schmilzt und tief in die Fasern eindringen kann. Dabei immer aufpassen, dass das Wachs nicht zu heiß und damit flüssig wird und durch das Material hindurchgedrückt wird.





# ZICKE ZECKE, ZICKE ZECKE,- SCHUTZ, SCHUTZ, SCHUTZ!

*Nicht nur unangenehm, sondern als Krankheits-  
überträger auch potenziell gefährlich: Zecken  
© Pixabay, Catkin*



Die Zeckenzeit beginnt immer früher im Jahr. Textiler Insektenschutz ist eine wirksame Möglichkeit sich zu schützen – und weniger kritisch, als viele denken.

„Zeckengefahr das ganze Jahr“, titelte der SWR aktuell schon am 9. März des Jahres. Einen Tag später meldete der MDR „Borreliose: Zecken schon in Sachsen aktiv“ und die Süddeutsche Zeitung „Schon 135 Borreliose-Fälle in Bayern“.

Warum diese drei Regionen so früh Alarm schlagen, wird deutlich, wenn man sich die Karte „FSME-Risikogebiete in Deutschland“ des Robert Koch-Instituts anschaut. Sie visualisiert die Verbreitung der Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), einer Hirnhautentzündung durch Viren, die vor allem durch Zecken übertragen werden. Diagonal von etwa Karlsruhe bis Cottbus verläuft südlich das geschlossene „Zecken-Risikogebiet“, während es nördlich davon nur einige riskante „Zeckenklaven“ gibt. Die Schwelle zur Warnstufe wird allerdings vielfach nur so knapp unterschritten, dass Deutschland schon nächstes oder übernächstes Jahr komplett Risikogebiet sein könnte. Also weniger raus in die Natur zum Wandern, weil man kein Risiko eingehen will? Auf keinen

Fall. Denn erstens besteht die Gefahr, sich eine Zecke „einzufangen“, quasi überall – also auch im Englischen Garten, Karlsruher Schlosspark oder heimischen Garten –, und zweitens kann man sich durch Impfung und zusätzliche Verhaltensprophylaxe und Bekleidung wirksam schützen. Übrigens: FSME trägt zwar „Frühsommer“ im Namen, kann man sich aber ganzjährig einfangen.

## Was ist Insektenschutzbekleidung?

Insektenschutzbekleidung, das sind keine feinmaschigen Ganzkörperanzüge, wie sie Imker tragen. Es sind Hosen, Hemden, Shirts, Jacken oder Socken, die auf drei Arten gegen Insekten schützen: mechanisch, chemisch oder natürlich.

### • Mechanischer Insektenschutz

Beim mechanischen Insektenschutz versucht man, das Material so dicht oder dick zu fertigen, dass Insekten nicht hindurchstecken können. Das ist nicht so einfach, denn durch ein klassisches Denim stechen Mücken locker hindurch. Ein eng gewebtes Baum-





*Zur Schutzbekleidung gegen Moskitos und Zecken gehören auch die Accessoires: Mütze, Stirnband, Multifunktionstuch, Socken © P.A.C.*

wollmischgewebe wie das legendäre G-1000 von Fjällräven, das vi4Tex-Baumwollmischgewebe von Viaves-to oder NosiDefence von Craghoppers sind hingegen „mückendicht“. Dicke Fleece wie Highloft, Pile oder Synchilla schützen ebenfalls, weil die meisten Rüssel der Insekten nicht lang genug sind, um hindurchzukommen. Beide Arten von Stoffen sind aber nicht gerade luftig und dünn und daher nicht gut geeignet für heiße tropische Gegenden. Zudem ist ein mechanischer Insektenschutz nicht besonders wirksam gegen Zecken, weil die Tiere über die Bekleidung wandern, bis sie Haut finden.

#### • Chemischer Insektenschutz

Beim chemischen Insektenschutz werden die Stoffe mit einem Insektenschutz „ausgerüstet“, der etwa 70 Wäschen hält, bevor er anfängt sich abzubauen. Chemischer Insektenschutz wirkt meist als Kontaktgift: Die Insekten „verbrennen“ sich die Füße und landen erst gar nicht. Moskitos und Zecken müssen aber landen, um zu stechen. Die Dosierung der Chemikalien beim textilen Schutz ist signifikant niedriger als bei Mitteln, die auf die Haut aufgetragen werden. Bei Bekleidung kommen ca. 0,5 % Volumenprozent zur Anwendung, während für die Anwendung auf der Haut DEET-Dosierungen von 30 % und mehr zum Einsatz kommen.

#### • Natürlicher Insektenschutz

Ebenso wie bei den Hautmitteln, für die statt DEET auch Citronella oder Eukalyptus verwendet werden kann, gibt es auch Textilien, die mit natürlichen Substanzen ausgerüstet sind, z. B. NosiBotanical von Craghoppers. Diese Substanzen sind ungefährlich und können auch bei Kleinkindern (empfohlen ab 12 Monaten) genutzt werden. Allerdings sind sie nicht so effektiv wie die chemischen Geschwister. Wenn man also in einer Gegend unterwegs ist, wo die Mücken nicht nur lästig, sondern auch gesundheitsgefährdend sind, sollte man überlegen, sich womöglich doch sicherer zu schützen, zumal auch der Schutz vor Zecken als gering gilt.

### Was bietet der Markt?

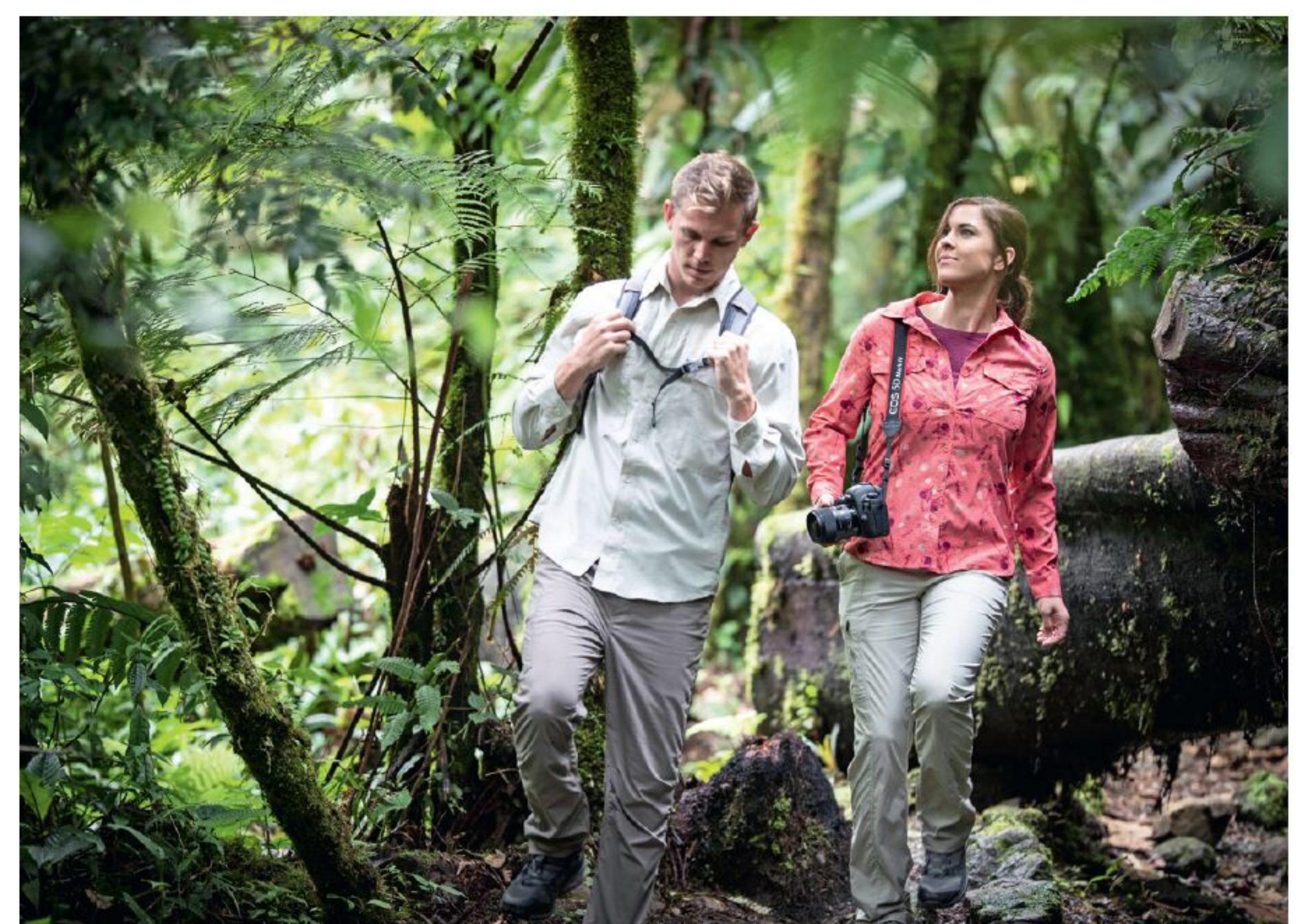
Meistens wird für die chemische Ausrüstung Permethrin genutzt, ein Stoff, den zwar die Weltgesundheitsorganisation (WHO) auch in Krankenhäusern einsetzt, der aber auch schon mit Nebenwirkungen in Erscheinung getreten ist. Laut WHO gilt es, zwischen den möglichen Tropenkrankheiten

und den vergleichsweise geringen Gefahren von Nebeneffekten abzuwägen. So ist Permethrin im Bereich der chemischen Insektenabwehr bei Outdoor-Ausrüstung noch die Standard-Chemikalie. Die Hersteller der Mittel sind u. a. HeiQ (Bug Guard), InsectShield (InsectShield), Burlington (No-Fly Zone) oder Tanatex (Bayprotect);

die Kollektionen heißen Bugsaway bei Ex Officio oder BugBarrier bei Royal Robbins. Die Nachhaltigkeitsdiskussion zeigt aber Auswirkungen. Craghoppers hat sein NosiLife von Permethrin auf ein Biozid umgestellt, das weniger Auswirkung auf z. B. Gewässer haben soll.

Ein weiterer Wirkstoff, der zum Schutz vor Insekten bei Outdoor-Bekleidung zum Einsatz kommt, etwa bei der schwedischen Marke Pinewood, ist IR3535 von Merck. Die amerikanische Gesundheitsbehörde Environmental Protection Agency (EPA) bezeichnet IR3535 als „praktisch ungiftig gegenüber Tieren und Menschen, auch Kleinkindern“. Seit dem Marktlaunch 1979 sei keine Nebenwirkung bekannt geworden. Auch für die Umwelt, Gewässer und die dort lebenden Fische sei keine Toxizität bekannt. Ebenso hat die WHO IR3535 als nicht-toxisch deklariert. Womöglich ist dieser Wirkstoff daher eine zukunftssträchtige Alternative zum derzeitigen Standard-Wirkstoff Permethrin.

*Ob Dschungeltour oder heimische Gefilde, langärmlige Hemden und lange Hosen mit Insektenschutz sind ein Muss © Royal Robbins*





# VORSCHAU

AUSGABE 224  
ERSCHEINT AM 13. SEPTEMBER 2024



Wie Aktivsein in der Natur Körper, Geist und Seele stärken kann. Von natürlichen Heilmitteln über Yoga und Achtsamkeitsübungen bis hin zur stärkenden Einkehr.



Gipfeltouren, gelebte Traditionen und Schmankerl auf dem Teller genießen – der Bergherbst in Tirol ist dafür ideal. Autor Jarle Säger zeigt wie und wo.

**AUSSERDEM (AUSZUG)**  
**40 Jahre Wandermagazin**  
Meilensteine des Wanderns  
in den 2010er Jahren



**Ausrüstung:**  
**Essen & Trinken** beim Wandern  
Praxistest: **Funktionswäsche**

**Special**  
**Die Schönsten Fernwanderwege 2024:**  
Weitwandern in Europa

Änderungen vorbehalten!

# IMPRESSUM

## wander magazin

Wandermagazin – das Magazin für Wandern – Genuss – Natur – Erleben  
Nr. 223 – Sommer 2024 – 40. Jahrgang – ISSN 0178-1677 – VDZ 30366

### Verlag, Redaktionsanschrift:

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

**Herausgeber:** Michael Säger, saenger@outdoor-welten.de

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

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

**Redaktion:** Andrea Engel (ae), Ricarda Große (rg), Annabelle Gummersbach (ag),  
Merlin Kiesel (mk), Svenja Walter (sw), Marieke Wist (mw)

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

**Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe:** Ralf Stefan Beppler (rsb), Andrea Engel (ae), Ricarda Große (rg), Annabelle Gummersbach (ag), Thorsten Hoyer (th), Merlin Kiesel (mk), Bettina Pabel, Dr. Wolfgang Todt und Dr. Ulrike Poller (wt, up), Prof. Dr. Heinz-Dieter Quack, Dietmar Renner, Anke Sademann, Jarle Säger (js), Michael Säger (ms), Verena Weiß

### Grundlage Kartografie Tourentipps, soweit nicht anders angegeben:

© 123 map, OpenStreetMap (www.openstreetmap.org)

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

**Produktion:** OutdoorWelten GmbH, Tel. 0228/28 62 94-80  
**Titelbild:** iStock, Borut Trdina/borchee

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

### Mediaberatung und Anzeigen:

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

### Kundenservice:

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

### Aboverwaltung:

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



### Vertrieb/Handel:

PARTNER Medienservices GmbH  
Julius-Hölder-Str. 47  
70597 Stuttgart  
info@partner-medienservices.de  
www.partner-medienservices.de

Einzelheft und Abo,  
auch als E-Paper



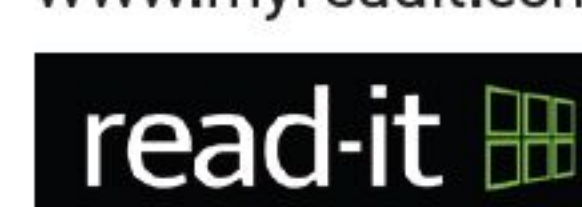
www.united-kiosk.de/Wandermagazin/



### Wandermagazin gibt es auch auf folgenden Portalen:



www.myreadit.com



www.de.readly.com



© OutdoorWelten GmbH, Bonn, 2024. Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung des Verlages und mit Quellenangabe statthaft. Für unverlangt eingesandte Manuskripte keine Gewähr. Rückporto bitte beilegen. Keine Ansprüche im Falle höherer Gewalt. Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus der Verbreitung oder Erstellung ist für beide Teile Bonn.

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

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



www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem  
Blauen Engel ausgezeichnet.





# Ein ganzes Jahr Wanderfreude



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

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

**4 x WANDERMAGAZIN**

jede Menge Tourentipps  
in Deutschland und international

**2 x OUTDOORWELTEN**

Der Guide für aktive Naturgenießer

**SONDERHEFTE**

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

**1 x WUNSCHPRÄMIE**

Praktische Gadgets für Wanderer



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

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



oder

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



**NEU**

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



oder

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



oder

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



## www.wandermagazin.de/abo



In unserem Shop finden Sie viele lieferbare ältere Ausgaben vom Wandermagazin zum Kauf! [www.wandermagazin.de](http://www.wandermagazin.de) im Shop (Einzelheftbestellung)





alp  
bach  
tal

# Bergluft schnuppern im Herzen Tirols.

Eingebettet zwischen Kitzbüheler Alpen und Rofangebirge findest du ein Tal voller facettenreicher Natur, authentischer Gastfreundschaft und kulinarischer Hochgenüsse. Wandere durch ein Blütenmeer auf die schönsten Gipfel, entdecke atemberaubende Klammern und entspanne am malerischen Bergsee.

**Alpbachtal... Das ist Tirol.**

alp  
bach  
tal

ALPBACHTAL  
**CARD**

**SOMMERBERGBAHNEN  
KOSTENLOS!**

[alpbachtal.at/card](https://alpbachtal.at/card)