

# Fernwandern: Gehen und genießen

Vom höchsten Gipfel bis zur kühlen Klamm: Sechs Weitwanderungen für jedes Alter und Können, mal sanft für Einsteiger und Familien, mal acht Tausender am Stück für konditionsstarke Bergfexe. Alle Routen kann man in Tagesetappen erwandern, immer der Natur ganz nah.

TEXT: HANNAH GLASER

Einen Extrastopp wert:  
Schloss Laubach





Illustration: lucky strokes/Shutterstock  
Fotos: Christina Marx (www.christina-marx.de), Roman Knie/HessenAgentur 2023

## EINMAL RUND UM EUROPAS VULKAN-GIGANT

Europas größter erloschener Vulkan liegt nicht etwa auf einer griechischen Insel, sondern in Hessen: Das gewaltige Basaltmassiv des Vogelsbergs – hundert Kilometer nordöstlich von Frankfurt – ist ein Naturwunder und kann auf einem 118 Kilometer langen Rundweg in sechs Etappen mit 16 bis 24 Tageskilometern umrundet werden. Dabei wandert man bei insgesamt 2.200 Höhenmetern meist auf und ab, weil die Route im Grenzgebiet zwischen dem waldreichen Hohen Vogelsberg und den Niederungen der Region verläuft. Einstiegsorte sind Ulrichstein, Laubach, Gedern, Grebenhain oder Herbstein.

Vor 18 Millionen Jahren ging es hier heiß her. Auf 2.500 km<sup>2</sup> strömte glutheiße Lava aus Schloten und Spalten, Aschewolken erstickten jedes Leben. Schicht um Schicht türmten sich die Lavamassen auf und schufen das größte Vulkangebiet auf dem europäischen Festland. Schlote und Lavaströme erstarren zu dunklem Vulkangestein – Basalt entstand, der heute überall zu finden ist.

So ist die Wanderung auf dem Vulkanring immer auch Erdgeschichte zum Anfassen: Dramatisch ist der Durchstieg durch die Felsenlandschaft zwischen Grebenhain und Lanzenhain, genial der Blick vom Schlossberg in Ulrichstein, beeindruckend Geotope wie die Uhuklippen und der Teufelstisch. Idyllische Stille genießt man auf der dritten Etappe fern besiedelter Gebiete entlang des Niddertals und mit Basalt-Formationen wie dem Völzberger Köpfchen und der Herchenhainer Höhe.

Für die historische Residenzstadt Laubach mit Altstadt, Schloss, Park, Marktplatz, Museen und 500 Jahre alten Fachwerkhäusern lohnt es einen Extratag einzuplanen. Zum Abschluss lockt die Vulkantherme in Herbstein, Hessens höchste Heilquelle mit Saunlandschaft und Öko-Snacks im Café-Bistro.

**vogelsberg-touristik.de/wandern/vulkanring**

→

Auf der Basaltmauer der Burgruine auf dem Schlossberg in Ulrichstein können Wanderer gemütlich Pause machen und die sagenhafte Fernsicht bis weit ins Rhein-Main-Gebiet genießen.

## Das Alte Schloss Baden-Baden



### PANORAMA-TOUR MIT FESTSPIEL-AMBIENTE

Für den Besuch im Festspielhaus in Baden-Baden braucht es nichts weiter als gute Ohren. Wer die Stadt dagegen auf dem Panoramaweg umrunden will, braucht eine gute Kondition, denn die vier-tägige Tour trumpt mit 1.420 Höhenmetern und markanten Steigungen auf. Ambitionierte Wanderer schaffen den 45 Kilometer langen Weg in zwei Tagen, empfohlen werden vier Etappen. Tag eins vom Kurhaus zur Merkurbergbahn, die auf den Hausberg von Baden-Baden fährt, vorbei an den mächtigen Gemäuern der Burg-ruine des Alten Schlosses, wo man im Merkurstüble mit Fernblick die Tageswanderung ausklingen lassen kann. Tag zwei steigt von der Merkurbergbahn hinauf Richtung Eckberg und über Streu-obstwiesen zum Forellenhof. Tag drei startet am Forellenhof und endet an der Geroldsauer Mühle und dem gleichnamigen Wasser-fall, Tag vier schließlich führt von der Mühle zurück zum Kurhaus. Vorteil der Runde: Es gibt von jeder Station Busverbindungen ins Stadtzentrum, man kann also die Etappen sternförmig von einer Unterkunft in Baden-Baden aus erwandern und nebenbei High-lights erleben wie den Spaziergang durch die Lichtentaler Allee, den Besuch im Kurhaus mit Spielcasino, ein Abend im Festspielhaus und ein Besuch in einem der zahllosen Cafés und Restaurants.

**[baden-baden.com/media/touren/panoramaweg](http://baden-baden.com/media/touren/panoramaweg)**

### Was ist das richtige Getränk beim Wandern?

Ein erwachsener Mensch braucht täglich etwa 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit, die er über Getränke zu sich nehmen sollte. Diese Menge steigt unterschiedlich stark an, je nachdem wie anspruchsvoll Wanderroute und Wetterbedingungen sind. Aber welches Getränk hat man am besten im Rucksack dabei? „Wasser und ungesüßte Tees sind für Alltagssportler optimale Durstlöscher“, sagt Dr. Hans Braun, Leiter der Abteilung Sporternährung des Instituts für Biochemie an der Deutschen Sporthochschule Köln. Aber: Gerade beim Fernwandern können schon mal 20 Kilometer und mehr pro Tag zusammenkommen. „Da ist es empfehlenswert den Körper zusätzlich mit Mineralstoffen und Kohlenhydraten zu versorgen.“ Neben den klassischen Kohlenhydratquellen wie Brot, Obst oder Müsliriegel erfüllen auch spezielle Sportgetränke diesen Zweck. Solche isotonischen Getränke kann man auch leicht selber mischen. „Dazu reichen beispielsweise Apfelsaft, gemixt mit Wasser im Verhältnis 1 zu 3 und 1 Gramm Kochsalz pro Liter“, rät der Sportwissenschaftler. Nicht ideal hingegen: stark zuckerhaltige Softdrinks oder unverdünnte Fruchtsäfte. Sie können den Körper unnötig belasten.

## MINERALDRINK



- Leckeres Getränkepulver zum Auflösen in Wasser
- Mit Orangengeschmack
- Zur Versorgung des Körpers mit lebenswichtigen Mineralstoffen, Vitaminen und Spurelementen
- Produkt der Kölner Liste



## RUHE UND EINSAMKEIT IN DER UCKERMARK

Der Märkische Landweg durch die dünn besiedelte Uckermark hat ein Problem, das der Barde Rainald Grebe schon vor Jahren besungen hat: „Nimm Dir Essen mit, wir fahren nach Brandenburg“ heißt es in seinem Song. Daran hat sich seither nicht viel geändert. Auch bei der so einsamen wie erholsamen Wanderung durch die Märkischen Wälder, vorbei an Seen, Flüssen, Teichen, durch sandige Kiefernwälder und dichten Laubwald trifft man in den wenigen Ortschaften nicht immer auf geöffnete Gaststätten. Ausreichend Proviant im Rucksack entspannt da ungemein, am besten lässt man sich in der (vorgebuchten!) Unterkunft ein Lunchpaket mitgeben. Die sanft hügelige bis flache 217-Kilometer-Strecke ist in zehn Etappen mit elf bis 27 Tageskilometern aufgeteilt. Von Feldberg in Mecklenburg-Vorpommern geht es quer durch den Naturpark Uckermärkische Seen, durch das Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin und den Nationalpark Unteres Odertal bis Mescherin an der polnischen Grenze. Manche kurze Tagesetappe lässt Zeit für Besichtigungen wie das Flößereimuseum in Lychen oder für Badepausen in einem der zahllosen Seen. Ungestörter Naturgenuss unterwegs ist garantiert.

[tourismus-uckermark.de/maerkischer-landweg](http://tourismus-uckermark.de/maerkischer-landweg) →

## BASISVERSORGUNG FÜR SPORTLER

## ONLINE UND IN DER APOTHEKE ERHÄLTLICH





## ZU BESUCH BEI DEN HARZKAMELEN

Von Osterode bis Thale führt der Harzsteig über hundert Kilometer in acht Etappen über den Brocken (oder drumherum) und durch den Nationalpark Harz. Neben der wilden, abenteuerlichen Natur des Steigs, der über Hängebrücken, durch Schluchten und Wälder führt und als mittel bis schwer gilt, überrascht der Weg durch künstlerische Installationen, die auf anrührende Weise vom Alltag der einst bitterarmen Region und ihrer Bewohner berichten. Da erinnern 15 massive Wassereimer aus Eichenholz an die Wasserknechte, die das Grundwasser aus den Gruben und Bergbauschächten hinauf transportieren mussten. Auch den Kiepenfrauen ist ein Denkmal gewidmet. Vier Jahrhunderte lang transportierten sie in ihrer Rückentrage, der Kiepe, Waren zwischen den Dörfern. „Harzkamele“ wurden sie genannt, weil sie so anspruchslos und ausdauernd unterwegs waren, im Winter waren sie der einzige Kontakt zur Außenwelt. Meist strickten sie beim Gehen, um die Strümpfe zu verkaufen. An ihrem Denkmal kann man sich neben eine hölzerne Kiepenfrau setzen, ihre Trage wiegt 40 Kilo, das übliche Gewicht, das die Botenfrauen schleppten. Zwölf solcher Installationen machen die Wanderung durch das sagenumwobene Harzgebirge mit der spektakulären Bodetal-Schlucht und historischen Fachwerkstädtchen zu einem ganz besonderen Erlebnis.

[harzinfo.de/erlebnisse/wandern/harzer-hexen-stieg](http://harzinfo.de/erlebnisse/wandern/harzer-hexen-stieg)

## GEMÜTLICH WANDERN UND SCHNUCKEN GUCKEN

Kaum Höhenmeter, aber viel Abwechslung: Der Heidschnuckenweg verbindet 30 kleine und größere Heideflächen, die jetzt in voller Blüte stehen. Über 223 Kilometer geht er einmal quer durch Niedersachsen, von Hamburg-Fischbek nach Celle mit 13 Etappen zwischen sieben und 27 Kilometern. Das Wandern ist eher gemütlich – der Wilseder Berg ist mit 169 Metern die höchste Erhebung – und bietet doch jede Menge Abwechslung: Moore und Birkenwälder, Wacholder-Inseln, Flussauen und Wälder, dazu die lilafarbigen Teppiche der blühenden Heide, am berühmtesten im Totengrund auf der achten Etappe. Die Lüneburger Heide ist das älteste Naturschutzgebiet Deutschlands, ein Sehnsuchtsort für Wanderer, Landschaftsmaler und Stadtflüchtlinge, den der Heidedichter Hermann Löns zum Mythos verklärte. Die Wildnis wird nur durch das Eingreifen der Menschen erhalten – und durch das Abweiden der graugehörnten Heidschnucken. Überließe man die Natur sich selbst, wäre in zehn Jahren alles Wald. Mehrere hübsche Orte liegen an der Strecke, darunter Wilsede, Bispingen, Soltau, Wietzendorf und Faßberg. Klimafreundlich ist die Anreise mit dem Heide-Shuttle. Die kostenlosen Busse mit Fahrradanhängern verkehren bis zum 15. Oktober auf fünf Ringlinien zwischen den Heideorten und den Regionalbahnhöfen.

**heidschnuckenweg.de; naturpark-lueneburger-heide.de,**  
**Stichwort Heide-Shuttle.**

→



# ENSINGER IST SPORT DIE CALCIUM MAGNESIUM POWER QUELLE



# Ensinger

Die Erfrischung deines Lebens



Das in 500 ml enthaltene CALCIUM UND MAGNESIUM trägt zu einem normalen Energie-  
stoffwechsel, einer normalen Muskelfunktion und zur Erhaltung normaler Knochen bei.



## IN ZWEI VARIANTEN DURCH DEN NATIONALPARK BAYERISCHER WALD

Über 660 Kilometer führt der Goldsteig von der Oberpfalz bis zur Grenze Tschechiens. Der längste und vielseitigste unter Deutschlands Qualitätswegen gehört zu den „Top Trails of Germany“, beginnt in Marktredwitz und verläuft in zwei Varianten nach Passau. Die sportliche Nordroute nimmt auf 13 Etappen (N10 – N23) mit 286 Kilometern die höchsten Gipfel der Region mit: Hohenbogen, Kaitersberg, Großer Arber, Falkenstein, Rachel, Lusen und Dreisesselberg – jeder über tausend Meter. Wesentlich entspannter ist die flachere Südroute, die auf 15 Etappen (S8 – S22) gemächlich über die Höhenzüge des Vorderen Bayerischen Waldes nach Passau führt. Schattige Waldwege und frische Wiesenwege wechseln sich ab, immer mit grandiosen Fernsichten auf die Alpenkette vom Dachstein bis zur Zugspitze. Highlights unterwegs nebst allen Burgen, Schlössern, Kirchen, Klöstern und Museen: der malerische Weg durchs Höllbachtal, die Fernsicht von der felsigen Aussichtskanzel Regensburger Stein und der Streuobst-Erlebnisgarten im Lallinger Winkel mit Lehrpfad, Liegebänken und Fernblick bis übers Donautal.

Wer nicht so viel Zeit, aber eine supergute Kondition hat, wählt die fünftägige Nationalpark-Tour zwischen Bayerisch-Eisenstein und Mauth. Dabei geht es 90 Kilometer über die Bergkämme des Nationalpark-Kerngebietes. Auch hier gibt es eine smarte Alternative über Zwiesel, Frauenau, Spiegelau, St. Oswald und Neuschönau nach Mauth. Bei dieser 58 Kilometer langen Panoramataour entlang des Nationalparks (1420 Höhenmeter) erlebt man den Urwald hautnah.

**goldsteig-wandern.de**

Foto: Marco Felgenhauer/Woerdlife-Photography



## Familien-Erlebnispfade in der Natur

Den Weg des Wassers von der Quelle bis zum Wasserhahn erlebt man auf dem Unterkirnacher Erlebnispfad „Wie wohnt Wasser?“ mit Erklär-Stationen entlang des 4,2 Kilometer langen Rundweges. Der Wanderweg führt an einer großen Spielscheune vorbei. Die beiden Gesellen „Tanni“ und „Quelline“ begleiten die Familien auf ihrem Weg, wer mag lädt sich das Wasserweg-Quiz online herunter. In der Tourist-Info gibt es das Buch und das Hörspiel zum Weg. Der wasserreiche Erlebnispfad bei Villingen-Schwenningen ist nur einer von vielen Familien-Erlebnispfaden in Baden-Württemberg, vom Flößerpfad im Kinzigtal, der Programm für einen ganzen Tag bietet, bis zum 1,8 Kilometer kurzen Wichtelpfad auf dem Feldberg. Die meisten sind Rundwege und kinderwagengeeignet.

**familien-ferien.de/aktivitaeten/wandern/erlebnispfade**

In der Pfalz heißt die Kastanien Keschde und auf dem sechs Kilometer langen Keschde-Erlebnisweg spielt die Edelkastanie, die einst die Römer in die Pfalz brachten, an 12 Spielstationen die Hauptrolle. Es lohnt sich unterwegs die Kastanien zu sammeln, denn an der Station „Rundum lecker“ erfährt man das Rezept für eine köstliche Keschde-Suppe. Unbedingt Proviant für die Picknickplätze mitnehmen. Der kinderwagengerechte Rundweg beginnt am Parkplatz Ahlmühle bei Annweiler.

**pfalz.de/de/pfalz-erleben/pfalz-fuer-familienurlaub/wanderwege-fuer-familien**

Der Löwenzahn-Erlebnispfad ist nicht nur im Frühling ein Familien-Hit. Der sechs Kilometer lange Rundweg beginnt und endet am Naturzentrum Eifel in Nettersheim und bietet Stoff an 20 Spielstationen, vom Abenteuerspielplatz bis zur Fossiliensuche. Begleiter durch das idyllische Urfttal mit seiner Auenlandschaft und den Höhenzügen mit Fernblick ist der Igel Olly.

**eifel.info/wandern/wanderwege/a-loewenzahn-pfad-nettersheim**

Im Nationalpark Sächsische Schweiz, 60 Kilometer südöstlich von Dresden, wartet das Erlebnisgelände „Walduhsche“ auf Kinder zwischen vier und 12 Jahren mit zahlreichen Wissensstationen und einmaligen Spielgeräten zum Thema Wald. Die Husche hat ihren Namen von den Forstleuten, die einst die geschlagenen Holzstämme auf einer Rutsche, der Husche, von den Berghängen ins Tal bugsierten. Der 2,5 Kilometer lange Rundweg beginnt und endet auf dem Parkplatz Buchenparkhalle, der auch mit dem Bus 241 ab Nationalparkbahnhof Bad Schandau erreichbar ist.

**urlaubszeit-sachsen.de/fuenf-interaktive-wandertouren-fuer-neugierige-familien**

# Urlaub in Innichen im Herzen der Dolomiten

UNVERGESSLICHE MOMENTE MIT TRAUMHAFTEM BLICK

Leithof

LEITLHOF - L'HOTEL NATURA

+39 0474 913440  
INFO@LEITLHOF.COM  
LEITLHOF.COM

ATTO

ATTO - SUITES & CUISINE

+39 0474 431431  
INFO@ATTOSUITES.COM  
ATTOSUITES.COM