

mein

RHEINLAND

Sonderheft Wandern

Mit GPS-Navigation

Mit detaillierten Karten

Mit App-Gutscheincode

Entwickelt mit
den Experten des



16
TOLLE
TOUREN AUS
DER REGION

2018 | 2019 9,80 €



NIEDERRHEIN

REGION DÜSSELDORF

BERGISCHES LAND

KÖLN

AACHEN

Lebe die Freiheit.

31.08. – 02.09.2018

Die Messe rund um Reiseziele
und Ausrüstung für Outdoor-Aktive.

tournatur.com



Foto: Melanie Zanin

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

zu Fuß die Gegend zu erkunden ist von enormem Reiz. Was entdeckt man nicht alles, wenn man sich einfach mal die Zeit für das vermeintlich Kleine, Unscheinbare nimmt und die Hektik des Alltags abschüttelt. Besondere Pflanzen, womöglich gar nicht einmal so scheue Tiere, lauschige Bäche und ruhige Seen, aber auch romantische Gassen, ein wenig Geschichte hier und da – das Rheinland hat Fantastisches zu bieten – mit seiner herrlichen Natur genauso wie mit seiner vielseitigen Kultur. Deshalb hat die Redaktion

von meinRHEINLAND zum dritten Mal in Zusammenarbeit mit den Experten der Düsseldorfer Sektion des Deutschen Alpenvereins 16 attraktive und unterschiedlich anspruchsvolle Touren zusammengestellt. So können Sie von Kleve im Norden bis Schleiden im Süden, von Aachen im Westen bis Königswinter im Osten neue Einblicke in Ihre Heimatregion gewinnen. Ob auf ebenen Wegen oder bergauf und bergab, ob auf kürzeren oder sportlicheren Strecken – für jeden, der gerne wandert, ist in diesem Sonderheft meinRHEINLAND Wandern etwas dabei.

Außerdem bietet Ihnen dieses Magazin abermals einen umfangreichen Serviceteil. So informieren wir Sie über praktische neue Outdoor-Produkte und sind zwei Trends nachgegangen, die unterschiedlicher nicht sein könnten: Während es beim Waldbaden um Entschleunigung pur geht, sind beim Mammutmarsch eiserner Durchhaltewille und Tempo gefragt – schließlich wollen dabei 100 Kilometer in 24 Stunden bewältigt werden. Und wir haben mit dem beliebten Komiker, Moderator, Schauspieler und Buchautor Bernhard Hoëcker über seine Leidenschaft fürs Geocaching, der modernen Form der Schatzsuche, gesprochen.

Wie bereits in den beiden ersten Sonderausgaben bieten wir Ihnen auch in diesem Jahr unsere heraustrennbaren Karten mit detaillierten Wegbeschreibungen. Unsere App, die Sie auf allen 16 Touren sicher ans Ziel bringt, gibt es natürlich auch wieder – und wir haben sie verbessert. Sie weist Ihnen nun sprachgesteuert den Weg. Wer dieses Sonderheft meinRHEINLAND Wandern kauft, erhält sie kostenlos in den App-Stores für iOS und Android.

Viel Freude beim Lesen, beim Wandern und Entdecken wünscht Ihnen

Deniz Karius

Deniz Karius,
Redaktionsleiterin meinRHEINLAND

Nur die Kuh
schaut zu,

wenn Sie sich den herrlichen
Niederrhein erwandern. Am besten
mit unserem Arrangement
„Wanderlust“:

Übernachten in schönen Zimmern,
frisch zubereitete Speisen auf der
herrlichen Garten-Terrasse genießen,
sich den Niederrhein von unserem
Gästeführer erklären lassen.

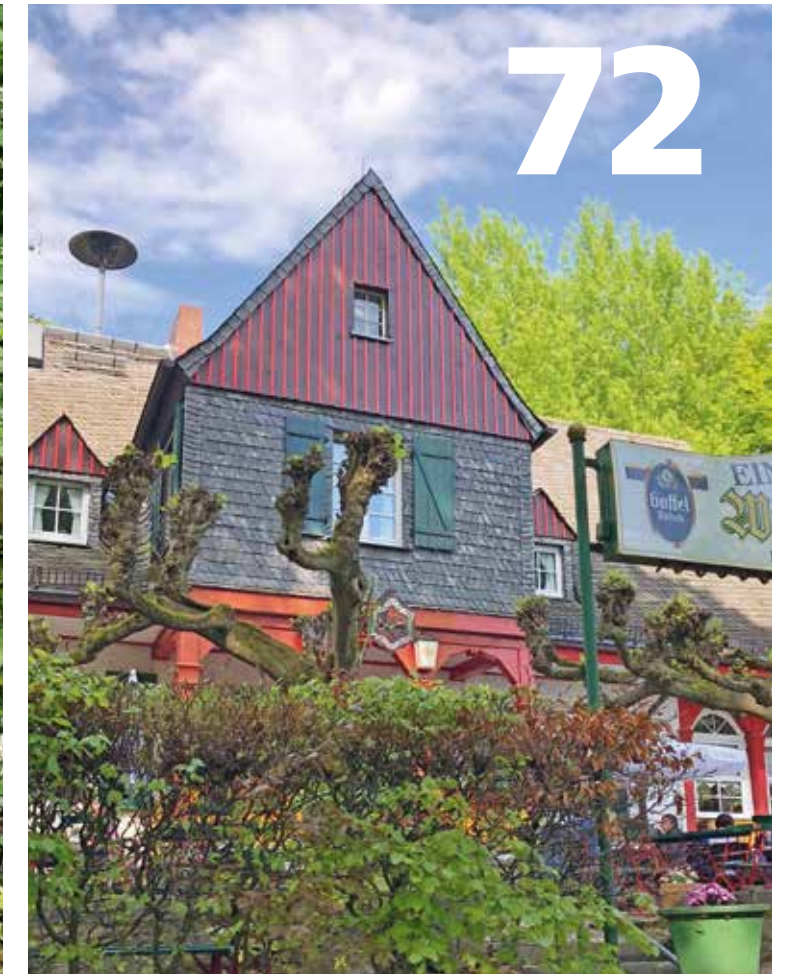
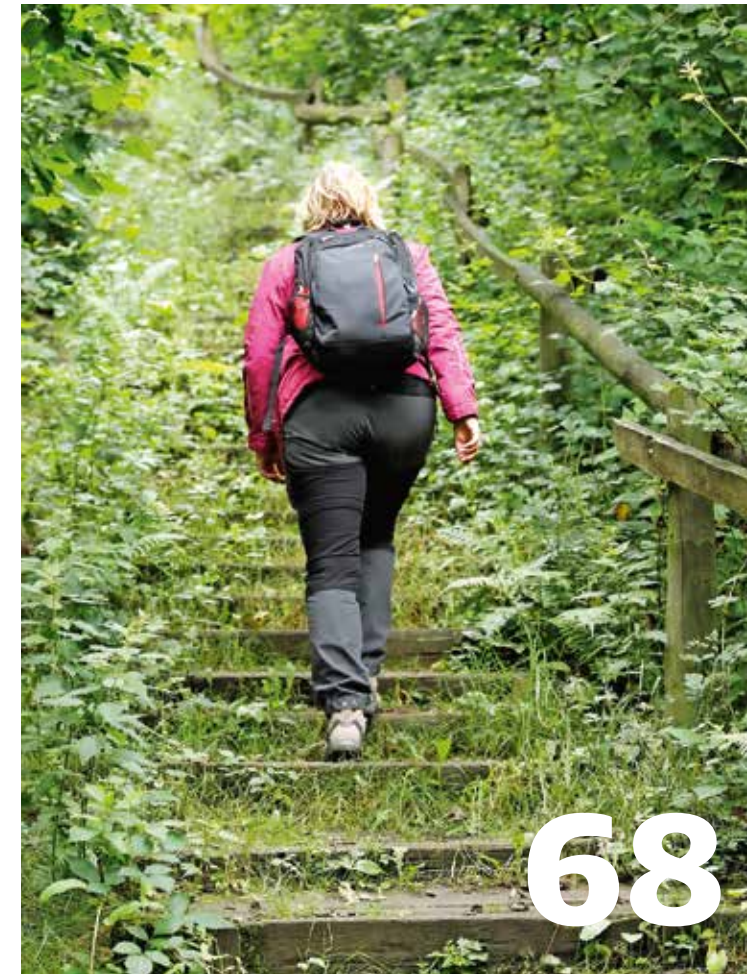
„Auch für
Gruppen
ein Erlebnis!“



NIERSWALDER
Landhaus

HOTEL RESTAURANT GARTENTERRASSE

Dorfstr. 2, D-47574 Goch-Nierswalde
Tel. 0049-(0)2823-9288833
Fax 0049-(0)2823-9288834
info@nierswalder-landhaus.de
www.nierswalder-landhaus.de



ANLEITUNG

- 8 Wandern leicht gemacht**
So sind Sie stets auf dem richtigen Weg

RECHTS DES RHEINS

- 12 Tour 1 - Über die Ruhrhöhen**
Durch wildromantische Bachtäler

BERGISCHES LAND

- 16 Tour 2 - Brückenpark und Burg**
Abenteuer und Aussichten an der Wupper
- 20 Tour 3 - Zu Besuch in Abtsküche**
Von Rinderbach und Saubrück

REGION DÜSSELDORF

- 24 Tour 4 - Auf Hohlwegen durch Bachtäler**
Unterwegs im Naturidyll

NIEDERRHEIN

- 28 Tour 5 - Alpen, Kloster, Schloss**
Schätze, Blumen und eine verlassene Motte
- 34 Tour 6 - Sechs auf einen Streich**
Ungeahnte Höhen am flachen Niederrhein
- 38 Tour 7 - Eine Landschaft wie im Bilderbuch**
Sandstrände, Pappeln, Seen
- 42 Tour 8 - Von Drachen, Elefanten und Störchen**
Als Abul Abbas bei Bislich verloren ging
- 46 Tour 9 - Johanna Sebus auf der Spur**
Fürstliche Gärten und tapfere Mädchen

MITTLERER NIEDERRHEIN

- 50 Tour 10 - Entlang von Trietbach und Niers**
Landschaft trifft Geschichte
- 54 Tour 11 - Auf neuen Wegen**
An Seen und Flüssen

AACHEN | EIFEL

- 58 Tour 12 - Unterwegs im Nationalpark**
Auf Entdeckungsreise in der Eifel
- 62 Tour 13 - Erlebnis Eifelsteig**
Kletterpartie ins Feenreich
- 68 Tour 14 - Gute Aussichten**
Dem Himmel so nah auf der Glessener Höhe
- 72 Tour 15 - Auf zum Oelberg**
Immer munter bergauf und bergab

KÖLN | BONN

BELGIEN

- 76 Tour 16 - Felsen, Wasser, dichte Wälder**
Durch die ungezähmte Landschaft der Ardennen

SERVICE

- 82 Von Traumpfädchen bis Entdeckerschleifen**
- 84 Die Grenzen im Kopf überwinden**
- 90 „Geocaching ersetzt jeden Reiseführer“**
- 98 Leicht und stylish - Neues vom Outdoor-Markt**
- 102 Waldbaden - die heilende Kraft der Bäume**
- 107 Wissenswertes rund ums Wandern**

KARTEN

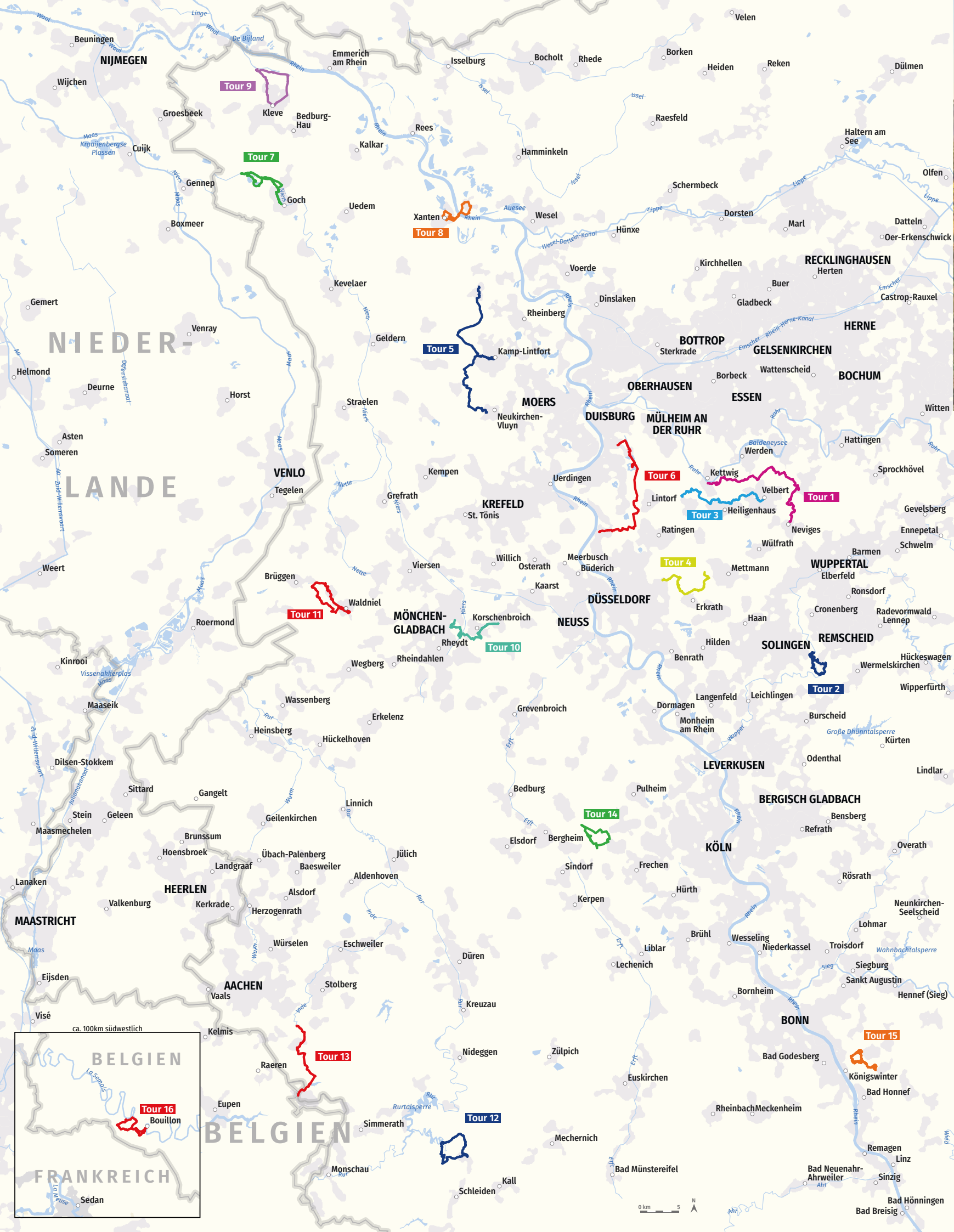
- 112 Zum Heraustrennen und Mitnehmen**

RUBRIKEN

- 3 Editorial**
- 114 Karten-Legende**
- 114 Impressum**

Fotos: Holger Bernert, Gabi Cremerius, Duisburg Kontor GmbH

Fotos: Holger Bernert, Deniz Karius, Titelfoto: istockphoto.com/fliadendron



Eine Region setzt Maßstäbe



Wandern in der Qualitätsregion Schmallenberger Sauerland

Für ein paar Tage raus: aus Stress und Hektik, aus Lärm und Enge und eintauchen in die Schönheit und Weite der Natur. Durchatmen, abschalten, Sonne, Wind und Wetter spüren und anschließend gemütlich einkehren und Gutes genießen. Wer zum ersten Mal ins Schmallenberger Sauerland und in die Ferienregion Eslohe kommt, erlebt eine Gegenwelt zum Alltag und wird von der Weite der Landschaft, ihrer Ruhe und 108 blitzsauberen Fachwerk-Dörfern beeindruckt. Tradition und Moderne finden hier nahtlos zueinander, leidenschaftlicher Heimatliebe sei Dank.

Erlebnis machen. Verfallen Sie der Faszination Wandern – nicht nur am Rothaarsteig, sondern auch am Sauerland Höhenflug und auf den vielen bestens markierten Wanderwegen der Region.

Save the date! Vom 3. bis 8. Juli 2019 findet in Schmallenberg und Winterberg der 119. Deutsche Wandertag statt! Termin schon jetzt notieren und in den Wanderurlaub einplanen!

Wandern ohne Grenzen

Natur trifft Kunst heißt es auf dem 23 Kilometer langen WaldSkulpturenWeg zwischen Bad Berleburg und Schmallenberg. Der deutschlandweit einzigartige Kunstwanderweg führt Sie zu elf außergewöhnlichen Skulpturen und Installationen, die die ambivalente Beziehung des Menschen zur Natur thematisieren. Ein weiterer Tipp: die Golddorf-Routen! Diese führen Sie vorbei an schmucken Fachwerkhäusern inmitten üppiger Gärten, an blitzsauberen Straßen und verbinden Tradition und Moderne – harmonisch vereint und eingebettet in eine Landschaft wie aus dem Bilderbuch. Zum Premiumweg gekürt: der „Schwedensteig“. Ein knapp 15 Kilometer langer, aussichtsreicher und naturnaher Rundweg, der im Jahr 2017 mit dem „Deutschen Wandersiegel“ ausgezeichnet wurde.

Ausgezeichnet

Mit welcher Kompetenz und Leidenschaft sich das Sauerland dem Thema „Neues Wandern“ widmet, zeigt die Auszeichnung als erste „Qualitätsregion Wanderbares Deutschland“. Neben einer vorbildlichen, grenzenlosen Wander-Infrastruktur steht diese Auszeichnung vor allem für eine vielseitige, attraktive Angebote, zeitgemäß aufbereitet.



Ausgearbeitete Wandertipps, die sich wunderbar kombinieren lassen, stehen online bereit – samt GPX-Track.

Besonderer Service im Schmallenberger Sauerland: der Wander- und Sightseeing-Bus. Er ergänzt die für Gäste ebenfalls kostenlos nutzbaren Angebote des ÖPNV und fährt sie zu hoch gelegenen Wanderwegen auf Rothaarkamm und Homert.

Mehr Infos
Schmallenberger Sauerland Tourismus
Poststraße 7 | 57392 Schmallenberg
Telefon 02972 9740-0
info@schmallenberger-sauerland.de
www.schmallenberger-sauerland.de

Darüber hinaus gilt die Region als Wiege und „Filetstück“ des Rothaarsteiges. Freuen Sie sich auf faszinierende Aus- und Weitblicke, die jeden Kilometer zu einem besonderen

Wandern leicht gemacht: So sind Sie stets auf dem richtigen Weg

16 tolle Wandertouren im Rheinland

Foto: istockphoto.com/piolat66






Zum dritten Mal hat sich die Redaktion von meinRHEINLAND aufgemacht und mit Unterstützung der Düsseldorfer Sektion des Deutschen Alpenvereins 16 reizvolle Touren zusammengestellt. Die hier vorgestellten Routen führen Sie einmal quer durch die Region: Am Niederrhein und Mittleren Niederrhein, im Bergischen Land, im Ruhrgebiet, in der Eifel und in der Nähe von Köln – überall haben wir interessante Wege gefunden. Ob für Familien oder für Senioren: Die neuen Routen bieten für jeden Anspruch, jedes Alter und jede Kondition Spaß an der Bewegung unter freiem Himmel. Wir führen Sie zu verwunschen wirkenden Orten, zu wildromantischen Bachtälern, nehmen Sie mit zu Klöstern, Schlössern, Seen und Parks. Oftmals sind die Startpunkte der Touren auch mit dem öffentlichen Nahverkehr zu erreichen, und die meisten Strecken können in wenigen Stunden erwandert werden – so bieten sie sich auch für Ausflüge mit Kindern an. Zu allen Wandertouren finden Sie im hinteren Teil des Magazins praktische Karten zum Heraustrennen und Mitnehmen. Auf den Rückseiten sind die jeweiligen

Die Bewertung

Das Rheinland bietet eine sehr abwechslungsreiche Landschaft, durch die es sich, teils auf anspruchsvollen, teils auch auf sehr bequemen Wegen wandern lässt. Für Leser mit wenig Wandererfahrung bieten sich zum Einstieg die kürzeren, leichteren Touren an. Einkehrtipps zeigen Möglichkeiten zum Verschnaufen auf. Zur besseren Orientierung haben wir die Strecken nach ihrem Schwierigkeitsgrad bewertet, der sich aus der Streckenlänge und den Höhenmetern im Anstieg ergibt. In der Rubrik Landschaft haben wir die Strecken mit schönen Panoramaausblickten, aber auch mit viel Abwechslung entsprechend höher eingestuft. Die Familientauglichkeit der Touren richtet sich nicht nur nach dem Anspruch, den eine Strecke an die Wanderer stellt, sondern auch nach der Straßenverkehrsdichte – und nicht zuletzt nach den für Kinder interessanten Attraktionen. Wir gehen davon aus, dass mitwandernde Kinder mindestens sechs Jahre alt sind und bereits erste Wandererfahrungen gesammelt haben. Bei einigen Touren besteht zudem die Möglichkeit, auch kleinere Kinder mitzunehmen – sei es in einer Rückentragetasche, im Kinderwagen oder im Buggy. Entsprechende Hinweise dazu finden Sie in den Informationskästen zu den Touren.

Tourbewertung

Schwierigkeitsgrad: 
Landschaft: 
Familientauglich: 

Leicht: 
Schwer: 

Wegbeschreibungen detailliert aufgeführt. Falls nicht anders beschrieben, folgen Sie an Kreuzungen und Gabelungen einfach dem erkennbaren Hauptweg. Bitte beachten Sie, dass es bei den Höhenmeter-Angaben in den Kartenprofilen softwarebedingt zu Abweichungen kommen kann. Sie dienen Ihnen auf der Tour als Anhaltspunkte für den Streckenverlauf.

Die GPX-Tracks der Routen können Sie sich auch im Internet unter rp-online.de/wanderungen2018 herunterladen. Um Ihnen den Weg zu erleichtern, gibt es zusätzlich unsere nun auch sprachgesteuerte App, die Sie mit dem Gutscheincode im Kasten rechts kostenlos freischalten können. In dieser App finden Sie alle Routen und Karten, die Kurzbeschreibungen der Touren und Tipps. Bitte beachten Sie, dass an Ihrem Mobiltelefon alle Töne eingeschaltet sein müssen, wenn Sie die App nutzen.

Viel Spaß beim Erwandern unserer Region!



Alle Wandertouren in einer App

Mit der App „meinRHEINLAND Wandern“ bleiben Sie auf dem richtigen Weg.

Die im Folgenden vorgestellten 16 Touren finden Sie ebenfalls in unserer meinRHEINLAND-Wandern-App. Dazu geben Sie einfach im App-Store Ihres iPhones (iOS) oder Android-Smartphones die Suchbegriffe „meinRHEINLAND Wandern“ oder „Wandertouren mR“ ein und laden die App herunter. Wichtig ist, dass Sie den unten aufgeführten Freischalt-Code erst in die bereits auf Ihrem Mobiltelefon installierte App eingeben – also erst nach dem Start der Wandertouren-App. Vor der Installation fragt der Online-Store zwar auch nach einem Gutscheincode beziehungsweise Bezahlcode. Die Eingabe in dieses Feld können Sie aber einfach überspringen, da der Download unserer Wander-App für Sie kostenlos ist. Sobald die App installiert ist, finden Sie mittig im Menü den Punkt „Freischaltcode“. Der Gratiscode für die 16 neuen Touren in Ihrer „Wandertouren meinRHEINLAND“-App lautet: **LK7TC3PEY9**. Nach dem Startbildschirm öffnet sich die Hauptnavigation mit der Tourenübersicht, aus der Sie die Touren auswählen können, die Sie sich genauer anschauen möchten. Die Navigation selbst startet allerdings erst, wenn Sie nur noch 200 Meter von der Strecke entfernt sind. Natürlich haben wir für jede Tour die Kurzbeschreibung und das Kartenmaterial hinterlegt.



Anzeige



WIR MACHEN GESCHICHTE LEBENDIG



Sommer auf Burgen und Schlössern!

Entdecken Sie die faszinierende Geschichte unseres Landes im UNESCO Welterbe Oberes Mittelrheintal – spektakuläre Baukunst und spannende Ausstellungen erwarten Sie!

www.tor-zum-welterbe.de

Unterwegs in einer fantastischen Region

Einfach mal loslaufen und die Heimat in aller Ruhe erkunden: Dafür stehen die 16 neuen Touren, über die Sie im Folgenden Spannendes lesen können. Denn auf diesen Routen gibt es – mal direkt vor der Haustür, mal auch etwas weiter entfernt – viel zu entdecken.

NEUERE
TOUREN

Tour
1Über die
Ruhrhöhen

Die Kettwiger
Altstadt gehört zu
den Höhepunkten
dieser Wanderung.



Foto: Holger Bernert

Durch wildromantische Bachtäler

Manche Wanderstrecken bieten einsame Naturerlebnisse und herrliche Ausblicke, andere dagegen legen den Fokus auf Kultur. Wer über die Ruhrhöhen von Kettwig bis Neviges wandert, kommt in den Genuss von allem.

von Holger Bernert

Wanderexperten

Dorothee Köhler

Im Sommer wandert Dorothee Köhler gerne in den Alpen. Aber auch die deutschen Mittelgebirge oder die Wanderrouten auf Mallorca, Korsika oder den Kanarischen Inseln haben es der Düsseldorfer Texterin für Unternehmenskommunikation und Sachbuchautorin angetan. Die 50-Jährige ist seit 2011 in der DAV-Sektion Düsseldorf aktiv. Dort organisiert sie die Touren der Sportwandergruppe und ist ehrenamtliche Redakteurin des Sektionsmagazins „Der Berg“.



Foto: Holger Bernert

Lutz Pfafferott

Früher ritt Lutz Pfafferott als Surfer auf den Weltmeeren. Mittlerweile geht der Bauingenieur, der in Kaarst einen mittelständischen Handwerksbetrieb für Naturstein führt, als Triathlet an seine physischen Grenzen. Entsprechend sportlich ist der 49-Jährige auch beim Wandern unterwegs. In der DAV-Sektion Düsseldorf ist er als Tourenorganisator für die Sportwandergruppe aktiv und engagiert sich überdies als Kassenprüfer.



Foto: Holger Bernert

Diese anstrengende Wanderung ist nicht für jedermann geeignet. Familien mit kleinen Kindern haben an dieser Strecke ebenso wenig Freude wie konditionsschwache Spaziergänger. „Wir brauchen für unsere Tour über die Ruhrhöhen vor allem gutes Schuhwerk und eine gehörige Portion Ausdauer“, macht Dorothee Köhler deutlich, die mit ihrem Lebens- und Wandergefährten Lutz Pfafferott erstmals auf der rund 27 Kilometer langen Strecke unterwegs ist. Startpunkt der Wanderung ist die S-Bahn-Haltestelle „Kettwig-Stausee“. Eigentlich geht es jetzt direkt zum Aufstieg, doch wir schauen uns auf jeden Fall den Essener Stadtteil einmal etwas genauer an.

Wer sich zum ersten Mal in Kettwig aufhält, glaubt nicht, dass er im Ruhrgebiet ist. Da der seit 1975 zu Essen gehörende Stadtteil nicht dem Bombenhagel der Alliierten ausgesetzt war, blieb die pittoreske Altstadt Kettwigs weitgehend erhalten. Gerade an den Wochenenden wollen Ausflügler, Radfahrer und Wanderer durch die engen Gassen mit ihren regionaltypischen Fachwerkhäusern schlendern. „Die Altstadt ist autofrei“, sagt Lutz Pfafferott. „Da macht das Laufen über das alte Kopfsteinpflaster richtig Freude. Besonders malerisch wird es rund um die Evangelische Kirche und am Tuchmacherplatz. Hier spiegelt sich die ehemalige Tuchmacherzeit am eindrucksvollsten wider.“

Tipps

Sehenswert

Mariendom Neviges
Elberfelder Straße 12
42553 Velbert-Neviges
Telefon 02053 931840
www.wallfahrt-neviges.de
51° 10' 38.8" N | 6° 57' 34.1" E

Schloss Hardenberg
Zum Hardenberger Schloss 1
42553 Velbert-Neviges
Telefon 02053 425230
www.vorburg-schloss-hardenberg.de
51° 19' 0.4" N | 7° 5' 9.7" E

Kettwiger Altstadt
Tuchmacherplatz, 45219 Essen-Kettwig
51° 21' 25.1" N | 6° 56' 15.1" E

Dorfkirche Isenbügel
Isenbügeler Straße 25
42579 Heiligenhaus-Isenbügel
www.dorfkirche-isenbuegel.de
51° 20' 50.7" N | 6° 57' 2.0" E

Einkehr
Restaurant „Die Stiege“
Kirchtreppe 7, 45219 Essen-Kettwig
Telefon 02054 83 244
www.diestiege.de
51° 21' 45.7" N | 6° 56' 13.8" E

Jetzt geht es weiter nach Isenbügel, einen eher unspektakulären Stadtteil von Heiligenhaus. Eigentlich lässt man die schmucken Einfamilienhäuser auf der Tour über die Ruhrhöhen links liegen. Wer trotzdem zu einem Abstecker bereit ist, sollte sich die Dorfkirche anschauen. Dabei handelt es sich nicht etwa um einen sakralen Bau des Mittelalters, sondern um ein architektonisches Relikt der 1970er-Jahre. Als wenige Kilometer weiter das

Gemeindezentrum in der Oberilp errichtet wurde, diente der Containerbau als Kindergarten. Das Provisorium wurde 1975 abgebaut und kam als Gemeindehaus nach Isenbügel. Anfänglich sollte es nur zehn Jahre stehen. Doch daraus wurde immerhin ein Vierteljahrhundert. Zur Jahrtausendwende kam auch für den asbesthaltigen Zweckbau, der von den Isenbügeler Bürgern spöttisch „Gemeindekiste“ oder „Hallelujabaracke“ genannt wurde, der Wandel: Im Jahr 2002 konnte in der neuen Dorfkirche der erste Gottesdienst gefeiert werden. Auf der weiteren Tour durchqueren wir wildromantische Bachtäler und kommen an gepflegten Gehöften und zwei Golfplätzen vorbei. Immer wieder überraschen uns die tollen Weitblicke über das hügelige Bergische Land. Wer die Tour abkürzen möchte, beendet sie in Langenberg. In der dortigen Innenstadt standen noch vor 20 Jahren viele Geschäftslokale leer. Das war einigen engagierten Bürgern ein Dorn im Auge. Kurzerhand gründeten sie damals den Bücherstadtverein. Nach dem Vorbild der walisischen Kleinstadt Hay-on-Wye, wo der Buchhändler Richard Booth 1961 sein erstes Antiquariat eröffnete, zogen unzählige Bücher in die ehemaligen Läden. Das war die Geburtsstunde der Bücherstadt Langenberg, die seit der Gemeindereform zu Velbert gehört. Heute gibt es dort zahlreiche Antiquariate, die von Profis oder Ehrenamtlichen geführt werden. Langenberg war einmal

eine sehr reiche Stadt, was sich vor allem anhand der 43 herrschaftlichen Villen belegen lässt. Vor 1939 lebten hier zwölf Millionäre, die ihr Geld in der Langenberger Seidenindustrie verdient hatten. Am Ende der sehr anstrengenden Tour ist noch ein kurzer Besuch des Mariendoms in Neviges eingeplant. „Den sollte man sich auf jeden Fall anschauen“, rät Dorothee Köhler. „Die zwischen 1966 und 1968 entstandene Wallfahrtskirche ‚Maria, Königin des Friedens‘ gilt als Hauptwerk des bekannten Architekten Gottfried Böhm.“ Nach dem Kölner Dom zählt der Nevigeser Dom zum zweitgrößten katholischen Gotteshaus nördlich der Alpen. Doch seit 50 Jahren polarisiert das ungewöhnliche Bauwerk die Menschen. Den einen ist der Dom viel zu modern und nüchtern, die anderen lieben die an ein riesiges Zelt erinnernde Betonkonstruktion. Im Innern gibt es keine Pfeiler. Nichts soll die Gläubigen bei ihrer Zwiesprache mit Gott stören. „Der 70 Millionen Mark teure Bau hängt an einer einzigen tragenden Säule“, berichtet Bauingenieur Lutz Pfafferoth begeistert.



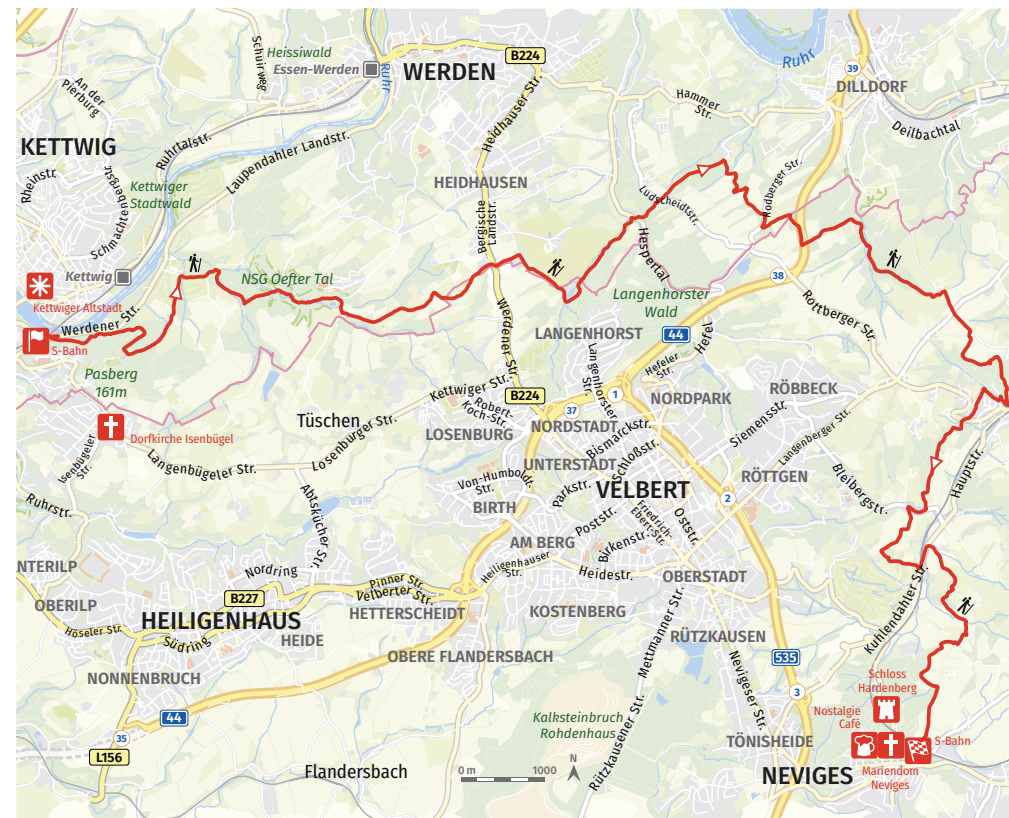
Foto: Holger Bernert

rund 27 Kilometer langen Strecke voll auf seine Kosten. Wir empfehlen aber auf alle Fälle, den GPS-Track zu nutzen, denn die Tour ist nicht durchgängig markiert und nimmt oft sehr kleine Pfade, die man schnell übersieht. Aber auch der kulturinteressierte Wanderer sollte sich unbedingt auf den lohnenswerten Weg machen, denn links und rechts der Strecke gibt es viel zu entdecken.“

Der Mariendom in Neviges als Modell vor dem Original.

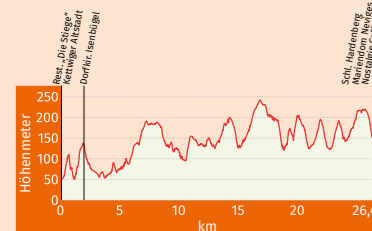
Fazit

„Auf unserer Tour über die Ruhrhöhen ist für jeden etwas dabei“, fassen die beiden Wanderexperten aus Düsseldorf ihre Eindrücke zusammen. „Wer auf Kultur verzichten und die Natur genießen möchte, kommt auf der



Tour 1 - Über die Ruhrhöhen

- Startpunkt:** S-Bahn-Haltestelle Kettwig-Stausee, 45219 Essen
51° 21' 23.7" N | 6° 56' 20.8" E
- Zielpunkt:** Velbert-Neviges S-Bahnhof, Auf der Beek, 42553 Velbert
51° 18' 47.2" N | 7° 5' 26.4" E
- An- und Abreise:** Anfahrt mit der S6 von Düsseldorf bis Kettwig-Stausee, zurück mit der S9 von Velbert-Neviges über Wuppertal nach Düsseldorf
- Länge:** 26,4 km
- Höhenmeter:** 795 m
- Dauer:** circa 8 Stunden
- Ruhegrad:** mittel
- Kinderwagentauglich:** nein
- Wege:** Wald- und Feldwege, auch kleine Pfade, die bei nasser Witterung schlammig sein können
- Tourbewertung**
- Schwierigkeitsgrad:**
- Landschaft:**
- Familiene geeignet:** nein



- Anzeige -

Fürstenweg

Premiumwanderweg

Tourist-Info
Marktstraße 59
56564 Neuwied
02631 802 5555
tourist-information@neuwied.de
www.neuwied.de/fuerstenweg.html

traumhafte Naturpassage

kulturelle Bauten

herrliche Aussichten

unberührte Natur

idyllische Flusslandschaften

Abenteuer und Aussichten an der Wupper

Für Gabi Cremerius sind Abstecher ins Bergische Land immer etwas Besonderes. Diesmal hat sich die Expertin vom Deutschen Alpenverein für einen Weg entschieden, der von Schloss Burg zur Müngstener Brücke und wieder zurück führt.

von Holger Bernert

Wer früher sprichwörtlich über die Wupper gegangen ist, dem ging es wirtschaftlich nicht gut. „Beim Wandern kann man den Sinn dieses alten Spruches getrost außer Acht lassen, denn auf unserer gut zwölf Kilometer langen Tour durch das wildromantische Tal der Wupper beschert uns die Natur jede Menge schöne Ansichten und tolle Erlebnisse“, verspricht Wanderexpertin Gabi Cremerius am Startpunkt auf dem Parkplatz in Solingen-Unterbург.

Auf dem gut ausgeschilderten Bergischen Weg geht es auf der rechten Seite Richtung Müngstener Brücke. Immer wieder lugt der Eisenkoloss zwischen den Bäumen hervor. „Man kann die Brücke auch hören. Alle halbe Stunde rattern die Züge über sie hinweg.“ Nachdem wir den Bergischen Weg kurz verlassen haben, geht's abwärts zum Müngstener Brückenpark. Hier sorgt ein Spiel- und Bewegungspfad vor allem bei jungen Wanderern für Begeisterung. „Auf etwa einem Kilometer können sich die Kinder nach Herzenslust austoben“, erzählt Gabi Cremerius, die unsere Wandertour als durchaus familientauglich einstuft. „An einem steilen Hang des Brückenparks stehen Kletternetz, Kurvenrutsche, Himmelsleiter oder Wackelschafe zur abenteuerlichen Vergnügung.“

Am Wupperufer wartet dann auf uns ein ungewöhnliches Abenteuer. Denn Wanderer können sich an der Wupper in einen ganz besonderen Schwebestand versetzen lassen. Im Schnecken-tempo bringt die Schwebefähre im Schatten

der mächtigen Müngstener Brücke die Passagiere von einem Ufer zum anderen. Die Fähre gleitet in geringer Höhe auf zwei 64 Meter langen Seilen. Angetrieben wird sie wie eine Draisine durch Muskelkraft. Ein Fährmann der Lebenshilfe steht parat, falls es irgendwo mal klemmt. Mit 50 Cent pro Person ist der Fahrpreis sehr moderat. „Für Wanderer ist die Schwebefähre ein prima Ausgleichssport, denn hier werden nur die Arme gefordert“, sagt Gabi Cremerius mit Blick auf die anstehende Flussüberquerung.

Wanderexpertin

Gabi Cremerius

An eine Zeit ohne Wanderschuhe kann sich Gabi Cremerius gar nicht erinnern. Schon als kleines Kind war sie gerne mit ihren Eltern unterwegs. Heute gehören vor allem die Alpen und die deutschen Mittelgebirge zu ihren bevorzugten Wanderrevieren. Beim Wandern kann sich die 56-Jährige am besten entspannen und Kraft für den Alltag tanken. In der Düsseldorfer Sektion des DAV leitet sie die Wandergruppe. Fast jedes Wochenende ist sie in der Gruppe oder alleine mit ihrem Lebensgefährten auf Schusters Rappen unterwegs.



Foto: Holger Bernert

Foto: Gabi Cremerius

Die Seilbahn Burg, 1952 die erste Personenseilbahn NRWs, verbindet Unterburg mit Schloss Burg.

Brückenpark
und Burg

Tour
2



Tipps

Sehenswert

Schloss Burg
Schloßplatz 2, 42659 Solingen
Telefon 0212 2422626
www.schlossburg.de
51° 18' 15.9" N | 7° 9' 9.8" E

Brückenpark Müngsten
Müngstener Brückenweg 71
42659 Solingen
Telefon 0212 59950
www.brueckenpark-muengsten.de
51° 9' 39.6" N | 7° 8' 1.5" E

Einkehr

Weinkeller & Café Alte Kunst
Schloßbergstraße 8
42659 Solingen
Telefon 0212 24929549
www.altekunst-burg.de
51° 8' 15.9" N | 7° 8' 54.3" E

Café-Restaurant Wupperterrasse
Eschbachstraße 1
42659 Solingen
Telefon 0212 44578
51° 8' 12.3" N | 7° 8' 43.8" E



Foto: Gabi Cremerius

Die Wupper kann im Müngstener Brückenpark mit der Schwebefähre überquert werden.

In Sichtweite steht die allgegenwertige Müngstener Brücke, noch immer die höchste Eisenbahnbrücke Deutschlands. Als sie 1897, damals als Kaiser-Wilhelm-Brücke, ihrer Bestimmung übergeben wurde, galt sie als technisches Wunderwerk. In 107 Metern Höhe überspannt die kühne Eisenkonstruktion, die von 934.456 Nieten zusammengehalten wird, auf 465 Metern das Tal der Wupper. Mit ihr wurde der Schienenweg von Solin-

gen nach Remscheid von 44 auf nur noch acht Kilometer verkürzt. Nach so viel Technik machen wir uns wieder auf den Weg zurück zu Schloss Burg. Anfänglich wandern wir steil bergauf, später geht's wieder bergab ins Eschbachtal. Durch den Wald führt der steile Weg direkt bis in den Schlosshof - jährlich strömen rund 150.000 Menschen zur Höhenburg. Derzeit wird der ehemalige Stammsitz des Grafen von Berg

und Erzbischof von Köln gründlich saniert. Der Zahn der Zeit hat mächtig an Schloss Burg geknabbert. Die steinerne Wehranlage ist marode, der Bergfried muss kernsaniert und das angestaubte Museumskonzept auf Vordermann gebracht werden. Für die umfangreichen Arbeiten wurden 33 Millionen Euro zur Verfügung gestellt. Die Handwerker werden bis 2025 mit den Arbeiten beschäftigt sein. Auch während der Sanierungsarbeiten sollen alle geplanten Veranstaltungen stattfinden. „Ich wusste nicht, dass Schloss Burg in seinem jetzigen Zustand erst Ende des 19. Jahrhunderts entstanden ist“, sagt Gabi Cremerius. Die eigentliche Stammburg aus dem 12. Jahrhundert war verfallen. Seit über 200 Jahren ist der Solinger Ortsteil Burg nicht nur für sein Schloss bekannt, sondern auch für seine Gebäckspezialitäten Zwieback und Brezel. „Wer hier an der Bergischen Zwieback Manufaktur vorbeikommt, sollte auf jeden Fall probieren“, empfiehlt die Expertin von der Düsseldorfer Sektion des Deutschen Alpenvereins. Keiner Sanierung bedarf die mächtige Kaiserlinde, die Gabi Cremerius seit ihrem ersten Besuch auf Schloss Burg ins Herz geschlossen hat. „Seit über 250 Jahren steht dieser Baum nun schon im ehemaligen Pfarrgarten. Dabei fällt die sehr ungewöhnliche Form der Linde sofort ins Auge. Die Ordensleute haben den Baum zu einer Laube und Hütte, die über eine Leiter miteinander verbunden waren, zurechtgeschnitten. Hier konnten sie dann sehr naturverbunden beten und meditieren.“ Eigentlich steht jetzt der Rückweg zum Parkplatz in Unterburg an. Doch Gabi Cremerius gönnt sich diesmal eine Talfahrt mit der Seilbahn.

Fazit

Gabi Cremerius ist immer wieder angenehm überrascht, welche Naturschönheiten in der näheren Umgebung zu finden sind, und diese Wanderung ist so richtig nach ihrem Geschmack. Wegen der starken Steigungen sollte man jedoch ein wenig Kondition mitbringen. Darüber hinaus ist gutes Schuhwerk vonnöten.



1. April - 31. Oktober
Spazieren Sie gerne durch die Natur und interessieren sich für Geschichte? Dann besuchen Sie uns.

www.lwl-freilichtmuseum-hagen.de
Mäckingerbach
58091 Hagen



Tour 2 - Brückenpark und Burg

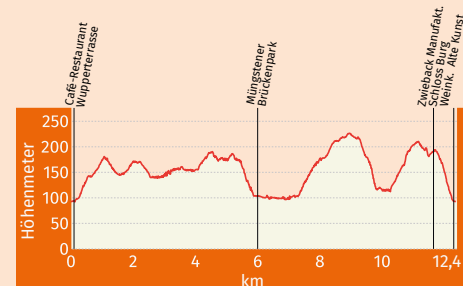
Start- und Zielpunkt:
Parkplatz Schlossbergstraße 6, 42659 Solingen
51° 8' 14.2" N | 7° 8' 55.4" E

Anfahrt: Mit dem Pkw direkt zum Parkplatz an der Schlossbergstraße in Solingen-Unterburg fahren. Dort kann man sein Fahrzeug kostenlos abstellen.

Länge: 12,4 km
Höhenmeter: 404 m
Dauer: circa 4 Stunden

Ruhegrad: etwa 80 Prozent
Kinderwagentauglich: nein
Wege: Waldwege, Forstwege, asphaltierte Wege

Tourbewertung
Schwierigkeitsgrad:
Landschaft:
Familiengeeignet:



Rothaarsteig
Wandern auf dem Weg der Sinne

www.rothaarsteig.de
Tel. 02974-4994163
Täglich **kostenlos** von 9 bis 20 Uhr für Sie erreichbar!

Tour
3Zu Besuch
in Abtsküche

Von Rinderbach und Saubrücke

Diese 17 Kilometer lange, mittelschwere Tour durchs Bergische besticht durch viel Natur. Aber auch etliche Sehenswürdigkeiten finden sich am Wegesrand.

von Deniz Karius

An diesem schönen Tag geht es ins Bergische. Wilhelm Hausche, seit mehr als 45 Jahren beim Deutschen Alpenverein, kennt diese Tour wie seine Westentasche. „Die biete ich einmal im Jahr an“, sagt der Wanderführer, „weil sie so schön ist.“ Das haben sich offenbar auch die Mitwandernden gedacht: 34 Leute sind es, die die 17 Kilometer von Ratingen über Abtsküche nach Velbert mitgehen wollen, und das, obwohl die Tour durchaus anspruchsvoll ist.

Vom S-Bahnhof Ratingen-Hösel ist die Gruppe ganz rasch im Grünen. Nur schnell durch die Unterführung, und schon ist der Wald erreicht. Ein breiter, angenehmer Weg führt bald an einem Gehöft vorbei, dann geht es über einen Feld- und einen Wiesenweg weiter. Unser erstes Ziel: das romantische Rehtälchen. Ab hier können wir nur im Gänsemarsch weiter, so schmal ist der Weg an dieser Stelle, der uns wenig später am Rinderbach entlangführt. Das Gewässer begleitet uns fröhlich plätschernd, bis wir die Bahnstrecke Hösel – Kettwig erreichen. Hier durchqueren wir abermals eine Unterführung und gehen ein paar Meter am Görseider Weg entlang. Rechts von uns liegt der alte jüdische Friedhof, der seit 1983 unter Denkmalschutz steht und auf dem noch rund 60 zum Teil sehr aufwendig gestaltete Grabsteine aus der Zeit zwischen 1891 und 1945 erhalten sind.

Nun müssen wir uns den Weg mit zahlreichen Radfahrern teilen, denn unsere Route führt ein Stückweit über den Panorama-Radweg Niederbergbahn. „Hier müssen wir ein

bisschen vorsichtig sein“, warnt Hausche die Wanderer. „Denn vor allem am Wochenende sind die Radler an dieser Stelle sehr flott unterwegs.“ Allerdings kommt man sich nicht ins Gehege, wenn alle achtgeben auf dieser zum Radweg ausgebauten alten Bahntrasse der Strecke Heiligenhaus – Essen-Werden. Von der ehemaligen Bahnverbindung zeugt übrigens auch noch ein altes heute privat genutztes Holzgebäude: der ehemalige Bahnhof Isenbügel. Davor biegen wir nun links ab, um auf einem schmalen Weg am Chinarestaurant Peking-Garden vorbei wieder Richtung Wald zu gehen. Hier treffen wir abermals auf den Rinder-

Wanderexperte

Wilhelm Hausche

Wilhelm Hausche ist Wanderer mit Leib und Seele. Seit mehr als 45 Jahren Mitglied im Deutschen Alpenverein, bietet er seit rund neun Jahren auch eigene Wanderungen an, durchschnittlich zehn im Jahr für den DAV und drei pro Monat im Netzwerk Eller in Düsseldorf. „Ich liebe die Natur und entspanne bei Wanderungen. Sie geben mir viel Kraft, und nachher bin ich einfach glücklich“, sagt der 77-Jährige.



Foto: Melanie Zanin

Die Tour, die Wilhelm Hausche einmal im Jahr anbietet und die immer sehr gut angenommen wird, führt ganz rasch ins Grüne.

Foto: Volker Götz



Die 17 Kilometer lange Route hat viele reizvolle Naturblicke zu bieten.

Foto: Volker Götz

Tipps

Sehenswert

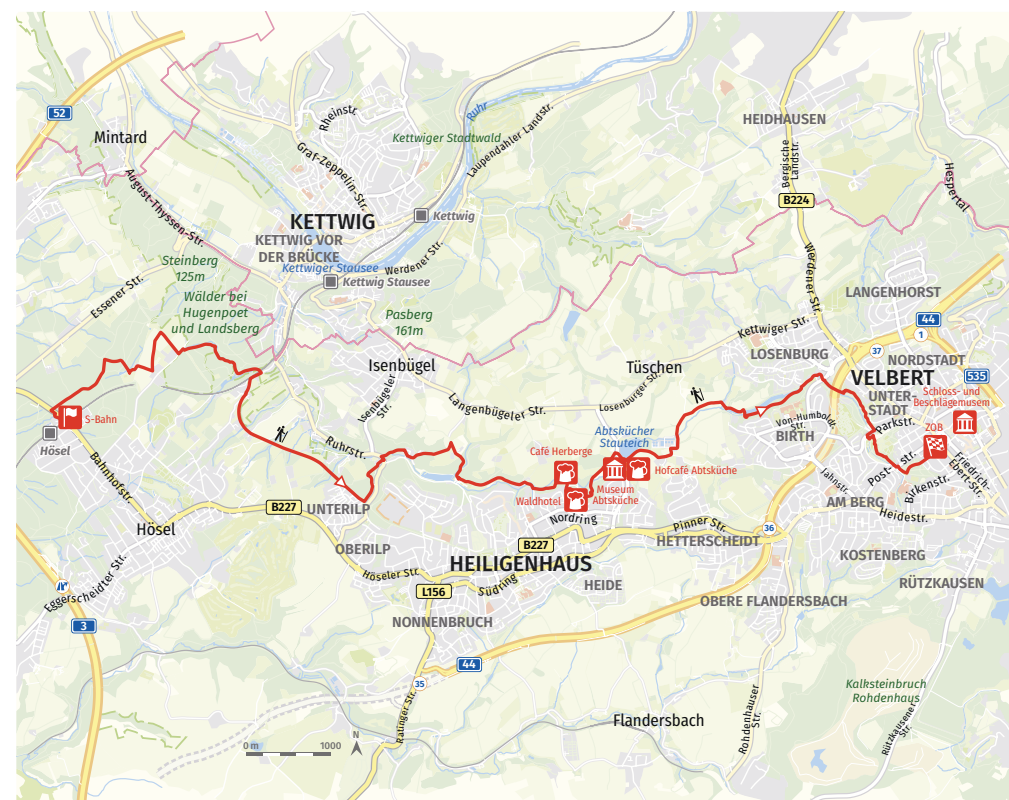
Museum Abtsküche
Abtskücher Straße 37
42579 Heiligenhaus
mi., 15 bis 18, sa., 13 bis 17,
so., 11 bis 17 Uhr
sowie nach Vereinbarung unter
Telefon 02056 68687
www.geschichtsverein-
heiligenhaus.de
51° 20' 11.4" N | 6° 59' 16.2" E

**Deutsches Schloss- und
Beschlägemuseum**
im Forum Niederberg
Oststraße 20
42551 Velbert
Telefon 02051 262285
www.schlossundbeschlaege-
museum.de
51° 20' 29.6" N | 7° 2' 47.9" E

Einkehr

Café Herberge
Herberger Straße 28
42579 Heiligenhaus
Telefon 02056 586153
mo., di., mi. und sa., 14 bis 18, so.,
11 bis 18, an Feiertagen 14 bis 18 Uhr
www.cafe-herberge.de
51° 20' 9.9" N | 6° 58' 43.3" E

Hofcafé Abtsküche
Abtskücher Straße 40
42579 Heiligenhaus
Telefon 02056 286605
mi. bis so., 10 bis 18 Uhr
www.hofcafe-abtskueche.de
51° 20' 12.2" N | 6° 59' 22.0" E



Tour 3 - Zu Besuch in Abtsküche

Startpunkt: S-Bahnhof
Hösel, Bahnhofstraße 1,
40883 Ratingen,
51° 20' 30.7" N |
6° 53' 46.7" E

Zielpunkt: Zentraler
Omnibus-Bahnhof,
42551 Velbert,
51° 20' 22.7" N |
7° 2' 34.9" E

Anfahrt: mit der S6 von
Düsseldorf Hbf

Rückfahrt: mit dem Bus
169, 746 oder 770 bis S-
Bahnhof Hösel, dann S6

Länge: 17 km

Höhenmeter: 290 m



Dauer: circa 5 Stunden

Ruhegrad: etwa
80 Prozent

Kinderwagentauglich:
nein

Wanderwege: Wald- und
Wiesenwege, wenig Asphalt

Tourbewertung

Schwierigkeitsgrad:
🚶🚶🚶

Landschaft:
🌳🌳🌳🌳

Familieneignet:
👨👩👧👦

bach, der in Velbert entspringt und auf seinem 11,7 Kilometer langen Weg bis zur Ruhr einen Höhenunterschied von 201 Metern überwindet. Wir passieren eine ehemalige Mühle und die Kläranlage Rinderbach, dann führt uns ein steiler Weg auf eine kleine Anhöhe. Als Nächstes erwartet uns das Vogelsangbachtal – und hier singen, wie könnte es anders sein, Vögel aus voller Brust. Herrlich! Gut einen halben Kilometer weiter ist die Zeit für eine Rast gekommen. Dafür bietet sich das Bauerncafé Herberge mit kleinem Lokal und schöner Terrasse an. „Hier gibt es unter anderem frische Waffeln und Omas Apfelkuchen“, sagt Hausche, und die lassen wir uns dann auch schmecken auf dem schön gelegenen, sehr gepflegten Hof.

So gestärkt geht es weiter nach Abtsküche über eine leicht hügelige Strecke, an einem Wasserwerk vorbei in ein hübsches Tal im Naherholungsgebiet Paradies. Noch über eine kleine Holzbrücke, dann durch Wald und Wiesen, und schon ist der Abtskücher Teich erreicht, ein See, in dem das Wasser des Rinderbachs gestaut wird. Darauf tummeln sich Enten, Gänse, Blesshühner und Schwäne, und man könnte ihn in einer halben Stunde umrunden, so klein ist er. In Abtsküche selbst gäbe es mit dem Hofcafé Abtsküche eine weitere nette Möglichkeit zur Einkehr, auch könnte man sich das Abtsküchemuseum anschauen. Dort zeigt der Geschichtsverein in einer Dauerausstellung Exponate und Installationen aus den Bereichen Hauswirtschaft, Schule, vorindustrielles Handwerk sowie zu den Anfängen der Schlossindustrie. Und man kann in diesem romantischen Ambiente sogar heiraten.

Wer jetzt müde ist, kann auch den Bus zum S-Bahnhof Kettwig nehmen, aber es sind ja nur noch vier Kilometer bis zum Ziel, die wir jetzt munter auf einem gut ausgebauten Weg angehen. Im Rinderbachtal folgen wir dem Lauf aufwärts, bewältigen noch ein paar Höhenmeter dieser zu jeder Jahreszeit gut zu gehenden Strecke, unterqueren die A44 und werfen einen Blick auf den imposanten Viadukt der Eisenbahnstrecke Velbert – Heiligenhaus. Dieser ist das höchste und bekannteste Denkmal Velberts und wird im Volksmund „Saubrücke“ genannt in Anlehnung an das unterhalb liegende Gelände beziehungsweise den alten 1965 abgerissenen Hof „In der Sau“. Kurz darauf erreichen wir Velbert. Dort lädt der Herminghauspark mit seinen zahlreichen Tieren wie Schafen, Eseln, Ponys und Ziegen und schönen Gärten noch einmal zum Verweilen ein, bevor es mit der S-Bahn zurück zum Ausgangspunkt geht.

Fazit

„Meine Lieblingsplätze bei dieser Wanderung sind die idyllischen Täler“, sagt Wilhelm Hausche. „Auch die Saubrücke ist absolut sehenswert.“



STILLE, KLARE LUFT, SONNENSTRAHLEN AUF DER LICHTUNG, TIERE QUEREN DEN WEG, ES RIECHT NACH LAUB UND FRISCHEM TANNENGRÜN. EINFACH MAL STEHENBLEIBEN, INNEHALTEN, DAS ANALOGE LEBEN GENIEßEN - DIREKT VOR DER HAUSTÜR! WIR HABEN DIE AUSTRÜSTUNG FÜR DEIN NÄCHSTES WALDERLEBNIS!



SACK & PACK REISEAUSTRÜSTUNGEN GMBH

Brunnenstrasse 6 - 8 · 40223 Düsseldorf am Bilker Bahnhof
Fon 0211 - 341742 · info@sackpack.de

SACKPACK.DE

Mo - Fr 10h - 19h · Sa 10h - 18h

Unterwegs im Naturidyll

Von Düsseldorf-Gerresheim bis nach Mettmann und damit durch zwei Naturschutzgebiete führt diese schöne Tour, die man sich allerdings ein wenig erarbeiten muss.

von Holger Bernert

Im Osten verbindet der Stadtteil Gerresheim die Landeshauptstadt mit den Ausläufern des Bergischen Landes, und an der Haltestelle „Krankenhaus“ beginnt unsere Tour, die uns von hier aus direkt in den Grafenberger Wald führt. Trotz der Nähe zur Stadt sagen sich hier Hase und Fuchs immer noch „Gute Nacht“. Eine tolle Möglichkeit, Tiere aus der Nähe zu beobachten, bietet das bereits 1927 angelegte Wildtiergehege. Auf rund 40 Hektar Fläche tummeln sich rund 100 Arten. Vor allem für Familien ein reizvolles Ausflugsziel, das noch nicht einmal Eintritt kostet.

Wanderexperte

Uwe Zimmermann

Der Düsseldorfer Uwe Zimmermann liebt die Herausforderung. In seiner sportlichen Karriere hat der 37-Jährige bereits 16 Marathons, fünf Ultramarathons sowie zahlreiche Extremwanderungen absolviert. An fast jedem Wochenende nimmt der Diplom-Ingenieur an einem Wettkampf teil. Unter der Woche hält er sich mit Läufen im Düsseldorfer Südpark fit. Laufen ist für ihn eine sportliche Tätigkeit, das Wandern betrachtet er als Erholung.



Foto: Privat

Foto: Uwe Zimmermann

Romantisch und mit zahlreichen sehenswerten Ausblicken präsentiert sich diese Tour.

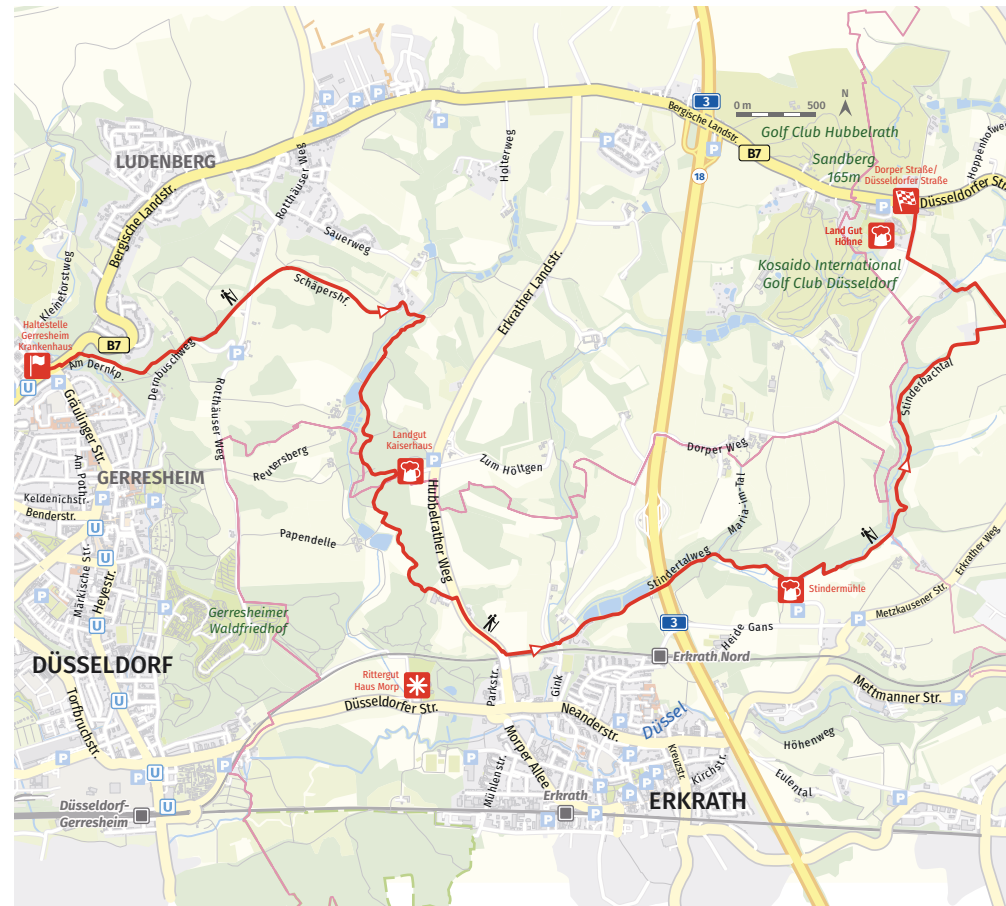


Präsentiert von:



Auf Hohlwegen
durch Bachtäler

Tour
4



Tour 4 – Auf Hohlwegen durch Bachtäler

Startpunkt: Haltestelle Gerresheim Krankenhaus, Bergische Landstraße/Gräulinger Straße, 40625 Düsseldorf, 51° 14' 43.6" N | 6° 51' 15.8" E

Zielpunkt: Dorper Weg/ Düsseldorf Straße, 40822 Mettmann 51° 15' 17.3" N | 6° 56' 1.8" E

Anfahrt: mit dem ÖPNV (Bus oder Straßenbahn) von Düsseldorf Hbf nach Düsseldorf-Gerresheim, Haltestelle „Krankenhaus“

Rückfahrt: mit der Buslinie 738 von der Bushaltestelle „Lindchen“ an der Düsseldorf Straße in Mettmann zurück zum Krankenhaus

Länge: 12,1 km

Höhenmeter: 156 m

Dauer: circa 3,5 Stunden

Ruhegrad: 80 Prozent

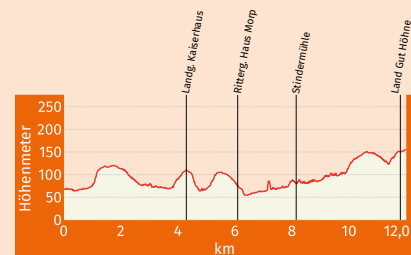
Kinderwagentauglich: nein

Wanderwege: Waldwege, Forstwege, asphaltierte Wege

Tourbewertung Schwierigkeitsgrad:

Landschaft:

Familieneignet: nein



Während unserer gut zwölf Kilometer langen Wanderung durchqueren wir zwei wunderschöne ausgewiesene Naturschutzgebiete: das Rothhäuser Bachtal und das Stinderbachtal. Das Rothhäuser Bachtal wurde aufgrund seiner einzigartigen Feuchtbiotope, Quellen sowie der zahlreichen Fischteiche mitsamt Schilfgürteln 1984 unter Schutz gestellt. Wertvolle Erlen-, Eschen- und Weichholzauewälder sowie die Hainsimsen-Buchenwälder machen die Landschaft hier zu etwas Besonderem. „Auf einem ganz engen Raum präsentiert sich hier eine ebenso vielfältige wie abwechslungsreiche Naturlandschaft“, freut sich Uwe Zimmermann von der Düsseldorfer Sektion des Deutschen Alpenvereins. Bei genauer Betrachtung zeigen sich dem Wanderer hier seltene Vogelarten wie Rohrammer, Eisvogel, Teichrohrsänger oder die Blaugrüne Mosaikjungfer, eine bedrohte Libellenart. Auf dem sogenannten Mauspfad, einem im Mittelalter wichtigen Verbindungsweg, kommen wir an Haus Morp vorbei. Diese geschlossene Hofanlage entstand in der zweiten Hälfte des 17. Jahrhunderts und wurde bis ins 19. Jahrhundert ständig erweitert. An der Ost- und Südseite sind noch die Reste der älteren, mit einem Wassergraben umgebenen Anlage zu erkennen. Am Wohnhaus erinnern

nur noch die Ecktürmchen und der Staffelgiebel an diese Zeit. Mit der Aufgabe des landwirtschaftlichen Betriebes 1992 wurde Haus Morp umfangreich saniert. Bei diesen Arbeiten wurde in der Küche ein aus Feldbrandziegeln gemauerter Brunnen gefunden, der mit alten Bodenfliesen, Haustierknochen, Holzfragmenten und Keramikscherben gefüllt war. Damit haben wir den anstrengendsten Teil unserer Wanderung auch schon hinter uns gebracht. Nach einer Pause im Kaiserhaus geht es steil bergab weiter bis zum Gut Papendelle. Von hier aus führt uns der Neanderlandsteig bis zum Ziel. Mittlerweile laufen wir durchs Stinderbachtal, ein Naturidyll. Auf der Suche nach Ruhe und Entspannung ist man hier an der richtigen Stelle. Das naturbelassene Landschaftsschutzgebiet ist seit über einem Jahrhundert ein beliebtes Ausflugs- und Wandergebiet. Viele Mühlenbesitzer betrieben schon damals eine „Sommerwirtschaft“. Von dieser lebendigen Ausflugs-gastronomie ist allerdings, mit einer Ausnahme, nichts mehr übrig geblieben. Wer eine interessante Zeitreise in die Entwicklungsgeschichte der Menschheit unternehmen möchte, kommt an einem Abstecher ins Mettmanner Neanderthal Mu-

Tipps

Sehenswert	Einkehr
Rittergut Haus Morp Düsseldorfer Straße 16 40699 Erkrath Telefon 0211 576918 www.hausmorp.de 51° 13' 37.0" N 6° 53' 19.5" E	Landgasthof Kaiserhaus Erkrather Landstraße 82 40629 Düsseldorf Telefon 0211 243320 www.kaiserhaus.de 51° 14' 23.1" N 6° 53' 17.8" E



Im Rothhäuser Bachtal muss man auch schon mal über einen umgestürzten Baum klettern.

Foto: Uwe Zimmermann

seum eigentlich nicht vorbei. „Es liegt zwar nicht unmittelbar auf unserer Wanderstrecke“, sagt Uwe Zimmermann, „aber ein Besuch lohnt sich auf alle Fälle.“ In dieser deutschlandweit einmaligen Ausstellung erleben die Besucher nur einen Steinwurf von dem Ort entfernt, an dem 1856 die Überreste des Neandertalers gefunden wurden, die Geschichte des Urmenschen. Genau wie wir heute wanderte der Neandertaler vor 42.000 Jahren durch diese faszinierende Landschaft. Auf den letzten Metern unserer Tour passieren wir Gut Höhne und kommen über den Dorper Weg auf die viel befahrene Düsseldorfer Straße, wo die Wanderung an der Haltestelle „Lindchen“ endet.

Fazit
„Unser Wanderweg liegt in einer traumhaft schönen Gegend, die man sich aber auch erarbeiten muss“, fasst Uwe Zimmermann die Tour zusammen. „Gerade im Rothhäuser Bachtal sind Kondition und Geschick gefragt. Hier muss man schon mal über den einen oder anderen umgestürzten Baum klettern. Wenn es viel geregnet hat, wird dieser Abschnitt unpassierbar.“ Auch bei optimalen Wanderbedingungen rät der Wanderprofi zu festem Schuhwerk mit entsprechender Profilschleife.



URSPRÜNGLICH ERHOLEN, GENIESSEN UND ENTWICKELN

Direkt am NeanderlandSteig gelegen. **Parkplätze** für Gäste kostenfrei. Auf Land Gut Höhne lässt sich Ursprünglichkeit mit allen Sinnen erspüren. **Wohlfühlzimmer** mit handgefertigten Massivholz-Möbeln, erdverbundene **Wellness- und Sport-Angebote** in der Neandertal Therme, hochwertige, natürliche Speisen und Getränke in **zwei Restaurants**, kreative **Freiräume** für Feiern, Tagungen und Seminare mit Blick in den **Naturpark** – herzliche Gastfreundschaft für einzigartige **Glücksmomente**.



LAND GUT HÖHNE

Düsseldorfer Straße 253 | D-40822 Mettmann
TELEFON: +49 (0)2104 778-0
WEB: www.guthoehne.de

Schätze, Blumen und eine verlassene Motte

Alpen,
Kloster, Schloss

Tour
5

Am Niederrhein stehen Genussmomente im Fokus - davon gibt es auf der Tour von Alpen über Kloster Kamp nach Neukirchen-Vluyn jede Menge. Die Strecke kann man entweder in zwei Etappen, mit Übernachtung in Kamp-Lintfort oder an einem Stück wandern.

von Holger Bernert

Kloster Kamp wird auch als „Sanssouci des Niederrheins“ bezeichnet.





Tipps

Sehenswert

Burg Alpen
Burgstraße
46519 Alpen
www.alpen.de
51° 34' 38.3" N | 6° 30' 54.0" E

Kloster Kamp
Abteiplatz 13
47475 Kamp-Lintfort
Telefon 02842 927540
www.kloster-kamp.eu
51° 30' 9.1" N | 6° 30' 58.3" E

**Bergwerk West
Schachanlage Friedrich
Heinrich**
Friedrich-Heinrich-Allee 64
47475 Kamp-Lintfort
www.kamp-lintfort.de
51° 29' 36.2" N | 6° 32' 45.4" E

Einkehr

Hotel zur Post am Prinzenplatz
Friedrich-Heinrich-Allee 1
47475 Kamp-Lintfort
Telefon 02842 2211
www.hotelzurpost-kamp-lintfort.de
51° 30' 9.8" N | 6° 32' 40.9" E

Wellings Parkhotel
Neuendickstraße 96
47475 Kamp-Lintfort
Telefon 02842 21040
www.wellings-parkhotel.de
51° 30' 15.6" N | 6° 32' 7.5" E

Café-Restaurant Baerlagshof
Hochwald 38, Navigationsadresse:
Baerlagweg
47661 Isum
Telefon 02835 3307
www.baerlaghof.de
51° 32' 52.6" N | 6° 28' 46.3" E

Tour 5 – Alpen, Kloster, Schloss

Startpunkt: Alpen
Bahnhof, Bahnhof-
straße 1, 46519 Alpen
51° 34' 53.2" N |
6° 31' 23.4" E

Zielpunkt: Bushalte-
stelle Vluynier Platz,
47506 Neukirchen-Vluyn
51° 26' 14.9" N |
6° 31' 51.8" E

Anfahrt Teil 1: Mit der
Bahn oder dem PKW
nach Moers Bahnhof
(P+R). Von Moers Bahn-
hof mit dem RB 31 nach
Alpen Bahnhof

Rückfahrt Teil 1: Von
Bushaltestelle Kamp-
Lintfort Neues Rathaus
mit Bus 911 oder
SB 30 zurück nach Moers
Bahnhof

Anfahrt Teil 2: Mit der
Bahn oder dem PKW
nach Moers Bahnhof
(P+R). Von Moers Bahn-
hof mit Bus 911 oder
SB 30 nach Kamp-
Lintfort Neues Rathaus

Rückfahrt Teil 2: Von
Bushaltestelle Vluynier
Platz mit Bus 912 zurück
nach Moers Bahnhof

Länge: Teil 1: 16 km
Teil 2: 16 km
Teil 1 und 2: 28 km

Höhenmeter: 50 m

Dauer: Teil 1: circa
4 Stunden
Teil 2: circa 4 Stunden
Teil 1 und 2: circa
7 Stunden

Wanderwege:
Waldwege, Forstwege,
asphaltierte Wege

Kinderwagentauglich:
bedingt

Tourbewertung

Schwierigkeitsgrad:
🚶🚶🚶
🚶🚶🚶🚶
beide Etappen zusammen:

Landschaft:
🌳🌳🌳

Familieneignet:
jede Etappe für sich gut,
beide zusammen nicht
geeignet

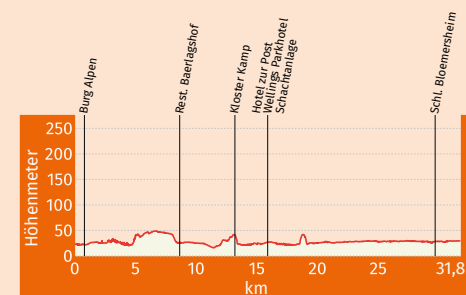


Foto: Volker Götz

Ob an einem Stück oder in zwei Etappen – die Tour ist leicht zu gehen, da sie eben verläuft.

Wandern kann am Niederrhein echt spitze sein, obwohl oder gerade, weil man nirgends hochkraxeln muss“, findet Volker Götz, der schon als Kind mit seinen Eltern hier unterwegs war. Nach dem Start am Bahnhof Alpen geht es durch einen kleinen Park mit See zum ersten „Höhepunkt“ der insgesamt 28 Kilometer langen Wanderung. Dass Alpen mal eine der größten Burgen am gesamten Niederrhein hatte, ist auch auf den zweiten Blick nicht erkennbar. „Vor den Toren der Stadt ist noch ein baumbestandener Hügel zu erkennen“, weist der 55-Jährige auf die letzten Zeugen einer ersten Burg hin, die Ende des 12. Jahrhunderts aufgegeben wurde. Später plante Heinrich von Alpen eine von Wassergräben umgebene Turmhügelburg, von Fachleuten Motte genannt. Durch ein Erdbeben im Jahr 1758 wurde Burg Alpen unbewohnbar. Für den Bau einer nahen Chaussee wurde das zerfallene Gemäuer ab 1809 abgetragen – das Schicksal der Motte war besiegelt.

Unsere erste Rast legen wir im Baerlagshof mit seiner gemütlichen Café- und Gartenwirtschaft ein. Nachdem wir uns mit einem Pfannkuchen gestärkt haben, kann uns der Aufstieg zum Kamper Klosterberg nichts mehr anhaben. Unser Wanderexperte ist von Kloster Kamp und dem barocken Terrassengarten sehr angetan. „Obwohl es sich bei der Anlage nicht mehr um den Originalbau aus dem 12. Jahrhundert handelt, bin ich von dem 1683 wiederaufgebauten Sakralbau begeistert.“ Die Zisterzienser haben gemäß ihren Ordensstatuten einen Schlichtbau mit einem einfachen, rechteckig geschlossenen Chorraum geschaffen. Untypisch für diese Architektur sind die Türme mit den geschweiften Hauben. Diese wurden aber auch erst in späteren Jahren hinzugefügt. In zwei Jahren wird Kamp-Lintfort mit der Landesgartenschau die Menschen erfreuen. Einen Schwerpunkt bildet dann das Gelände mit den denkmalgeschützten Bauten

- Anzeige -

MAN MUSS MIT OFFENEN AUGEN DURCH DIE WELT GEHEN.

Um zu sehen, welche Werte es zu schützen gilt. Das ist so beim Wandern, das gilt auch für uns.

Immer da. Immer nah.





Schloss Bloemersheim zählt zu den ältesten Gebäuden in Neukirchen-Vluyn ...



Flach, aber Spitze ist diese abwechslungsreiche Tour.

Foto: Volker Götz

Wanderexperte

Volker Götz

Als Kind des Ruhrgebiets wuchs Volker Götz in Oberhausen auf. Mit seinen Eltern ging es regelmäßig auf Tour in die nähere Umgebung. Ein beliebtes Ziel der Familie war immer wieder der Niederrhein mit seinen landschaftlichen Reizen. Für die Wandergruppe der Düsseldorfer DAV-Sektion plant der Tourenleiter stets interessante Strecken, die auch in die niederrheinische Tiefebene führen.



Foto: Holger Bernert

... und verfügt auch über einen reizvollen Park mit altem Baumbestand.



Fotos: Volker Götz

der 2012 stillgelegten Zeche „Friedrich Heinrich“ mit seinen 1907 abgeteufte Schächten 1 und 2, die später im Zusammenschluss mit der Schachtanlage Rossenray und der Zeche Niederberg in das Verbundbergwerk West aufging. Außerdem steht Kloster Kamp mit seinem barocken großzügig angelegten Terrassengarten im Mittelpunkt der Pflanzen- und Blumenschau. Die beiden Schauplätze werden durch eine zwei Kilometer lange „Erlebnisachse Wandelweg“ verbunden. Während der Veranstaltung vom 17. April bis 11. Oktober 2020 werden rund 850.000 Besucher erwartet. „Dazu werde ich sicherlich eine Tour planen“, verspricht Volker Götz als Tourenleiter der Düsseldorfer Sektion des Deutschen Alpenvereins (DAV).

Nach einem ausgedehnten Marsch über die Felder südlich vom Kloster gelangt man in den Bereich der Littardschen Kendel. „Als Kendel werden in der niederrheinischen Region die gewundenen Niederungen im flachen Gelände bezeichnet, die als Altstromrinnen des stark mäandrierenden und verwilderten Ur-Rheins entstanden sind“, erklärt Volker Götz und zeigt sich abermals begeistert. „Hier findet sich ein wunderschönes Stück Natur.“

Am Ende unserer Wanderung von Alpen über Kloster Kamp bis nach Neukirchen-Vluyn steht noch ein Abstecher zu Schloss Bloemersheim mit seinem mit Seerosen bewachsenen Wassergraben und dem schönen Baumbestand auf dem Programm. Seit 1802 lebt die Familie der

Freiherren von der Leyen auf dem Adelssitz, der erstmals 1406 urkundlich erwähnt wurde und somit zu den ältesten Gebäuden der Stadt zählt. Die heutigen Besitzer der als Wasserburg erbauten Anlage lassen sich jedoch nicht wie ihre Urahnen von vorne bis hinten bedienen - von Luxus weit und breit keine Spur. Die aktuellen Schlossherren verdienen ihr Geld nämlich ganz bodenständig. In ihrem Obstbaubetrieb werden Äpfel, Birnen, Süßkirschen, Pflaumen, Blaubeeren und Erdbeeren angebaut. Die Erlöse aus der Forstwirtschaft fließen in die Erhaltung des Waldes, der Wege und die Sicherheit im Forst.

Fazit

„Obwohl wir hier eigentlich auf dem platten Land sind, handelt es sich bei unserer Tour um eine sehr aussichtsreiche Wanderung“, resümiert Volker Götz. „Absoluter Höhepunkt ist natürlich Kloster Kamp, das hoch auf dem Kamper Berg einen tollen Blick auf den barocken Terrassengarten bietet. Auf jeden Fall lohnt es sich, einmal hinter die Kulissen des Zisterzienserklosters zu schauen. In der Abteikirche steht zum Beispiel eine imposante Orgel, die um 1720 von Orgelbaumeister Johann Jacob Brummers errichtet wurde. Manchmal probt der Organist auf seinem Instrument. Dann wird der gesamte Kirchenraum klang- und kraftvoll gefüllt.“

Tour
6Sechs auf
einen Streich

Ungeahnte Höhen am flachen Niederrhein

Auf der Wandertour von Duisburg nach Düsseldorf zeigt sich das Ruhrgebiet von seiner allerbesten Seite: natürlich und grün. Ein Höhepunkt der rund 22 Kilometer langen Strecke ist die Sechs-Seen-Platte.

von Holger Bernert

Als wir am S-Bahnhof „Schlenk“ aussteigen, macht sich Ernüchterung breit. Hier präsentiert sich Duisburg von seiner eher unschönen Seite. Doch nach wenigen Metern Asphalttreten erreichen wir auch schon die grüne Lunge der Großstadt. Um einen besseren Blick zu erhaschen, schickt Uwe Zimmermann seine Wandergruppe auf den „Monte Schlacko“, wie der Wolfsberg von den Duisburgern liebevoll genannt wird. „Hier ist weit und breit die einzige nennenswerte Erhebung“, berichtet der Wanderprofi von der Düsseldorfer Sektion des Deutschen Alpenvereins. Eigentlich ist der Wolfsberg eine Ansammlung von Müll, Industrieabfällen und Trümmerschutt. Selbst eine alte Artilleriestellung soll hier vergraben sein. Vor 45 Jahren wurde alles mit Erde abgedeckt und in einen Aussichtsberg umfunktioniert. Seit 1994 steht inmitten des bewaldeten Hügels ein Turm aus Stahl. Er wurde errichtet, nachdem sein hölzerner Vorgänger einer Brandstiftung zum Opfer gefallen war. „Die Besucherplattform des Aussichtsturms in 22 Metern Höhe ist der höchste öffentlich zugängliche Punkt in Duisburg“, sagt Uwe Zimmermann und erklimmt die Stufen des Turms. Von hier oben hat man einen tollen Blick über das riesige Freizeit- und Naturparadies rund um die Wedau.

Im Mittelpunkt des idyllischen Areal liegt die nur wenige Kilometer von der Duisburger Innenstadt entfernte Sechs-Seen-Platte. Eingebettet in ein riesiges Waldgebiet finden sich hier die sechs auf 283 Hektar Gesamtfläche verteilten Seen, die teilweise miteinander verbunden sind. Entstanden ist diese herrliche Seenlandschaft bereits 1912, als man mit dem Kiesabbau begann. Während einige Teile der

Wanderexperte

Uwe Zimmermann

In seiner Freizeit liebt Uwe Zimmermann die sportliche Herausforderung. In der Vergangenheit hat der 37-Jährige bereits 16 Marathonläufe und fünf Ultramarathons erfolgreich absolviert. Auch Extremwanderungen gehören zu seinen Steckenpferden. Für den Diplom-Ingenieur, der zwei Mal in der Woche mit den „Rennhamstern“ im Düsseldorfer Südpark läuft und an fast jedem Wochenende einen Wettkampf absolviert, ist Laufen Sport und Wandern Erholung.



Foto: Privat

Die Sechs-Seen-Platte bietet für jeden Geschmack die passende Aktivität.

Tipps

Tisch & Bett

Haus Seeblick
Strohweg 12
47279 Duisburg-Wedau
Telefon 0203 7200029
www.haus-seeblick-
duisburg.de
51° 22' 55.2" N | 6° 48' 16.4" E

Sehenswert

Wasserski Wedau
Friedrich-Alfred-Straße 10
47055 Duisburg
Telefon 0203 726457
www.wasserski-wedau.de
51° 24' 20.8" N | 6° 47' 5.2" E



Fotos: Volker Götz



Die Besucherplattform des Aussichtsturms auf dem Wolfsberg ist der höchste öffentlich zugängliche Punkt in Duisburg.

Duisburg bietet auch viel landschaftlich reizvolles.

Sechs-Seen-Platte unter Naturschutz stehen, sind andere für Freizeitsportler freigegeben. In der warmen Jahreszeit zieht die Wasserski- und Wakeboardanlage im Sportpark Wedau Wasserratten magisch an. Gleich nebenan sorgt der im natürlichen Baumbestand integrierte Hochseilgarten „tree2tree“ für eine erhöhte Adrenalinausschüttung. Nur für Profis ist der Marathon-Parcours gedacht, bei dem man in schwindelerregender Höhe 42 Kletterelemente meistern muss. Höhepunkt des Hochseilgartens ist aber die 252 Meter lange Seilrutsche über den See.

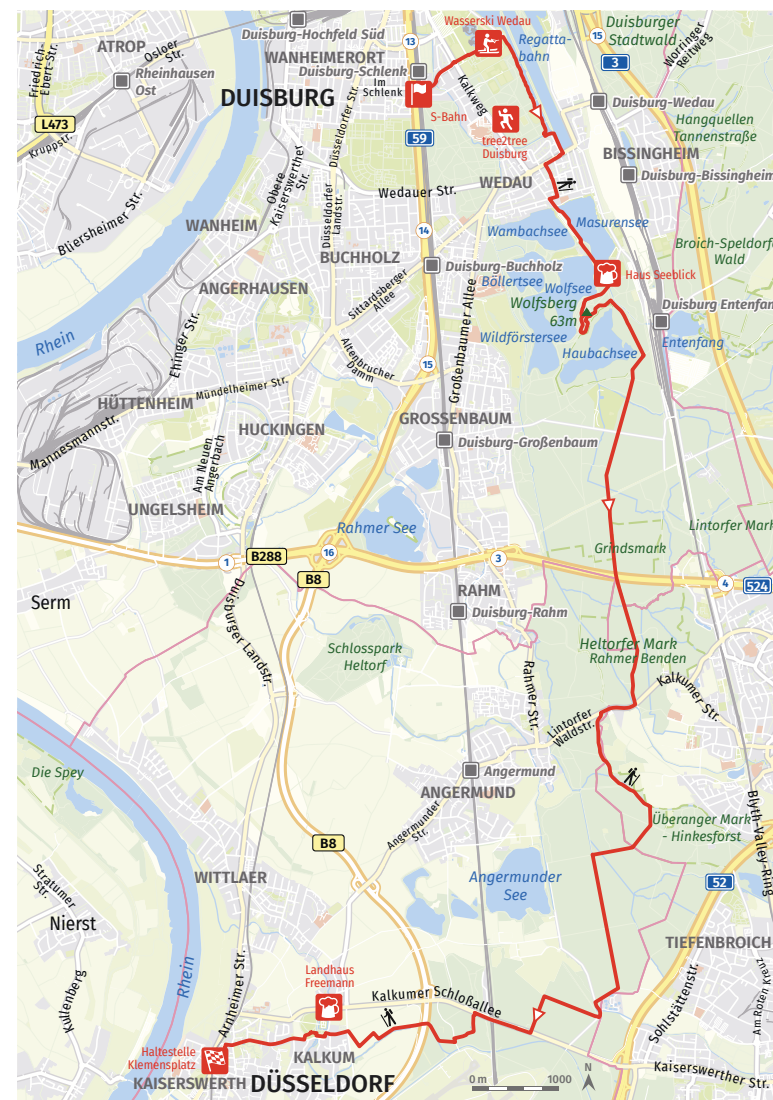
Nun wartet der größte Verkehrsflughafen Nordrhein-Westfalen auf uns. Über einen Trampelpfad laufen wir am Düsseldorfer Flughafen vorbei. Im Zwei-Minuten-Takt starten und landen hier die Flugzeuge. Und weiter geht's Richtung Düsseldorf. Wir umrunden Ratingen und erreichen die Kalkumer Schlossallee, an deren Ende das Schloss steht. Im Schlosspark entdecken wir die Handschrift des bedeutendsten Gartenkünstlers im Rheinland des 19. Jahrhunderts. Maximilian Friedrich Weyhe ließ hier seiner Auffassung von Landschaftsgartengestaltung schon sehr früh freien Lauf: Die Parkanlage im Kalkumer Schlosspark ist als harmonische Verbindung von formalen und landschaftlichen Elementen geprägt. Neben Alleen mit akkuraten Baumreihen und geometrisch gestalteten Plätzen gibt es hier auch naturnah wirkende Elemente, die durch modellierte Hügel und geschwungene Wegeführung mit abwechslungsreichen Baum- und Strauchgruppen aufgelockert wirken.

Nach dieser Exkursion in die Garten- und Landschaftskunst endet unsere Tour von Duisburg nach Düsseldorf

mit einem Besuch der mittelalterlichen Kaiserpfalz im Stadtteil Kaiserswerth. Direkt am Rhein gelegen, erhebt sich die mächtige Ruine der einstigen Festung Kaisers Friedrich I. Barbarossa. „Zur damaligen Zeit gehörte die Anlage zu den bedeutendsten Burgen des mächtigen Staufers am gesamten Rhein“, erzählt Uwe Zimmermann. Der Kaiser sorgte seinerzeit dafür, dass die Erhebung des Rheinzolls von den Niederlanden nach Kaiserswerth verlegt wurde. Daher musste die Kaiserpfalz erweitert und als alles beherrschende Festung ausgebaut werden. Das entsprechende Baumaterial wurde vom Drachenfels im Siebengebirge abgetragen und mit Schiffen nach Kaiserswerth gebracht. Vor Ort wurden dann die mächtigen Trachytquader zu einem uneinnehmbaren Bollwerk zusammengebaut. Noch heute ist die imposante Ruine der Anfang des 18. Jahrhunderts geschleiften Festung über 50 Meter lang und bis zu viereinhalb Meter breit. Allerdings war das Original noch viel, viel größer.

Fazit

Mit Ausnahme des Anstiegs auf den 22 Meter hohen Aussichtsturm am Wolfsberg ist diese Tour völlig flach. „Aber das gilt natürlich nur für die Topografie“, sagt Uwe Zimmermann. „Ansonsten erleben wir eine gelungene Mischung aus Natur, Sehenswürdigkeiten und Action. Die Tour ist hervorragend für Familien geeignet. Die Wege sind bis auf eine Ausnahme sehr gut zu begehen und ausgeschildert. Die Strecke vom Flughafen nach Kalkum ist eher ein Trampelpfad über eine Wiese.“



Tour 6 - Sechs auf einen Streich

Startpunkt:

S-Bahnhof Duisburg-Schlenk, Im Schlenk
47055 Duisburg
51° 24' 4.2" N |
6° 46' 23.3" E

Zielpunkt:

Haltestelle Klemensplatz,
40489 Düsseldorf
51° 18' 2.0" N |
6° 44' 21.9" E

Anreise:

mit dem ÖPNV (S1)
von Düsseldorf Haupt-
bahnhof nach Duisburg-
Schlenk

Abreise:

mit der
Straßenbahn U79 von
der Haltestelle
Klemensplatz in
Düsseldorf-Kaiserswerth
zum Hauptbahnhof
Düsseldorf

Länge: 21,9 km

Höhenmeter: 22 m

Dauer: circa
5:20 Stunden

Landschaft: grün und
abwechslungsreich

Kinderwagentauglich:
bedingt

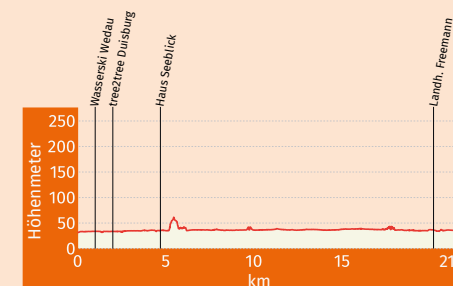
Wanderwege:
Wald- und Forstwege,
asphaltierte Wege

Tourbewertung

Schwierigkeitsgrad:

Landschaft:

Familieneeignet:



FOLGE UNS AUF
laga2018

DER NEUE ZAUBER
BAD IBURG 2018
LANDESGARTENSCHAU

- > 1.500 VERANSTALTUNGEN AN 180 TAGEN
- > BAUMWIPFELPFAD
- > BLÜTENFEUERWERK & TRENDIGE GÄRTEN
- > ENTDECKUNGSREISEN FÜR GROSS & KLEIN
- > ERHOLUNG PUR!

GARTENZAUBER
UNTERM SCHLOSS

IM OSNABRÜCKER LAND
VOM 18. APRIL BIS ZUM 14. OKTOBER

Parks zum Spielen, Kneippen und Lustwandeln, Führungen durch Gärten, die bewegen, durch den Wald und über den grandiosen Baumwipfelpfad und Pausen mit leckeren und gesunden Snacks in unserer Gastronomie. Atemholen, auftanken, erleben und genießen!

Familienfreundliche Eintrittspreise:

pro Person 18,50 Euro

Eigene Kinder und Jugendliche bis zum 17. Lebensjahr sind im Preis enthalten.

Gruppenreise, -buchungen und Führungen:
gruppenreisen@laga2018-badiburg.de



WWW.LAGA2018-BADIBURG.DE

Tour
7Eine Landschaft
wie im Bilderbuch

Die Niers ist Heimat
für 32 Fischarten.

Foto: Franz Hünnkens

Sandstrände, Pappeln, Seen

Auf der Wanderung von Goch entlang der Niers Richtung Kessel kann man die Renaturierung des Flusses erleben und mit ein wenig Glück dem vierbeinigen Philosophen Sokrates begegnen.

von Franz Hünnkens

Im Schatten der St. Maria Magdalena-Kirche starten wir unsere Wanderung. Und falls es Sie wundert, dass die altehrwürdige gotische Pfarrkirche von einem modernen Turm gekrönt wird, sollten Sie wissen: Vor genau 25 Jahren stürzte, völlig überraschend, in der Nacht zum 24. Mai, der 73 Meter hohe Turm der Kirche ein. Eine Jahrhundertkatastrophe! Der Tertiärinnenplatz (Parkplatz), wo wir unsere rund 20 Kilometer lange Tour beginnen, wurde „zur Pilgerstätte des Chaos“: Tausende kamen, viele weinten“, berichtete damals die RP, und Goch wurde weltweit Thema in den Nachrichten. Zehn Jahre später stand der neue Turm, der uns auf dem Rückweg ein zuverlässiger Wegweiser sein wird – auch wenn man dafür heutzutage eine App hat ... Auf geht's, doch bevor wir das Flösschen Niers mit seinen malerischen Auen erreichen, müssen wir über Straßen und vorbei an einem Industriegebiet bis zum Nierswanderweg, den wir nach knapp zwei Kilometern erreichen. Die Niers war im 19. Jahrhundert zum Abwasserkanal verkommen. Vor allem die Textilindustrie und die rasant wachsende Bevölkerung in der Region hatten dazu beigetragen. Dass den Wanderer heute wieder sauberes Wasser begleitet, ist der enormen Steigerung der Reinigungsleistung der Kläranlagen geschuldet. Und das kommt nicht nur bei Wanderern gut an. „Die Niers ist mittlerweile wieder Heimat 32 verschiedener Fischarten. Darunter Flussbarsch, Dreistachliger Stichling, Hecht und Brassen“, heißt es beim seit über 90 Jahren für die Wasserqualität zuständigen Niersverband. Und bei den Kleinlebewesen, die am Gewässersgrund leben, sind es Schnecken, Muscheln und Krebstiere, die im Ober- und Unterlauf der Niers heute fünfmal so häufig anzutreffen sind wie in den 1960er-Jahren. Der Weg verläuft parallel zum Fluss, ist eben und mit Kies befestigt. Auch Radfahrer können ihn benutzen. Schlauchboote dümpeln auf der

Tipps

Einkehr

Kloster Graefenthal
 Maasstraße 48
 47574 Goch
 Telefon 02823 9288780
 51° 42' 10.3" N | 6° 6' 23.5" E

Gasthaus Stoffelen

Kranenburger Straße 103
 47574 Goch
 Telefon 02827 273
 www.gasthaus-stoffelen.de
 51° 42' 27.0" N | 6° 4' 16.6" E

Unterwegs

Der Eselbauer
 Zum Horn 30
 47574 Goch
 Telefon 01578 7377908
 www.dereselbauer.de
 51° 42' 43.0" N | 6° 4' 29.9" E

Niers. Und da gestern die deutsche Fußballnationalmannschaft Schweden geschlagen hat, ist auch ein Trupp in WM-Trikots und reichlich Bier an Bord unterwegs. In bester Stimmung treibt die Herrenrunde ihrem Ziel entgegen. Wir haben das Bier noch vor uns, doch schon bald ist das erste Etappenziel erreicht: die mittelalterliche Klosteranlage Graefenthal. Hier stolzieren Pfauen und Hühner frei durch den Park, und auf der Terrasse mit Blick auf den Baggersee werden Dattelkuchen und Klosterbierkäse serviert. Das Graefenthal Klosterbier müssen wir probieren. Der naturtrübe, süffige Durstlöscher ist bei Radfahrern und Wanderern besonders beliebt.

Nein, an den zwei Bier kann es nicht gelegen haben. Dennoch reiben wir uns verwundert die Augen, als uns auf dem weiteren Weg ein junges Pärchen mit Esel begegnet. Und das Grautier gibt das Tempo vor. Beim Eselbauern in Kessel könne man es mieten, um die Langsamkeit zu entdecken, erzählen uns die beiläufigen Dortmunder. Sokrates, so heißt der Meister der Ruhe, wird's wohl schnuppe sein. Doch die jungen Leute sind ganz begeistert von ihrem Begleiter. Seine Laufgeschwindigkeit sei genau richtig, um von der Überholspur im Alltag auf die Geschwindigkeit zu kommen, wieder genießen zu können – die Nierswanderung einmal philosophisch betrachtet.

Kurz vor dem Spargeldorf Kessel führt der Weg vorbei an Baggerseen, die zum großen Teil bereits renaturiert wurden. Eine Landschaft wie im Bilderbuch: türkisblaues Wasser, weiße Sandstrände und Pappeln, deren Blätter silbern in der Sonne glänzen. Und die Naturschutzarbeiten an der Niers gehen weiter. An der kleinen Holzbrücke, über die wir später den Fluss queren werden, wird der einst künstlich begradigte Wasserlauf wieder in ein sich windendes Bett gelegt. Seit Februar wird daran gearbeitet. „Neben der Laufverlängerung und -verbreiterung wird der Gewässerlauf in beiden Bereichen mit sogenannten Strukturelementen, dicken Ästen und Baumstämmen, ausgestattet, um eine eigen-dynamische und dem Leitbild der Wasserrahmenrichtlinie entsprechende Gewässer- und Auenentwicklung zu initiieren. Es entstehen Nebenarme, Altarme, flache und steile Ufer,

Mit etwas Glück begegnen Wanderer auf dieser Tour auch dem Esel Sokrates, den man in Kessel mieten kann.

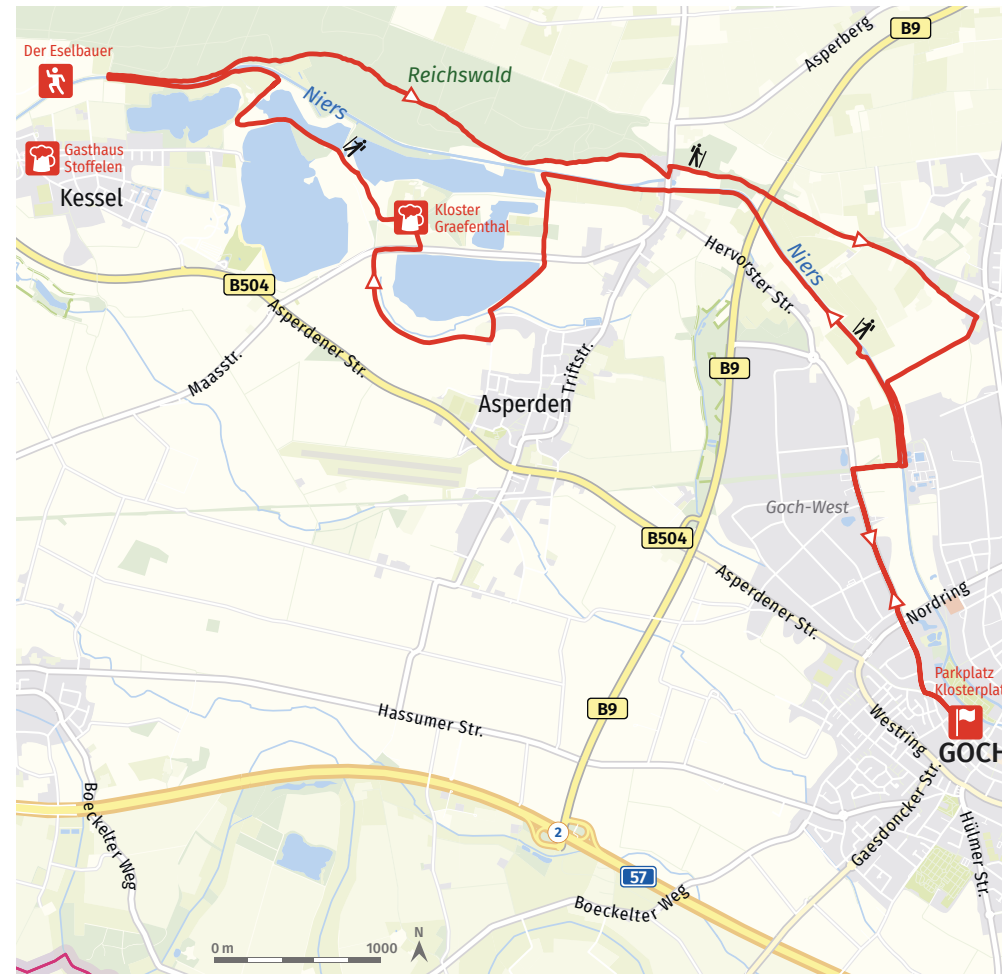
Ruhezonen für Tiere und Pflanzen sowie flachere und tiefere Gewässerbereiche. Auch der Hochwasserschutz wird so auf natürliche Weise verbessert“, erklärt Margit Heinz vom zuständigen Niersverband. Bevor wir die Niers über die erwähnte kleine Holzbrücke queren und durch die Ausläufer des Reichswalds, übrigens der größte zusammenhängende öffentliche Staatsforst in Nordrhein-Westfalen, zurück nach Goch laufen, noch ein kurzer Tipp für Wanderer, die während der Spargelsaison unterwegs sind. Im nahen Dorf Kessel sollte man das Spargelrestaurant Kuypers-Willemsen besuchen, das nur während der Saison geöffnet hat. Serviert wird im gediegenen Wohnzimmer der Familie. Erst nach Johannis, am 24. Juni, genießen die Eigentümer ihre gute Stube wieder ganz privat. Über gut ausgebaute Waldwege führt der Weg Richtung Aspermühle, eine ehemalige Was-



Foto: Franz Hümmkens

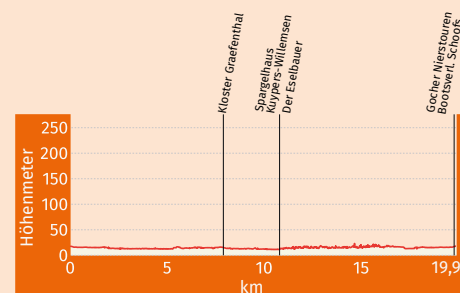
sermühle. Immer wieder fällt der Blick auf die Niers. Durch eine offene Feld- und Wiesenlandschaft sehen wir schon von Weitem den neuen Kirchturm von St. Maria Magdalena. Nach einer weiteren Querung der Niers erreichen wir unseren Ausgangspunkt und haben noch Zeit, in einem Café auf dem hübschen Markt-

platz diese schöne Wanderung Revue passieren zu lassen. **Fazit** Die Landschaft ist verblüffend abwechslungsreich, und einen vierbeinigen Philosophen trifft man am Niederrhein ja auch nicht alle Tage.



Tour 7 - Eine Landschaft wie im Bilderbuch

- Start- und Zielpunkt:** Parkplatz Klosterplatz, 47574 Goch
51° 40' 38.4" N | 6° 9' 14.7" E
- Anfahrt:** mit dem ÖPNV zum Bahnhof Goch
- Länge:** 19,9 km
- Höhenmeter:** 16 m
- Dauer:** circa 4:50 Stunden
- Ruhegrad:** 90 Prozent
- Kinderwagentauglich:** bedingt
- Kinder-Highlights:** Paddeln auf der Niers, Eselwanderung
- Tierbeobachtungen:** Wasservögel an der Niers
- Wanderwege:** meist befestigt
- Tourbewertung**
- Schwierigkeitsgrad:**
- Landschaft:**
- Familieneeignet:**



- Anzeige -

Willkommen in Goch

TOURIST INFO

Tel. 0 28 23 / 320 - 148
 tourist-info@goch.de
 www.goch.de

Als Abul Abbas bei Bislich verloren ging

Diese Wanderung ist aus vielen Gründen einmalig. Wegen der alten Römer, dem Drachentöter Siegfried und dem ersten Elefanten nördlich der Alpen. Einmalig ist die Tour aber auch, weil Xanten die einzige Stadt in Deutschland ist, die mit einem X beginnt, und außerdem die Landschaft am Rhein alles andere als x-beliebig ist.

von Franz Hünnekens

Fuerrot ziert der Held die Fassade des Siegfriedmuseums, zu seinen Füßen der getötete Drache. Eine Schulklasse wartet auf Einlass. Die Jungen vertreiben sich die Zeit mit imaginären Schwertkämpfen, während kichernde Schülerinnen vielleicht an die schöne Kriemhild denken. Das Nibelungenlied um Liebe und Hass, Rache und Verrat scheint auch im 21. Jahrhundert noch zu begeistern. Die Fußgängerzone vor dem Museum am Mittelort im Herzen der Stadt Xanten ist Ausgangspunkt unserer Wanderung. Wir ziehen es vor, zügig die gut 13 Kilometer in Angriff zu nehmen, um später in aller Ruhe die Highlights der Stadt genießen zu können. Vorbei am Gotischen Haus geht es Richtung Rhein, wo nach knapp drei Kilometern die „Keer Tröch II“ auf uns wartet. Fährmann Dennis Bohländer hat von seinem Steuerstand aus alles im Blick: die Wanderer, Motorradfahrer und Radler, die sich an sonnigen Tagen an Bord drängen. Schon die Römer setzten hier über den Rhein, und um 1300 wurde ein regelmäßiger Fährverkehr zwischen Bislich und Xanten eingerichtet. Seit 1991 unterhält der Bislicher Heimatverein den Betrieb mit der Keer Tröch II. „Die touristische Lebensader für Bislich“, wie Bohländer versichert. Übrigens, nicht nur für die Fährverbindung ist der überaus rührige Heimatverein zuständig. Auch das kleine Deichdorf-Museum an unserer Wanderstrecke mit Schmiede und Backhaus als externen Ausstellungs-

bereichen steht unter seiner Regie. Es ist ein Kleinod in Sachen Leben und Brauchtum am Niederrhein mit Ausstellungsstücken wie Mammutzahn und Auerochsenschädel, die bei Bislich gefunden wurden. Und einem Diorama, das die Entwicklung des Rheindeichs zeigt. Und um die Natur kümmern sich die Mitglieder des Vereins natürlich auch. Die Rheinauen und renaturierte Baggerseen sind Lebensraum vieler Tiere. Eine besondere Attraktion sind die Störche, die sich in Bislich und Umgebung seit 2011 wieder wohlfühlen. „Man kann jetzt wirklich von einem Storchendorf sprechen“, sagt Kornel Schmit vom Heimatverein und verweist auf die Homepage. Dort gibt eine Webcam Einblicke in das Leben der Vögel. Und auf der Tour sehen wir Meister Adebar und sei-

Tipps

Sehenswert

Kriemhildmühle

Nordwall 5
46509 Xanten
Telefon 02801 6556
www.kriemhildmuehle.de
51° 39' 46.0" N |
6° 26' 55.9" E

Deichdorf-Museum Bislich

Heimatverein
24 Dorfstraße
46487 Wesel
Telefon 02859 1519
Storch-Webcam:
www.bislich.de
51° 40' 40.2" N |
6° 29' 23.0" E

Foto: Franz Hünnekens

Von Drachen,
Elefanten und
Störchen

Tour
8



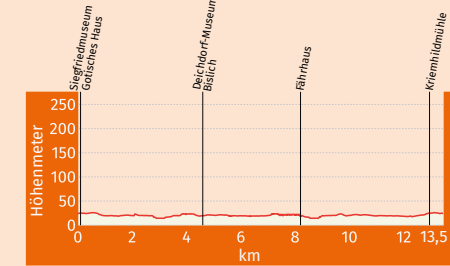
Lebendiges Mittelalter
in der Römerstadt:
das Klevertor.



Tour 8 - Von Drachen, Elefanten und Störchen

Start- und Zielpunkt: Siegfriedmuseum, Kurfürstenstraße 9 46509 Xanten
 51° 39' 40.4" N | 6° 27' 6.0" E
Anreise: mit dem PKW, ÖPNV-Anbindung an den Bahnhof Xanten
Länge: 13,5 km
Höhenmeter: 25 m
Dauer: circa 3:15 Stunden
Kinderwagentauglich: ja

Wanderwege: befestigt
Ruhegrad: 80 Prozent
Tierbeobachtungen: Wasservogel und Störche am Rhein
Tourbewertung
Schwierigkeitsgrad:
Landschaft:
Familiene geeignet:



Die Kriemhildmühle ist eines der Wahrzeichen der Stadt mit X.

Foto: Franz Hünneke

ne Kollegen immer wieder. Darum unbedingt ein Fernglas in den Rucksack packen. Über den Deich wandern wir Richtung Bislich. An der Rundbank direkt am Deich (Ecke Straßenkreuzung Am Ehrenmal und Am Damm) genießt man den schönsten Blick über Rheinlandschaft und Xanten. Aus einer fränkischen Siedlung entwickelte sich Bislich im Laufe der Jahrhunderte zu einem Dorf von Bauern, Fischern und Schiffern. Und aus Bislich und Lüttingen (auf der linken Rheinseite) kamen die Lachs Fischer, die im Winter 1858 am Ufer des Rheins auf der Höhe von Bislich eine sensationelle Entdeckung machten. Bei Arbeiten beförderten sie die Bronze eines unbedeutenden Knaben ans Tageslicht. Mit ihrem Fund zogen sie zunächst in die Kneipe des Fährpächters de Haas. Der erkannte schnell den Wert und bot für die römische Statue drei Flaschen Jenever. Doch das reichte

den Fischern nicht. Sie brachten ihren Knaben nach Lüttingen. Und dort musste zehn Pfennig zahlen, wer einen Blick auf die nachträglich mit einem Lendenschurz versehene Statue werfen wollte. 20 Pfennig wurden fällig, wenn der Knabe nackt begutachtet werden sollte. Schnell kam die Polizei dahinter, und schließlich landete der „Lüttinger Knabe“ erst in Düsseldorf und dann in Berlin, wo er noch heute als „Xantener Knabe“ im Bacchussaal des Neuen Museums zu bewundern ist. Es wird vermutet, dass die Bronze-skulptur als stummer Diener eines römischen Offiziers dessen Gäste grüßte. Und nicht nur den Römern kam in Bislich etwas abhanden. Auch Karl der Große musste einen Verlust hinnehmen. „Eine Legende besagt, dass sein Elefant Abul Abbas im Jahr 810 in der Gegend des heutigen Bislich verendete“, sagt Dr. Barbara Rinn-Kupka, die im Auftrag der Stadt Wesel das kleine Museum in Bislich leitet. Der Dickhäuter, übrigens das erste namentlich und urkundlich belegte Exemplar seiner Art nördlich der Alpen, war ein Geschenk des Kalifen Harun al-Raschid. Nach einer Überquerung des Rheins soll Abul Abbas an einer Lungenentzündung gestorben sein. Die Keer Tröch II wird ihrem Namen voll und ganz gerecht und bringt uns zurück auf die linke Rheinseite, wo wir unsere Wanderung zurück nach Xanten fortsetzen. Bald erreichen wir das Hafenrestaurant „Plaza del Mar“ an der Xantener Südsee. Diese ist zusammen mit der Nordsee die Freizeitattraktion an der Wanderroute mit der Segelschule, Strandbad und Bootsverleih. Sogar Hobbytaucher kommen hier auf ihre Kosten: In der Südsee lädt ein Schiffswrack in zwölf Metern Tiefe zur Erkundung ein.



Foto: Franz Hünneke

Die „Keer Tröch II“ bringt Ausflügler von Xanten nach Bislich und wieder zurück.

Vom Xantener Stadtrand aus sehen wir schon den LVR-Archäologischen Park Xanten, kurz APX genannt, mit Amphitheater, Stadtmauer, dem Hafentempel und seinem Herzstück, dem Römer-Museum. Entstanden sind diese Rekonstruktionen ab den 70er-Jahren auf dem Gelände der römischen Kolonie, der Colonia Ulpia Traiana, die Kaiser Trajan um 100 nach Christus gründete. Heute ist das APX Deutschlands größtes archäologisches Freilichtmuseum. Durch kleine Gassen geht es weiter zu Dom und Stifts-Museum. Es gilt als eines der schönsten kirchlichen Museen in Deutschland und beherbergt den Kirchenschatz des Xantener St. Viktor-Doms. Vor rund 750 Jahren wurde der Grundstein zu dieser größten Kathedrale zwischen „Köln und dem Meer“ gelegt. Seine Geschichte beginnt jedoch mit der Legende des Heiligen Viktors. Der römische Offizier war Christ und starb zusammen mit anderen den Märtyrertod. Über den Gräbern entstand 400 nach Christus ein kleiner Fachwerkbau. In seiner Umgebung wurden Tote bestattet. Sie sollten bei den Heiligen, „ad sanctos“, ruhen. So entstand der Name Xanten. Vorbei am Dom schlendern wir die letzten Meter zum Marktplatz mit seinen Cafés, Eisdielen und Restaurants weiter zum Siegfriedmuseum, dem Ausgangspunkt. Die Schulklasse hat mittlerweile ihren Xanten-Besuch beendet.

Fazit
 Wer sich für Geschichte interessiert, ist auf dieser Tour goldrichtig und erlebt noch dazu ganz viel Natur.

Insel gut, alles gut!

Erhältlich im gut sortierten Buch- und Zeitschriftenhandel
www.mallorca-geht-aus.de www.rp-shop.de facebook.com/mallorcakehtaus

OPEN-AIR Highlights 2018 im Strandbad Xantener Südsee

 Bernd STELTER ... mit Kabuff-Orchester 24. August 20 Uhr	 Kasalla QUERBEAT 25. August 19 Uhr
 Markus Krebs Permanent Panne live 30. August 20 Uhr	 Tanz-fieber mit Volker Rosin 31. August 17.30 Uhr
 High Fidelity 1. September 19 Uhr	Tickets an allen bek. VK-Stellen und online auf www.f-z-x.de und www.eventim.de InfoCenter des Freizeitentrums Xanten Am Meerend 2 · 46509 Xanten-Wardt Tel. 0 28 01 71 56 56

Tour
9Johanna Sebus
auf der Spur

Fürstliche Gärten und tapfere Mädchen

Von Kleve an den Altrhein und zurück führt diese Tour. Eine Wanderung zu den Naturschönheiten des Niederrheins, seiner Geschichte und den kleinen Überraschungen am Wegesrand.

von Franz Hünnekens

Es ist einer der typischen Frühlingstage am Niederrhein. Am Morgen kann sich das Wetter noch nicht entscheiden, ob es Winter oder Sommer werden will. Ein kalter Wind fegt über den Koekkoek-Platz im Herzen Kleves. Die Wasserfontänen plätschern munter vor sich hin, das Koekkoek-Museum mit seiner bedeutenden Gemäldesammlung hat noch geschlossen, und gleich gegenüber, auf der Terrasse des „Café Solo“, sind wir die einzigen Gäste. Doch der Kaffee schmeckt, und wir studieren noch einmal unsere Rundwanderoute, die uns durch Kleve nach Griethausen, weiter entlang des Altrheins nach Düffelward und schließlich über Rindern zurück in die Schwanenstadt führen wird. Knapp 16 Kilometer liegen vor uns. Also: „die Rechnung, bitte!“, und dann ziehen wir los. Zunächst geht es vorbei an der Minoritenkirche und der Fußgängerzone zum Spoykanal. Die modernen weißen Gebäude der Rhein-Waal-Universität gruppieren sich hier um einen historischen Getreidespeicher und Kran. Kanal und Hafen waren einst quirliger Umschlagplatz der Klever Industrie. Heute prägt die Hochschule am Spoykanal mit ihren gut 7000 Studenten aus 120 Ländern das Bild der Stadt.

Durch den Stadtteil Kellen führt unser Weg, und kurz nachdem wir auf den Postdeich abgebogen sind, empfängt uns flaches Land mit Feldern und Wiesen. „Hier sieht man freitags schon, wer sonntags zum Kaffee kommt“, sagt man am Niederrhein; und bis zum Deich am Griethauser Altrhein ist das wirklich so. Griethausen ist ein altes Fischerdorf, das noch viel von seinem früheren Charme erhalten hat. Es ist eines der schönsten Dörfer Kleves. Aber dort, wo sich der Ort mit Deich und Mauer vor den Hochwassern des Rheins schützt, rostet eine alte Brücke vor sich hin. Lost Places gibt es auch im Kreis Kleve, und für Fotofreunde ist die gesperrte Brücke eine Herausforderung. Sie ist die älteste Eisenbahnbrücke Mitteleuropas und wurde von 1863 bis 1865 von der Rheinischen Eisenbahngesellschaft im Verlauf der Strecke von Köln über Krefeld und Kleve bis ins niederländische Zevenaar gebaut. 102 Meter lang ist die Hauptbrücke über den Altrhein, 464 Meter die Vorbrücke über die Rheinwiesen. Von Rostbraun wechselt die Farbe zu Grün auf unserer nächsten Etappe über und am Deich entlang Richtung Brienen und Wardhausen. Schafe grasen, Pferde weiden und Kühe dösen im Schatten knorriger Weiden. In der Luft ist

Sehenswert: Der Kurgarten in Kleve wurde Mitte des 18. Jahrhunderts geplant.

so ziemlich alles unterwegs, was Flügel hat. Sogar Störche sieht man häufig. Und dann erreichen wir wieder den Spoykanal, der von Kleve aus hier seinen Weg zum Rhein nimmt. Anfang des 15. Jahrhunderts suchte die Stadt Kleve einen direkten Zugang zum Strom. Der Kanal hatte eine doppelte Funktion. Er war Schifffahrtsweg und Entwässerungsgraben in einem. Für das Abfahren von Getreide aus dem Raum Kleve und das Heranbringen von Kohle aus dem Ruhrgebiet war der Wasserweg unverzichtbar. Nach einigen Behelfsmaßnahmen übernahm Preußen von 1843 bis 1846 den Ausbau von Kanal und Schleuse für Schiffe bis 300 Tonnen.

Die Schleuse ist nicht mehr in Betrieb, dafür aber das Café-Restaurant „Zum Johanna-Sebus-Denkmal“, wo es deftiges Essen und freundliche Bedienung gibt. Es ist ein beliebter Treffpunkt für Wanderer, Motorrad- und Fahrradfahrer, und an sonnigen Tagen muss man schon Glück haben, um auf der Terrasse noch ein Plätzchen zu ergattern. Und falls Sie sich die Hausspezialität Johanna-Sebus-



An der Schleuse von Brien mündet der Spoykanal in den Altrhein.



Ein Lost Place im Kreis Kleve: die älteste Eisenbahnbrücke Mitteleuropas.

Torte mit Blick auf den Spoykanal schmecken lassen und nicht wissen, wer Johanna war, das ist ihre Geschichte: „Johanna Sebus, ein 17-jähriges Mädchen, stürzte sich, nachdem es seine Mutter aus den Fluten des im Jahre 1809 über seine Ufer strömenden Rheines gerettet hatte, von Neuem in den Fluss, um eine Mutter und deren Kinder dem Tode zu entreißen. Dabei ging sie unter. Dieses Denkmal ist zu ihrem Gedächtnis im Jahre 1811 errichtet worden.“ So lautet der Inhalt der in französischer Sprache angebrachten Inschrift auf dem Denkmal in Wardhausen, nur wenige Meter von der Terrasse des Café-Restaurants entfernt. Geschmückt ist der Gedenkstein mit zwölf schwimmenden Rosen, die in eine weiße Marmorplatte eingelassen wurden, ein Symbol aus Napoleons Zeit. Damals wurde tapferen Mädchen die sogenannte Tugendrose verliehen. Sogar Wolfgang von Goethe war vom Heldenmut der Niederrheinerin angetan und widmete Johanna Sebus eine Ballade. Alle Schulkinder im Kreis Kleve mussten früher das Gedicht auswendig lernen. Bis heute steht

Johanna Sebus für Selbstlosigkeit und Hilfsbereitschaft.

Vorbei an weidenbestandenen Tümpeln im südlichen Deichhinterland des Rheins erreichen wir das Dorf Düffelward im Naturschutzgebiet Düffel. Auch hier ist der alte Dorfcharakter in großen Teilen erhalten. Nicht erhalten ist leider die Personenfähre, die Düffelward über den Altrhein mit Schenkenschanz verband. Nach 111 Jahren wurde der Fährdienst eingestellt. Seit April 2016 ist Schenkenschanz nur noch auf dem Landweg über die Altrheinbrücke in Griethausen erreichbar. Vom ehemaligen Anleger in Düffelward kann man zumindest noch einen Blick auf Schenkenschanz werfen. Immer noch keck reckt sich der spitze Kirchturm in den niederrheinischen Himmel. Und das wird so auch bleiben.

Über den Drususdeich geht's nach Rindern, ein Dorf, das aus blitzblanken Einfamilienhäusern besteht, deren Vorgärten ausnahmslos das Prädikat „gartenschautauglich“ verdienen. Vorbei an der Wasserburg Rindern errei-

Tipps

Einkehr

Café Solo
Kavarinestraße 30
47533 Kleve
Telefon 02821 6696979
www.cafe-solo-deutschland.de
51° 47' 23.7" N | 6° 8' 17.3" E

Restaurant Altes Landhaus im Forstgarten Kleve

Joseph-Beuys-Allee 1
47533 Kleve
Telefon 02821 973274
www.restaurant-altes-landhaus-im-forstgarten-kleve.de
51° 47' 49.5" N | 6° 7' 32.8" E

Sehenswert

B. C. Koekkoek-Haus
Kavarinestraße 33
47533 Kleve
Telefon 02821 768833
www.koekkoek-haus.de
51° 47' 23.9" N | 6° 8' 15.9" E

chen wir die Wasserburgallee, eine imposante Platanenallee, die entlang des Klever Forstgartens verläuft.

Und da uns die leichte Wanderung nicht wirklich gefordert, das Wetter sich auf Sommer gewendet hat und das Ziel fast erreicht ist, gönnen wir uns jetzt etwas Zeit für – Schwanenburg und Stiftskirche mögen das verzeihen – die Gartenattraktion der Stadt. Als zentraler Punkt der im 17. Jahrhundert geplanten Klever Gärten wurde das Amphitheater am Sternberg angelegt. In der Art eines antiken Theaters staffeln sich Böschungen und Mulden am Berghang, auf verschiedenen Terrassen spiegelt sich das Himmelsblau in Teichflächen. In der Mitte thront eine Statue der Pallas Athene.

Fazit

Diese Tour bietet Gelegenheit zu einer leichten, angenehm zu laufenden Wanderung mit viel Kultur, darunter das Johanna-Sebus-Denkmal, und reizvollen Eindrücken in charmananten Orten.



Tour 9 - Johanna Sebus auf der Spur

Start- und Zielpunkt: Koekkoek-Platz, 47533 Kleve
51° 47' 26.3" N | 6° 8' 13.8" E

Kinder-Highlights: Tiergarten Kleve
Tierbeobachtungen: Wasservogel und Störche am Rhein

Anreise: vom Bahnhof Kleve 5 Minuten über Hafestraße zu Fuß zum Koekkoek-Platz

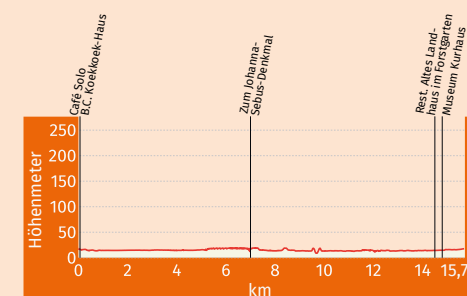
Länge: 15,7 km
Höhenmeter: 16 m
Dauer: circa 4 Stunden
Ruhegrad: 80 Prozent
Kinderwagentauglich: gut

Tourbewertung

Schwierigkeitsgrad:

Landschaft:

Familieneeignet:



GENIESSE DEN SOMMER

Profitieren Sie von unserem Ferien-Arrangement „Sommerfrische“ und kommen Sie in den Genuss ländlicher Ruhe.

Erleben Sie den Niederrhein fernab der Stadtluft. Ob Rad fahren, Spazieren gehen oder relaxen in unserer exklusiven Wellnesslandschaft – ein gutes Essen und Erholung pur erwarten Sie in jedem Fall.

Ihre Inklusivleistungen:

- 4 Übernachtungen zum Preis von 3
- Verpflegung im Rahmen der 3/4 Verwöhnspension inkl. Frühstücksbuffet, Mittagssnacks im Livingroom SPA und 4-Gang-Abendmenu im Restaurant
- kostenfreie Leihfahrräder
- Kartenmaterial für Rad- & Wandertouren
- Zugang zum Livingroom SPA inkl. Saunen, Dampfbäder, zwei Pools, Ruhewelten und unserem exklusiven SPA-Kino

Wir freuen uns auf Ihren Besuch. ab **426,-** Euro / p.P. / bz

Reisezeitraum
13.07.2018 - 28.08.2018



SPONTANITÄT IST GEFRAGT
Sehen Sie sich unsere Lucky Dates an und erhalten Sie bei kurzfristiger Anreise 10% Nachlass auf unseren Kurzurlaub.

Landschaft trifft Geschichte

Auf der Tour zwischen Kleinenbroich und dem Mönchengladbacher Stadtteil Lürrip erlebt der Wanderer viele schöne Überraschungen.

von Holger Bernert

Schon nach wenigen Schritten von unserem Startpunkt am Bahnhof Kleinenbroich erleben wir die Naturschönheiten dieser Region. Über einen schmalen Weg erreichen wir das Naturschutzgebiet Trietbach. Ein erster Höhepunkt der rund 14 Kilometer langen Wanderung ist für Gabi Cremerius der Baumlehrpfad in der Parkanlage an der Pescher Straße in Korschenbroich. An 50 Bäumen wurden Informationstafeln angebracht. „Der Betrachter erfährt alles über die jeweilige Baumart. Das ist Biologieunterricht zum Anfassen unter freiem Himmel“, findet die Düsseldorfer Wanderexpertin vom Deutschen Alpenverein. „Viele Menschen haben in der Pflanzenwelt ein deutliches Wissensdefizit. Gut, dass es diesen Baumlehrpfad gibt.“

Wanderexpertin

Gabi Cremerius

Schon als kleines Mädchen war Gabi Cremerius mit dabei, wenn ihre Eltern zur Wanderung aufbrachen. Diese Leidenschaft ist auch heute noch ungebrochen. Als Leiterin der Wandergruppe der DAV-Sektion Düsseldorf ist sie immer auf der Suche nach neuen Herausforderungen in der Natur.



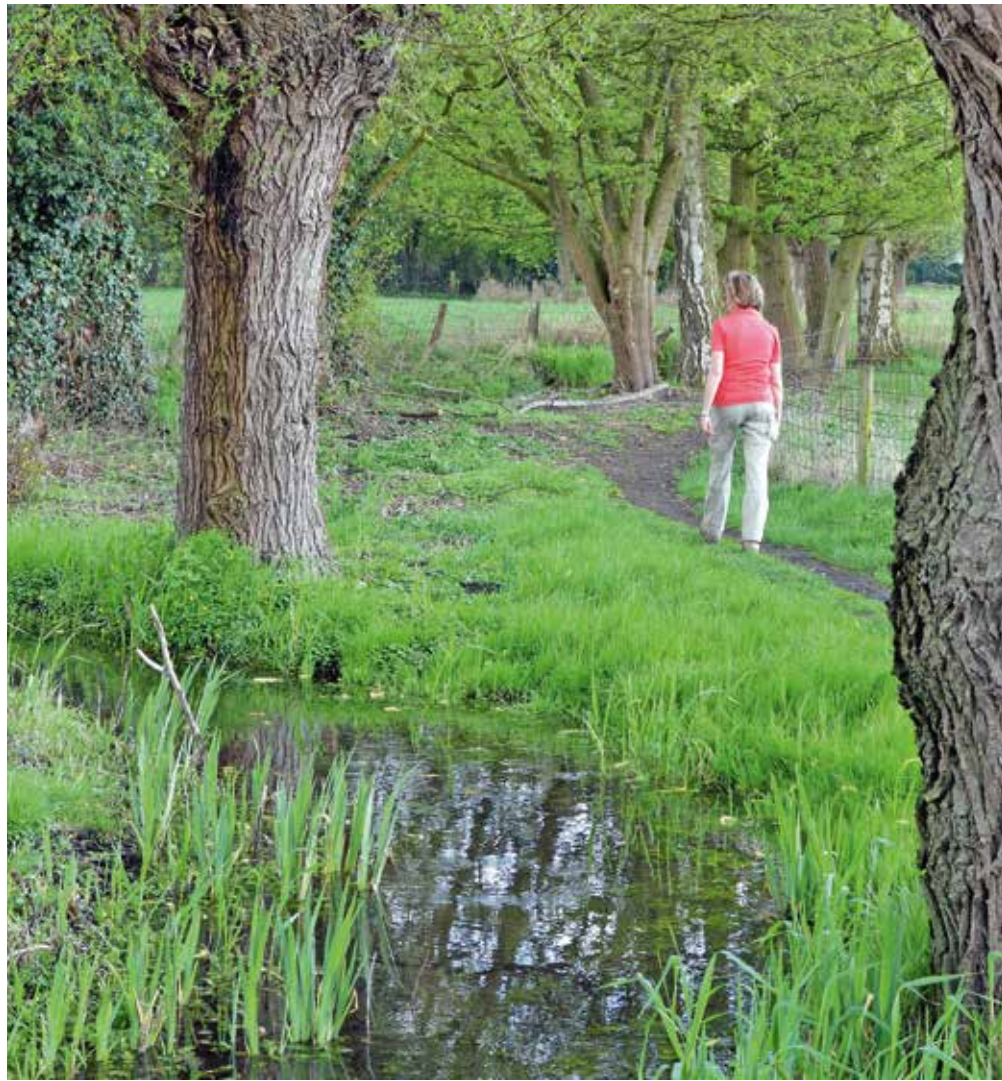
Foto: Holger Bernert

Foto: Volker Götz

Entlang von
Trietbach
und Niers

Tour
10

Für Kulturinteressierte ist Schloss Rheydt einer der Höhepunkte dieser Tour.



Auch Naturfreunde kommen voll auf ihre Kosten.

Auf dem Gelände von Schloss Rheydt kann man prächtige Pfauen bewundern.



Fotos: Volker Götz

Wer noch schnell die nahe gelegene Brauerei besuchen möchte, sollte jetzt die Chance nutzen. Die Brautradition am Niederrhein ist sehr alt. In Korschenbroich ist sie sogar noch älter. Immerhin steht hier die älteste Altbierbrauerei der Welt. Bei Bolten wird schon seit mehr als 750 Jahren die obergärige Spezialität gebraut. Bierliebhaber werden jedoch sagen, dass das Gebräu aus dem 13. Jahrhundert nichts mit unserem heutigen Altbier zu tun hat. Damals wurde noch „Grut“ zum Würzen und zur Haltbarmachung des Bieres verwendet. Dabei handelte es sich um eine abenteuerliche Mischung aus Gadelkraut, Porsch, Rosskümmel, Lorbeer, Wacholder, Anis und Torf. Zu dieser Zeit bekam der Gründer der Brauerei, Heinrich der Brauer, von der Herrschaft Myllendonk das Recht verliehen, auf dem Kraushof in Korschenbroich Bier zu brauen. Bis heute ist der Kraushof der Sitz der Brauerei. Natürlich wurde in all den Jahren auch an Geschmack, Qualität und Inhaltsstoffen gearbeitet. Aus der einstigen Kräuterbrühe ist eine echte Bierspezialität geworden, die hier am Niederrhein sehr gerne getrunken wird. „Einen traditionellen Brauereiausschank gibt es hier zwar nicht, aber direkt gegenüber der Brauerei gibt es einen Picknick-Biergarten“, meint Gabi Cremerius. „Dort können die Gäste ein gut gekühltes Alt oder ein alkoholfreies Getränk bestellen und ihren mitgebrachten Proviant verzehren.“

Im Mittelpunkt steht dabei die Kunst- und Wunderkammer, Zeugnis feudaler Sammelleidenschaft zu Zeiten der Renaissance. In der ständigen Ausstellung „Flashback“ in der Vorburg wird an die letzten 200 Jahre Mönchengladbacher Stadtgeschichte erinnert. Hier können die Besucher auch „Kuno“ bewundern. Kennen Sie nicht? Das ist der berühmte Killerwels, der 2001 für Furore sorgte. Aber dazu später mehr. Am Ende unserer Wandertour der Überraschungen steht noch ein Abstecher in den Mönchengladbacher Volksgarten auf dem Plan. Der Mönchengladbacher Unternehmer Peter Krall hat den Park den Bürgern zum Geschenk gemacht. Nach seinem Tod wurde der Privatbesitz Ende des 19. Jahrhunderts in ein öffentlich zugängliches Naturparadies verwandelt. Seit 1962 steht der Volksgarten, der nahtlos in den benachbarten Burgwald übergeht, unter Naturschutz. Gabi Cremerius: „Wenn ich mir die riesigen Buchen und Eschen anschau, kann ich herrlich entspannen. Hier kann man so richtig die Seele baumeln lassen. Und im Herbst 2001 sorgte Kuno im hiesigen Volksgartenweiher für Aufsehen. Der 1,50 Meter lange und 70 Pfund schwere ‚Killerwels‘ soll damals sogar einen Dackel verspeist haben.“

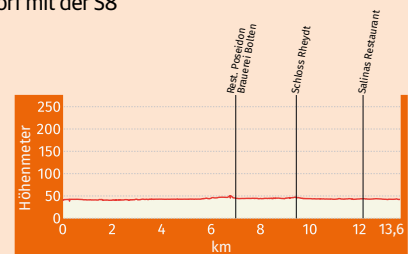
Fazit

„Bisher kannte ich die Region nur als Autofahrerin. Dass man hier auch wandern kann, hatte ich nicht auf dem Schirm. Vor allem das ausgewiesene Naturschutzgebiet Trietbach, der Baumlehrpfad und die freilaufenden Pfauen im Innenhof von Schloss Rheydt haben mich begeistert. Eine Tour mit vielen schönen Überraschungen.“



Tour 10 - Entlang von Trietbach und Niers

- Startpunkt:** Bahnhof Kleinenbroich, Ladestraße 2, 41352 Korschenbroich
51° 11' 43.8" N | 6° 33' 7.1" E
- Zielpunkt:** Bahnhof Mönchengladbach-Lürrip, Volksbadstraße 63, 41065 Mönchengladbach
51° 12' 1.3" N | 6° 28' 25.2" E
- Anfahrt:** mit dem ÖPNV (S8) von Düsseldorf Hbf. nach Korschenbroich-Kleinenbroich
- Rückfahrt:** vom Bahnhof Mönchengladbach-Lürrip zum Hauptbahnhof Düsseldorf mit der S8
- Länge:** 13,6 Kilometer
- Höhenmeter:** 9 m
- Dauer:** circa 3:20 Stunden
- Kinderwagentauglich:** ja
- Wanderwege:** Wald- und Forstwege, asphaltierte Wege
- Tourbewertung**
- Schwierigkeitsgrad:**
- Landschaft:**
- Familieneignet:**



Tipps

Einkehr

Restaurant Poseidon
Rheydter Straße 110
41352 Korschenbroich
Telefon 02161 61153
www.poseidon-korschenbroich.de
51° 11' 5.9" N | 6° 30' 7.9" E

Salinas Restaurant
Carl-Diem-Straße 2
41065 Mönchengladbach
Telefon 02161 5994777
www.salinas-restaurant.de
51° 11' 29.5" N | 6° 27' 52.3" E

Sehenswert

Städtisches Museum Schloss Rheydt
Schlossstraße 508
41238 Mönchengladbach
Telefon 02166 928900
www.schlossrheydt.de
51° 10' 54.8" N | 6° 28' 52.9" E

Privatbrauerei Bolten
Rheydter Straße 138
41352 Korschenbroich
Telefon 02161 617900
www.bolten-brauerei.de
51° 10' 59.8" N | 6° 29' 57.6" E

Tour
11Auf neuen
Wegen

An Seen und Flüssen

Auf den beiden Routen Schwalmtal 1 und 2 ist die Vielfalt der Gemeinde Schwalmtal zu erleben – von hübschen Dörfern bis zu reizvollen Seen.

Außerdem sieht man mit etwas Glück zahlreiche Tiere.

von Deniz Karius

Heute geht es auf neue Wege. Denn der Rat der Gemeinde Schwalmtal hat Anfang des Jahres den Niederrhein e. V. beauftragt, einen Wanderweg zur Verbindung der Ortsteile Ungerath, Waldniel und Amern einzurichten. Und diesen Rundkurs, den man auch nur in Teilen abgehen kann, haben wir uns an diesem zwar schönen, wenn auch etwas bedeckten Tag einmal komplett vorgenommen – allerdings in einer kleinen Variante. 18 Kilometer erwarten uns. Vom Parkplatz an der Lange Straße, gleich gegenüber vom Kinder- und Jugenddorf Bethanien in Waldniel, geht es erst einmal durch eine hübsche Wiese zum Kaiserpark, den wir durch eine Unterführung verlassen. Eine kleine Allee entlang von Weiden und Wiesen wandern wir ein Stückchen am Rand der Ortschaften Rüsgen und Linde vorbei, den Kranenbach als stetigen Begleiter zur Seite. Dann wird's ländlicher: Kühe grasen auf einer Wiese, dahinter erhebt sich sanft ein Hügel, auf dem kleinen, gepflegten Spielplatz Kampweg könnte man eine erste Rast einlegen. Dort gäbe es übrigens eine weitere gute Möglichkeit, die Tour zu beginnen oder sie zu unterteilen.

Von dort geht es weiter an einer gemähten Wiese vorbei, der Blick fällt rechts auf einen kleinen Wald, in der Ferne schlägt eine Kirchenglocke zur vollen Stunde. Dann haben wir die erste tierische Begegnung auf dieser vielseitigen Wanderung: Denn links des Wegs wohnen ausgesprochen prachtvolle und zutrauliche Hühner, die uns laut gackernd

begrüßen. Hier, in Amern, gibt es übrigens auch einen kleinen Bauernladen, in dem man sich mit frischen Produkten wie Eiern, Kartoffeln und Obst eindecken könnte. Als Nächstes erreichen wir St. Antonius, eine dreischiffige Pseudobasilika aus dem Jahr 1491, die heute profaniert ist. Daneben erinnert ein großes Denkmal an die Gefallenen des Ersten und Zweiten Weltkriegs.

Tipps

Einkehr

Pizzeria Mama Melone
Hauptstraße 42
41366 Schwalmtal
Telefon 02163 3814
www.mamamelone.de
51° 13' 59.8" N | 6° 14' 31.2" E

**Piccolino's Rossi e Amici
Trattoria-Pizzeria**
Markt 17
41366 Schwalmtal
Telefon 02163 31385
www.pizzeria-piccolino.com
51° 12' 46.9" N |
6° 16' 24.3" E

Am Heidweiher

Heidweiher 1
41366 Schwalmtal
Telefon 02163 929422
www.heidweiher.de
51° 14' 32.6" N | 6° 14' 12.4" E

Einkaufen

**Toerschen's
Bauernlädchen**
Geneschen 81
41366 Schwalmtal
Telefon 02163 10789
www.toerschens-
bauernladen.de
51° 13' 37.4" N | 6° 14' 42.7" E

Bei der Tour - geht man sie im Ganzen ab - kann man seinen Blick immer wieder über schöne Gewässer schweifen lassen.

Foto: Deniz Karius



Foto: Sonja Bender

Eine muntere Schafs- und Ziegenherde begrüßt die Wanderer mit lautem Blöken und Meckern.

Bald führt unser Weg an einem Feld vorbei, ein kräftiges Pferd und zwei Ponys auf einer Koppel schenken uns keine weitere Aufmerksamkeit, dagegen aber eine muntere Schar von Schafen und Ziegen, die uns neugierig entgegenleiert und ein kleines Blökkonzert gibt. An hübschen Gehöften entlang ist bald das Landschaftsschutzgebiet erreicht. Rechts von uns liegt der Heidweiher mit Gastronomie und Strandbad, wir aber wenden uns nach links, dem Borner See zu. Nachdem wir immer mal wieder über Asphalt gelaufen sind, ist der Waldweg nun umso angenehmer zu gehen, der Ruhegrad ist hoch im herrlichen Mischwald, der stellenweise wiederaufgeforstet wird. Am Wegesrand finden sich Walderd- und Blaubeeren, auch die ersten Brombeeren lassen ihre noch roten Früchte sehen. Efeuberankte schlanke Birken säumen den Weg um den

schönen Borner See, den wir über zwei Brücken queren. Offenbar auch für junge Paare ein reizvoller Ort: Davon zeugen die zahlreichen Liebesschlösser, die am Geländer befestigt sind. Gänse, Schwäne und ein Haubentaucher lassen sich auf dem ruhig liegenden Gewässer blicken, das wir nun, mit ein wenig Bedauern, hinter uns lassen. Auf der nächsten Lichtung streckt ein Fasanenmännchen seinen bunten Kopf aus dem hohen Gras, ein Buchfink pickt nach Nahrung auf dem Weg, und links von uns dehnt sich eine saftig-grüne Wiese bis zum Waldrand – schön! Dann sind wir an der Schwalm, die dieser hübschen Region ihren Namen leiht. Langes Gras schwimmt wie grünes Haar in der Strömung, ungezählte Süßwassermuscheln liegen auf ihrem Grund, und nahebei streiten sich lautstark zwei Graureiher. Unter hohen Buchen laufen wir auf



Foto: Sonja Bender

Auch urwüchsig Wirkendes findet sich am Wegesrand der Tour, die sich auch in zwei Teilen abgehen lässt.

weichem Waldboden, abseits des Wegs bedeckt ihn altes Laub, große Farne spreizen ihre Blätter wie Finger. Über eine kleine Holzbrücke queren wir die Schwalm, kurz später die L372, um zum Hariksee zu gelangen. Das Restaurant Mühlrather Mühle mit seinen schmucken Wochenendhäusern und dem Bootsverleih lassen wir rechts liegen, um uns ein wenig am kleineren Teil des Hariksees auszuruhen. Hier bekommen wir bald Besuch von vier Entenküken, bereits im Teenager-Alter, wenn man so sagen will. Angstfrei nähern sich die Tiere, während weiter hinten im See von Zeit zu Zeit ein Hecht aus dem Wasser springend nach Mücken schnappt. Am größeren Teil des Sees entlang kommen wir zum Waldhaus am Hariksee, dann lockt auch schon das wunderbare Naherholungsgebiet mit Kiosk, Bootsverleih, Minigolf und manchem mehr zahlreiche Familien mit Kindern an. Uns zieht es aber weiter, in ein Waldstück, dann raus auf die Felder, auf denen Mais heranwächst und Kartoffeln weiß und lila blühen.

Kurz vor Hagen, an der Kahrstraße, könnte man die Runde auch nach links gehend zu Linde hin abschließen, wir aber schauen uns das verträumte Örtchen mit seinen adretten und hübsch bepflanzten Backsteinhäusern an, um dann ganz entspannt durch die Felder auf den Wald zuzugehen. Hier macht bald die A52 von sich hören. Wer mag, folgt nun dem Schwalmweg an ihr entlang bis ans untere Ende Waldniels, um dann die schöne Kastanienallee hinauf zu gehen. Wir aber umgehen die stark befahrene Autobahn durch den Wald und wenden uns bald auch wieder Richtung Waldniel, das uns mit dem Kirchturm von St. Michael den Weg weist. Durch die etwa 11.000 Einwohner zählende Ortschaft hindurch, streifen wir kurz Ungerrath und gelangen durch ein feines Waldstück auf den pittoresken Marktplatz Waldniels, der sich mit zahlreichen gastronomischen Angeboten für eine Schlusseinkehr einer erlebnisreichen Wanderung anbietet.

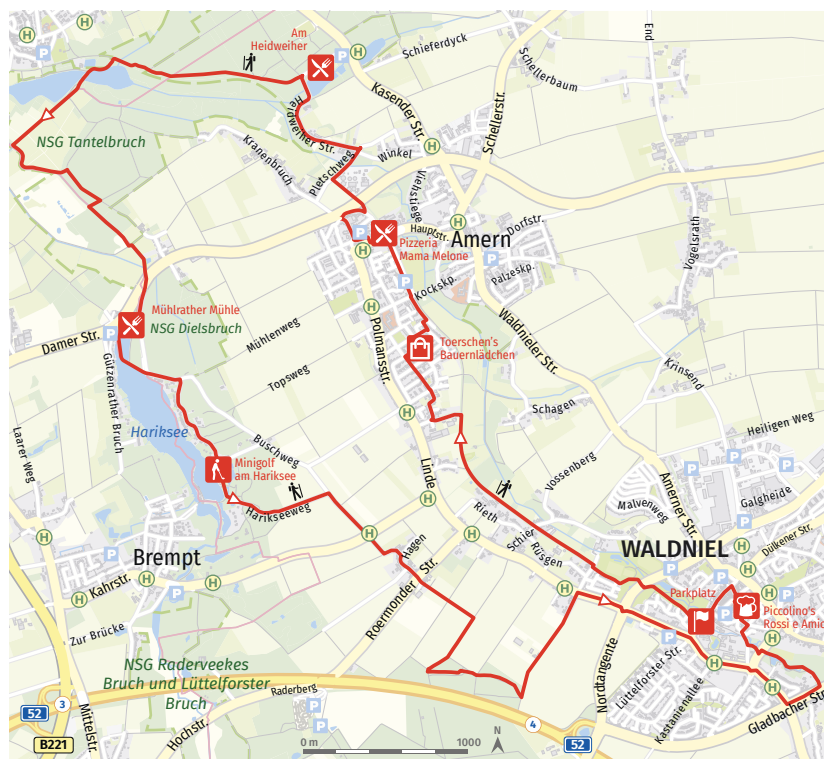
Fazit

Eine abwechslungsreiche Tour, die besonders im oberen Teil landschaftlich sehr reizvoll ist.



SCHWALMTAL – das ist Freizeit und Erholung in einer landschaftlich reizvollen Lage mit alten Mühlen, dem Hariksee, der Schwalm und einer Wald- und Auenlandschaft.

Markt 20, 41366 Schwalmatal
 Tel.: + 49 (0) 21 63/9 46-0
 Fax: + 49 (0) 21 63/9 46-1 54
 info@gemeinde-schwalmtal.de
 www.schwalmtal.de



Tour 11 - Auf neuen Wegen

Start- und Zielpunkt: Parkplatz Lange Straße 70, 41366 Schwalmatal-Waldniel
 51° 12' 43.7" N | 6° 16' 10.7" E
Anreise: über A52, Ausfahrt 5 (Hostert), Gladbacher Straße, St. Michael-Straße und Dülkener Straße zur Lange Straße in Waldniel
Länge: 10,3 (Schwalmtalweg 1) oder 8,7 (Schwalmtalweg 2) oder 18 km (Schwalmtalweg 1 und 2)
Höhenmeter: 28 m
Dauer: 2,5 Stunden (Schwalmtalweg 1), circa 2 Stunden (Schwalmtalweg 2), circa 5 Stunden (beide Wege)

Landschaft: teils durch Ortschaften, teils durch Natur, Wald und Felder, abwechslungsreich
Tierbeobachtungen: zahlreich
Kinderwagentauglich: ja, aber mancherorts etwas unbequem
Wanderwege: Asphalt, Schotter, Wald- und Landwirtschaftswege

Tourbewertung
Schwierigkeitsgrad:
Landschaft:
Familieneeignet:
 wenn nur ein Weg gegangen wird



Sonderheft Radtouren 2018
Das meinRHEINLAND Sonderheft begleitet Sie auf Ihren Radtouren durch die Region!

Freuen Sie sich auf:

- ✓ Fahrspaß pur: 16 neue Radtouren durch die Region.
- ✓ Mit ADFC-Experten entwickelt.
- ✓ Mit detaillierten Karten und praktischer GPS-Navigation.
- ✓ Erscheint im neuen Layout

NEU für 9,80 € versandkostenfrei

Jetzt versandkostenfrei bestellen:
www.meinrheinland.de/radtouren2018 oder 0211 505-2255

Auch erhältlich im gut sortierten Zeitungs- und Zeitschriftenhandel und als eBook unter: meinrheinland.de/radtouren2018

Auf Entdeckungsreise in der Eifel

Die 16 Kilometer lange Rundwanderung von Gemünd nach Vogelsang führt auf einer stählernen Hängebrücke über den Urftsee. Von der ehemaligen Ordensburg aus hat man einen herrlichen Panoramablick auf den Stausee.

von Holger Bernert

Die Besichtigung des schmucken Kurortes Gemünd hat sich die Wandergruppe unter Leitung von Gabi Cremerius und Volker Götz als krönenden Abschluss aufgehoben. Unser Startpunkt liegt am Parkplatz des Gemünder Park Restaurants. Durch den Kurpark geht es später auf die andere Seite des Tals, den Bachlauf entlang – stetig bergauf, später dann wieder talwärts bis zum Urftsee.

„Wer sich jetzt mal so richtig hängenlassen möchte, ist hier genau an der richtigen Stelle“, sagt Wanderexperte Volker Götz und zeigt auf die Victor-Neels-Brücke, die auf 124 Metern Länge den Urftsee im Nationalpark Eifel überspannt. „Ein echtes Abenteuer. Hier sollte man schwindelfrei sein.“ Die 2009 eröffnete Hängebrücke wurde nach Victor Joseph Petrus Neels benannt, der als Militärkommandant der belgischen Streitkräfte im „Camp Vogelsang“ und bekennender Europäer viel für die Aussöhnung zwischen Deutschen und Belgiern getan hat.

Unter der Hängebrücke breitet sich der Urftsee aus. Er gehört zu den ältesten Talsperrungen in der Eifel. Ziel der Baumaßnahme war neben Hochwasserschutz und Energiegewinnung die Versorgung des Umlands

mit frischem Trinkwasser aus der Eifel. Mit den Bauarbeiten der 266 Meter langen und 58,5 Meter hohen Staumauer aus Bruchsteinen wurde 1899 begonnen. „Während der Planungen war sie das größte Bauwerk Euro-

pas“, sagt Gabi Cremerius, Leiterin der Wanderabteilung in der Düsseldorfer Sektion des Deutschen Alpenvereins. Sechs Jahre später wurde der Stausee erstmals mit Wasser befüllt, und seine Ausmaße sind gigantisch:

Wanderexperten

Gabi Cremerius und Volker Götz

Den Nationalpark Eifel besuchen Volker Götz und Gabi Cremerius mehrmals im Jahr. Die Düsseldorfer DAV-Sektion, mit deren Mitgliedern die beiden regelmäßig an ihren freien Wochenenden auf Wanderschaft gehen, unterhält am Rande des Nationalparks eine eigene Alpenvereinshütte, die sich perfekt als Ausgangspunkt für Tages- und Mehrtagestouren in der Region eignet. Ihren gemeinsamen Urlaub verbringen der Elektroingenieur und die Betriebswirtin gerne in den Alpen und genießen dann hochalpine Wanderungen.



Foto: Holger Bernert

Als leidenschaftliche Wanderin liebt Gabi Cremerius die Alpen und die deutschen Mittelgebirge. Den Ausgleich für ihren stressigen Alltag holt sich die 56-Jährige beim Wandern in der Natur. Für die Leiterin der Wandergruppe der DAV-Sektion Düsseldorf mit ihren 50 aktiven Mitgliedern ist Wandern ein Ausdruck purer Lebensfreude. Fast jedes Wochenende ist sie unterwegs – und das bei jedem Wetter.

Die deutschen Mittelgebirge kennt Volker Götz aus dem Effeff. So liegt es nahe, dass sich der Wanderexperte eine Tour durch den Nationalpark Eifel ausgesucht hat. An fast jedem freien Wochenende ist er mit einer Wandergruppe der Düsseldorfer DAV-Sektion in der Natur unterwegs. Auf diese Weise legt er rund 600 Kilometer im Jahr zurück.

Unterwegs im
Nationalpark

Tour
12

Imposant:
die Urfttalsperre.



Die ehemalige NS-Ordensburg Vogelsang ist heute ein Ort der Erinnerung.

zwölf Kilometer lang, bis zu einem Kilometer breit, und an der tiefsten Stelle misst er 52 Meter.

Von der Hängebrücke aus geht es schnurstracks zur ehemaligen „NS-Ordensburg Vogelsang“, die 1934 von den Nazis als Reichsschulungs-lager und Kaderschmiede erbaut wurde. Nach dem Krieg lagen Urfsee und Vogelsang abgeschirmt inmitten eines Truppenübungsplatzes der belgischen Armee. Erst mit Abzug des Militärs im Jahr 2006 wurde das Areal wieder öffentlich zugänglich. Auf den Eifelhöhen ist

mittlerweile ein Ort der Erinnerung daraus geworden. Die Sanierung des denkmalgeschützten Zentralbaus dauerte viereinhalb Jahre und verschlang 45 Millionen Euro. „Hier wird die dunkelste Zeit der Deutschen aufgearbeitet“, erklärt unser Wanderexperte mit Blick auf die Exponate der Dauerausstellung „Bestimmung: Herrenmensch | NS-Ordensburg zwischen Faszination und Verbrechen“.

Viel wohler fühlen sich Gabi Cremerius und Volker Götz im Nationalpark-Zentrum Eifel, das ebenfalls im Forum Vogelsang untergebracht ist. Auch hier informiert eine Dauerausstellung, die unter dem abenteuerlichen Motto „Wildnis(t)räume“ steht, die Besucher über die Einmaligkeit der Region – allerdings mit Blick auf die Natur. In der 2000 Quadratmeter großen, barrierefreien Erlebnisausstellung werden alle Sinne angesprochen. „Die Ausstellung gewährt faszinierende Einblicke in die Natur“, so die Wanderexperten aus Düsseldorf. „Sie macht die Besonderheiten des Nationalparks Eifel erlebbar und gibt Einblick in den Schutz der biologischen Vielfalt in dieser einmaligen Wildnis.“



Tour 12 - Unterwegs im Nationalpark

- Start- und Zielpunkt:** Parkplatz des Park Restaurants Gemünd, Kurhausstraße 5, 53937 Schleiden 50° 34' 34.9" N | 6° 29' 49.1" E
- Landschaft:** eifeltypisch abwechslungsreich, mit Steigungen
- Wanderwege:** Wald- und Forstwege, asphaltierte Wege
- An- und Abreise:** mit dem Pkw
- Tourbewertung:**
- Länge:** 16,1 km
- Schwierigkeitsgrad:**
- Höhenmeter:** 464 m
- Landschaft:**
- Dauer:** circa 5 Stunden
- Familieneeignet:** nein
- Kinderwagentauglich:** nein



Der Abstieg von Vogelsang geschieht über den Eifelsteig bis nach Gemünd. Jetzt haben wir noch Zeit und Lust, das Kurstädtchen im Nationalpark Eifel zu besuchen. Der am Zusammenfluss von Urf und Olef gelegene Kneipp-Kurort gehört mit weiteren 16 Orten zur Gemeinde Schleiden. „Mit seinen Kneipp-Anlagen bietet der Kurpark eine hervorragende Möglichkeit, sich von den Strapazen unserer Wanderung zu erholen“, sagt Gabi Cremerius zum Abschluss der Tour. Wer sonntags nach Gemünd kommt, kann nach dem Kurkonzert einen Einkaufsbummel starten. Bis in den Herbst hinein haben die Geschäfte hier am Sonntagnachmittag geöffnet.

Das Nationalpark-Tor Gemünd im Haus des Gastes ist für viele Wanderer übrigens die erste Anlaufstelle sowie Ausgangspunkt für eine spannende und erlebnisreiche Entdeckungsreise durch den Nationalpark Eifel.

Fazit
„Über den Nationalpark Eifel muss man eigentlich nicht viel sagen. Hier spricht die einmalige Landschaft ihre ganz eigene Spra-

che“, resümieren Gabi Cremerius und Volker Götz die Rundwanderung. „Fast fünf Stunden waren wir für die 16 Kilometer Wegstrecke unterwegs. Das ist der Topografie dieses Landstriches geschuldet. Wir sind schließlich in der Eifel, und da geht es rauf und runter. Daher sollte jeder Wanderer auch nur mit festem Schuhwerk losgehen.“

Tipps

Sehenswert

Vogelsang IP Internationaler Platz
Vogelsang 70
53937 Schleiden
Telefon 02444 915790
www.vogelsang-ip.de
50° 35' 11.6" N | 6° 26' 52.6" E

Victor-Neels-Brücke
53937 Schleiden
50°35' 33.4" N | 6° 27' 6.9" E

Einkehr

Das Bauerncafé
Morsbach 20
53937 Schleiden
Telefon 02444 912965
www.das-bauerncafe.de
50° 33' 54.4" N | 6° 26' 54.2" E

- Anzeige -

Touren-App der StädteRegion Aachen







Über 250 Rad- und Wandertipps!
Weitere Infos finden Sie unter:
www.staedtereion-aachen.de/tourismus

Aktive Region
Nachhaltige Region
BildungsRegion
Soziale Region

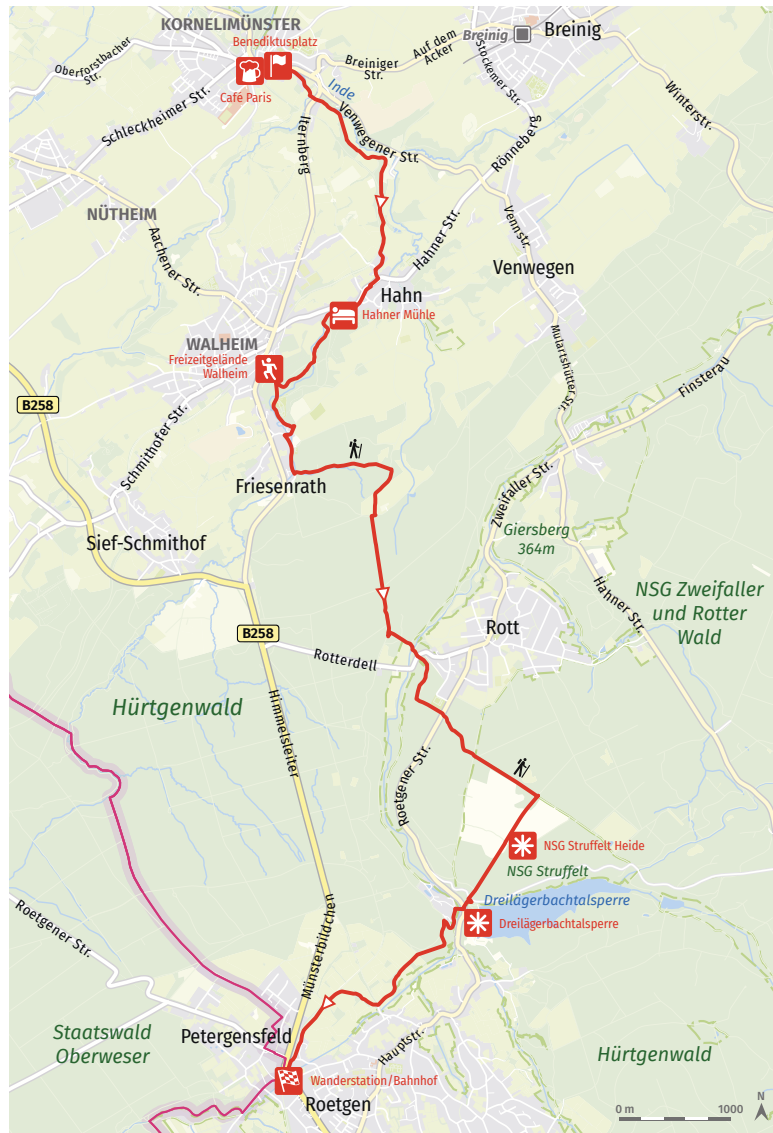
Tour
13

**Erlebnis
Eifelsteig**

Die Struffelt Heide ist
ein geradezu magisch
wirkender Ort.

Kletterpartie ins Feenreich

Diese für kletterfreudige Wanderer leichte, für ungeübte mittelschwere Tour wartet mit vielseitigen Wegen und überwältigenden Ausblicken auf. Denn die erste Etappe auf dem Eifelsteig führt unter anderem ins Hohe Venn und dort in ein sagenhaft schönes Naturschutzgebiet.



Tour 13 - Erlebnis Eifelsteig

Startpunkt: Benediktusplatz, Kornelimünster, 52076 Aachen
 50° 43' 43.0" N | 6° 10' 59.5" E

Zielpunkt: Wanderstation/Bahnhof, 52159 Roetgen
 50° 38' 49.3" N | 6° 11' 4.2" E

Anreise: mit dem PKW über die A44

Abreise: von Roetgen mit dem SB66, Haltestelle neben Totaltankstelle, bis Kornelimünster

Landschaft: sehr abwechslungsreich, Wald, Wiesen, Ortschaften

Kinderwagentauglichkeit: nein

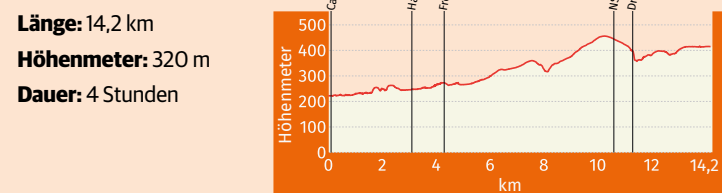
Wanderwege: befestigte und unbefestigte Wege, ein wenig Asphalt, teils schwer zu gehende, teils auch morastige Waldwege

Tourbewertung

Schwierigkeitsgrad:

Landschaft:

Familieneeignet: nein



Pittoresk und einen Besuch wert: Kornelimünster.



Foto: Deniz Kartus

Tipps

- Einkauf**
- Café Paris**
 Korneliusmarkt 4
 52076 Aachen
 Telefon 02408 9579645
 50° 43' 41.3" N | 6° 10' 54.1" E
- Sport/Freizeit**
- Freizeit- und Erholungsgelände Walheim**
 Schleidener Straße 213
 52076 Aachen
 www.fevw.de
 50° 42' 15.1" N | 6° 10' 55.0" E
- Sehenswert**
- Struffelt Heide**
 Grenzweg
 52159 Roetgen
 50° 39' 57.2" N | 6° 12' 50.1" E
- Dreilägerbachtalsperre**
 52159 Roetgen
 50° 39' 34.6" N | 6° 12' 31.0" E
- Übernachten**
- Hahner Mühle**
 Hahner Straße 73
 52076 Aachen
 Telefon 02408 9379197
 www.hahner-muehle.de
 50° 42' 30.7" N | 6° 11' 28.9" E

Vom außerordentlich pittoresken Kornelimünster mit seinem sehenswerten Ortskern führt die Route auf die erste Etappe des Eifelsteigs. Die Trasse der Vennbahn begleitet unseren Weg stellenweise, allerdings meist außer Sichtweite. Diese ehemalige Schienenverbindung zwischen Aachen und dem Norden Luxemburgs führt heute Radfahrer durch die Landschaften von Eifel, Ardennen und Hohem Venn – über drei Landesgrenzen hinweg. Ganz so weit soll es aber heute nicht sein, sondern nur gut 14 Kilometer nach Roetgen – dem Tor zur Eifel. Bei strahlendem Juniwetter geht es erst einmal an Wiesen entlang des Iterbachs auf einem ganz entspannt zu gehenden Weg, immer den Hinweisschildern auf den Eifelsteig 1 nach. Etwas beschwerlicher wird es am Fuß des Itertalviadukts, wo der Weg zum Pfad wird, der oberhalb vom Gut Schlauser Mühle – einer privaten Reitanlage, fast so groß wie ein kleines Dorf – entlangführt und in steile Treppen mündet. Pferde wiehern, weiter entfernt schlägt ein Hund an – ansonsten ist es hier wunderbar ruhig. Und ab hier ist rechts auch die Vennbahn ein Stückweit zu sehen, während über unserem angenehmen Weg Admirale und Zitronenfalter tanzen. Bald steht ein weiterer steiler Anstieg über unterschiedlich hohe und breite Stufen an. Doch oben angekommen hat man einen wunderbar weiten Blick über Wiesen mit gepflegten, braun gefleckten grasenden Kühen und ihrem Nachwuchs.

Als Nächstes ist das Örtchen Hahn, in dem noch etliche alte eifeltypische Steinhäuser stehen, erreicht. An der Hahner Straße geht es nach rechts weiter, dann an der Hahner Mühle, einer ehemaligen, heute als kleines Bed & Breakfast genutzten Wassermühle, vorbei. Wer jetzt müde ist, könnte sich auch in den Bus nach Roetgen setzen, aber für den motivierten Wanderer steht nun der Kalkofenweg, immer am Matthiasweg entlang, auf der Agenda. Unter Bäumen, von der Inde begleitet, geht es in den Wald auf einem leicht nachfedernden Weg zu den ehemaligen, mittlerweile als Industriedenkmäler geschützten Öfen, in denen früher einmal Brandkalk hergestellt wurde. Für eine Rast bietet sich hinter den Walheimer Trichteröfen das Gelände des Freizeit- und Erholungsvereins Walheim im ehemaligen Steinbruch

Römerthermen Zülpich

Museum der Badekultur

Erleben Sie 2000 Jahre Badekultur in einer europaweit einzigartigen Ausstellung.

- Führungen
- Workshops
- Kinderprogramme
- Raumvermietung
- Veranstaltungen

Freier Eintritt für Kinder bis 18 Jahre!

www.roemerthermen-zuelpich.de



Historische Senfmühle Monschau

Zwischen alten Mühlensteinen wird noch heute der Monschauer Senf handwerklich hergestellt. Die Mühle ist ein technisches Denkmal, 1882 erbaut und seitdem in Familienbesitz. Erfahren Sie hier mehr über die aufregende Geschichte. Probieren Sie im täglich geöffneten Senflädchen unsere Spezialitäten. Im Restaurant Schnabuleum genießen Sie die leckeren Senfgerichte unseres Meisterkochs.

Offene Führungen für Einzelpersonen mittwochs oder freitags 11 Uhr und 14 Uhr (März-Oktober), für Gruppen nach schriftlicher Vereinbarung.
 Erwachsene: 3,- € p.P., ab 35 Personen 2,80 €, sonntags 4,- €, ab 35 Pers 3,80 €, Schulkinder 3,-€, Mindestbetrag 48,- €.

Kinderführungen mit Emil die Senfmaus

Emil die Senfmaus und ihre Geschichten:
 Senfmühlenführungen eignen sich für Kinder ab Vorschulalter. Führungen werden durchgeführt ab 15 Teilnehmern.
1,50 Euro für eine Senfmaus-Führung pro Kind

Reservierung: 02472 909840 o. 2245 · 52156 Monschau · www.senfmuehle.de



Am Fuß des Itertalviadukts.

Foto: Deniz Karlus

an. Kinder turnen dort auf Klettergerüsten, spielen in Sandkästen, während Mütter und Großmütter ihnen in dieser reizvollen Kulisse entspannt zuschauen.

Kurz dahinter ist schon der hübsche Ort Friesenrath mit seiner ebenfalls unter Denkmalschutz stehenden Kapelle St. Bernhard erreicht. Dann geht es wieder in den Wald. Eine Amsel hüpfert munter über den Schotterweg, zwei Pferde stehen auf einem Paddock, ein Greifvogel schwebt vorbei, sonnige Abschnitte wechseln sich mit schattigen ab, stetig, aber mäßig, geht es nun bergan – idyllisch. Ein Stück hinter einer Schutzhütte allerdings wird es abenteuerlich. Denn der Weg, wenn auch hervorragend gekennzeichnet, ist keiner im eigentlichen Sinn. Über Wurzeln und Steine führt er bergab – bei aufgeweichtem Untergrund wäre er nur schwer zu bewältigen. Auch das Geröll, das bald den Boden bedeckt, fordert Konzentration. Noch zweimal wird die Route bei dieser Tour ähnliche Anforderungen an den Wanderer stellen – schon eine Herausforderung – jedoch kommt da noch so einiges, und das ist wunderschön. Zum Beispiel der Weg, der nach kurzem morastigem Stück erreicht wird: Geradezu urwüchsig säumen ihn mannshohe Farne und hochgeschossene Tannen,

kleine Entwässerungsgräben mäandern durch die Wiesen – das Naturschutzgebiet Struffelt bezaubert schon beim Betreten, und es beherbergt unter anderem Fitis, Baumpieper und Schwarzkehlchen, wie auf einer Tafel zu lesen ist. Und dann wird es vollends unwirklich: Als hätten Feen diese Landschaft gezaubert, ragen kleinwüchsige silbrige Birken aus einem Meer von Gräsern und Heide hervor, der Weg führt jetzt über schmale Holzstege, Vögel rufen, Grashüpfer zirpen, der Wind spielt in den Blättern der Bäume – ein absoluter Sehnsuchtsort von überwältigender Anziehungskraft.

So plötzlich wie sich diese Landschaft dem Blick geöffnet hat, so plötzlich liegt sie auch schon hinter uns – doch auch die imposante, zu Beginn des 20. Jahrhunderts errichtete Dreilägerbachtalsperre, die bald erreicht ist, lohnt den Weg. Und dann kommt auch schon bald über ein Wald- und Wiesenidyll Roetgen in Sicht, das Ziel einer wahrlich erlebnisreichen Wanderung.

Fazit

Das absolute Highlight ist die Struffelt Heide – ein Muss für jeden Naturliebhaber.

Für Lokalhelden. Und die, die es werden wollen.

Entdecken Sie die besten, neuesten, aufregendsten, liebenswertesten Restaurants des Jahres. Genießen Sie sich durch die Stadt, Viertel für Viertel. Damit bleibt kein Hunger ungestillt.

Jetzt erhältlich im gut sortierten Buch- und Zeitschriftenhandel oder unter www.rp-shop.de

Tour
14Gute
Aussichten

Dem Himmel so nah auf der Glessener Höhe

Bei dieser Route wartet ein eigentlich herrlich entspannter Waldspaziergang auf uns – wäre da nicht die „Himmelsleiter“: Über hölzerne Treppenstufen gelangt man auf die Glessener Höhe, auf deren Plateau ein Gipfelkreuz steht.

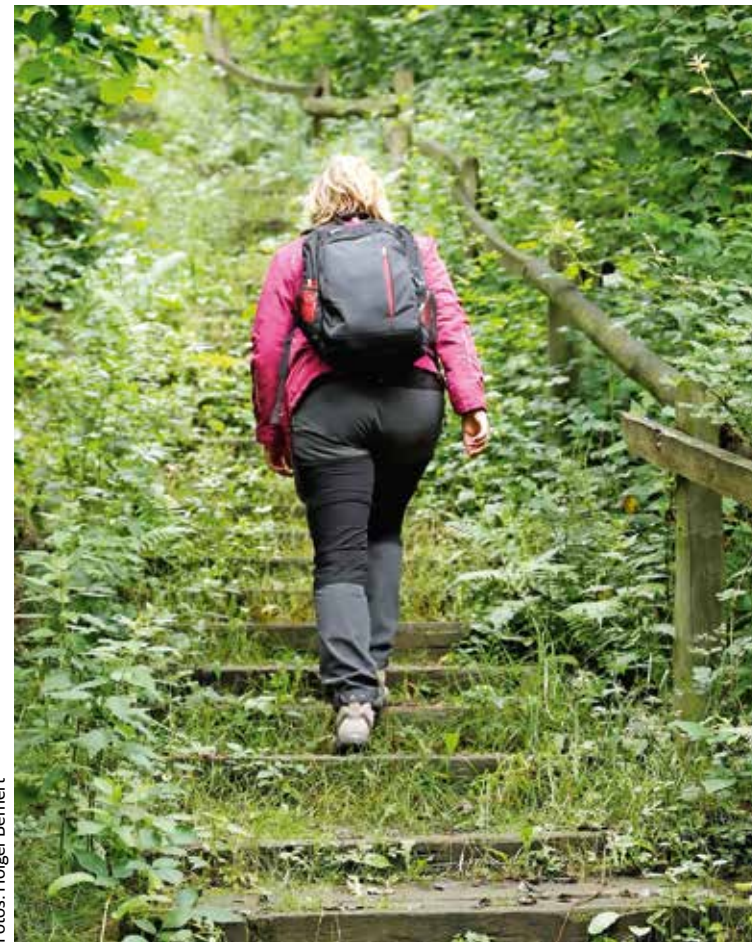
von Holger Bernert

Schon der Weg zum Ausgangspunkt unserer gut 13 Kilometer langen Wanderung am Parkplatz an der Alten Aachener Straße ist eine Augenweide. Die uralte Allee wird von Linden, Ahorn und Eschen gesäumt und führt den Wanderer direkt in den Königsdorfer Forst. Kaum im Wald angekommen, wandeln wir auch schon auf den Spuren der Römer. Denn Archäologen haben herausgefunden, dass sie einstmals hier entlanggezogen sind. Der Königsdorfer Wald gehörte vor 2000 Jahren zur römischen Provinz Niedergermanien. Über gut ausgebaute Fernstraßen war die Region mit Rom und den übrigen Teilen des römischen Imperiums verbunden wie Köln mit Boulogne-sur-Mer durch die hier entlangführende „Via Belgica“. Dort, wo eine alte Römerstraße herführte, sind die Wege im Rahmen des Projektes „Erlebnisraum Römerstraße“ mit „VIA“ gekennzeichnet. Genau diese VIA führt uns nun in den Königsdorfer Forst hinein. Dieser liegt auf dem Ville genannten Höhenzug, der mit rund 330 Hektar Fläche den größten zusammenhängenden Laubwald mit Buchen und Eichen in der Region bildet. Wer mehr darüber erfahren möchte, kann alles Wissenswerte auf der Hinweistafel studieren. Nach wenigen Metern treffen wir auf die sieben Fischteiche des ehemaligen Benediktinerinnenklosters. Der Kölner Erzbischof Bruno II. entsandte im Jahr 1136 Ordensfrauen der Benediktinerabtei St. Pantaleon

in Köln nach Königsdorf, um dort mit 15 Nonnen eine Klostergemeinschaft zu gründen. Mit der Profanierung des Klosters im Jahr 1802 zogen auch die Ordensfrauen aus. Nur noch ein Gebäude, das in einem auffälligen Rot gestrichen ist, erinnert an die Zeit der Benediktinerinnen. Alle anderen Häuser wurden zu kostspieligem Wohnraum umfunktioniert. Auch die Teiche wurden einer anderen Nutzung zugeführt und dienen heute nicht mehr der Fischzucht: Sie sind heute beliebte Laichgewässer für Libelle, Kammmolch und Co. Jetzt steht die erste körperliche Herausforderung an. Im ersten Teil der „Himmelsleiter“ müssen genau 218 Treppenstufen erklommen werden. Hier ist Vorsicht geboten, denn die aus Eisenbahnschwellen gefertigten Stufen sind bei feuchtem Wetter sehr rutschig. Oben angekommen, machen wir eine Rast in der Schutzhütte. Danach geht es rechts weiter. Immer geradeaus, bis wir an das hölzerne Hinweisschild „Gipfelkreuz“ gelangen. Dort gehen rechts und links zwei Wege weiter. Doch wir konzentrieren uns auf das Gebüsch direkt neben dem Schild. Dort wartet etwas versteckt der zweite Teil der Himmelsleiter. Hier muss man noch mehr achtgeben, denn die Treppen scheinen lange nicht mehr betreten worden zu sein. Gras wächst auf den Stufen, und dorniges Gestrüpp wuchert von beiden Seiten in die Schneise zum Ziel und stellenweise sind die Stufen morsch. Doch nach

Bei einem Abstecher findet man die Grotten der Rosenkranzkapelle von Kaspar Effer.

Foto: Holger Bernert



Der Einstieg zur zweiten Himmelsleiter liegt versteckt im Gebüsch.

Fotos: Holger Bernert

Tipps

<p>Einkehr</p> <p>Prinz Lorenzo Sportsbar und Restaurant im Sportpark Villeforst Greinstraße 17 50226 Frechen-Königsdorf Telefon 02234 600400 www.sportpark-villeforst.com 50° 56' 38.3" N 6° 45' 36.7" E</p> <p>Sehenswert</p> <p>Andachtskapellen Waldstraße 49 50226 Frechen-Königsdorf www.frechener-geschichtsverein.de 50° 56' 33.5" N 6° 45' 29.3" E</p>	<p>Villa Pauli Dechant-Hansen-Allee 16 50226 Frechen-Königsdorf www.rhein-erft-tourismus.de 50° 56' 21.5" N 6° 45' 39.6" E</p> <p>Abtei Brauweiler 19, Ehrenfriedstraße 50259 Pulheim Telefon 02234 98540 www.abtei-brauweiler.de 50° 57' 39.7" N 6° 46' 58.3" E</p>
---	--

diesen weiteren 175 haben wird das Gipfelkreuz wohlbehalten erreicht.

Jetzt wartet ein ausgiebiges Picknick auf uns. Eigentlich wollten wir uns ja ins Gipfelbuch eintragen. Doch es gibt keins mehr. Vielleicht bringt jemand bei seiner nächsten Wanderung auf die Glessener Höhe eine Kladde mit und fixiert sie mit einer Schnur am Gipfelkreuz. Mit 204 Metern Höhe ist das Gipfelkreuz nicht die höchste Stelle auf der ehemaligen Abraumhalde des Braunkohlereviere, obwohl man hier auf dem höchsten Berg des Rhein-Erft-Kreises weilt. Erst im weiteren Verlauf unserer Wanderung in nordwestlicher Richtung erreichen wir ihn nach etwa 250 Metern. Hier wurden offiziell 205,8 Meter als höchste Stelle des Plateaus über dem Meeresspiegel gemessen.

Jetzt geht es auf der anderen Seite der Glessener Höhe zurück ins Tal. Der Weg durch den Wald endet an der Straße, die Glessen und Oberaufsem verbindet. Am dortigen Ortsrand erheben sich die gigantischen Kraftwerkstürme des Braunkohlkraftwerks Niederaufsem in den Himmel und stoßen ihre riesigen Qualmwolken in den Himmel. Auf dem Weg zurück nach Königsdorf kommen wir an Reiterhöfen vorbei. Wir genießen kurz den Anblick einiger friedlich grasender Pferde, dann geht es zurück in den

Königsdorfer Forst. Hier treffen wir wieder auf die Hinweistafel, die wir zu Beginn unserer Wanderung intensiv studiert haben.

Nach der Wanderung möchte ich noch ein ganz besonderes Kleinod in Königsdorf anschauen. Ein Freund gab mir den Tipp, die „Grotten“ am Waldweg zu besuchen. Dort hat Kaspar Effer in den Jahren 1920 bis 1947 die Grotten der Rosenkranzkapelle erbaut. Dieses auf einem Privatgrundstück befindliche Baudenkmal besteht aus dem Kuppelbau der Rosenkranzkönigin, der Ölbergsgrotte sowie der Auferstehungsgrotte und der Geburtsgrotte. Und wie steht es so treffend in der mittleren Grotte?: „Halt! Wanderer, setz nicht weiter deinen Fuß, eh' du gebracht Maria einen Gruß.“

Fazit

Die Abstecher zu den Sehenswürdigkeiten sollte man unbedingt einbauen. Für die insgesamt 393 Treppenstufen braucht man ein bisschen Kondition. Einige Hinweistafeln auf der Route sind so schmutzig, dass man kaum noch etwas erkennt. Oben am Gipfelkreuz dran denken, den Müll vom Picknick wieder einzupacken und mitzunehmen: Es fehlt ein Mülleimer.



Tour 14 – Gute Aussichten

Start- und Zielpunkt: Parkplatz Königsdorfer Forst, Alte Aachener Straße, 50226 Frechen-Königsdorf
50° 56' 5.9" N | 6° 44' 6.5" E

Dauer: circa 3:20 Stunden

Kinderwagentauglich: nein

An- und Rückfahrt: An der Abfahrt „Köln-Lövenich“ der A1 der Aachener Straße bis Frechen-Königsdorf folgen. Wer öffentliche Verkehrsmittel benutzen möchte, steigt in die S-Bahnlinien S12 oder S13 bis Haltepunkt Frechen-Königsdorf.

Wanderwege: Waldwege, Asphalt, Treppenstufen, die bei feuchter Witterung rutschig sein können, festes Schuhwerk empfehlenswert

Länge: 13,2 km

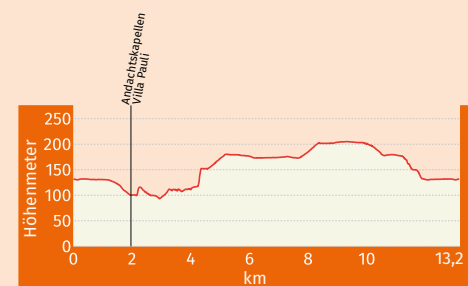
Höhenmeter: 112 m

Tourbewertung

Schwierigkeitsgrad:

Landschaft:

Familiengeeignet: nein



Nur noch ein in auffälligem Rot gestrichenes Gebäude erinnert an das ehemalige Benediktinerinnenkloster.

Immer munter bergauf und bergab

Diese aussichtsreiche Tour im deutschen Mittelgebirge hat es in sich.

Zwar gibt es mehrere Möglichkeiten, abzukürzen. Aber dann verpasst der ambitionierte Wanderer eine Menge.

von Deniz Karius

Gleich zu Beginn unserer Wanderung an diesem leicht regnerischen Tag wird klar, wie der Hase läuft: bergauf und bergab – immer schön im Wechsel. Zwar sind es nur rund 16 Kilometer, auf denen Ute Bobbert von der Düsseldorfer Sektion des Deutschen Alpenvereins die Wandergruppe heute führen will, aber die können was. Höhepunkt und Ziel ist der Oelberg – und damit der höchste der sieben, die das Siebengebirge bilden. Vom Wanderparkplatz Margarethenhöhe aus gestartet, ist unser erstes Ziel die

Rosenau. Wildromantisch wachsen Moos, Gras und kleine Sträucher auf den steinernen Überresten der ehemaligen Burg, eine noch junge Kastanie blüht weiß. Die kleine Mühe des moderaten Anstiegs wird auf 323 Metern Höhe mit tollen Ausblicken belohnt – zur einen Seite gen Rhein und Bad Godesberg und zur anderen auf den Petersberg, einem weiteren Etappenziel an diesem Tag. Nach diesem Abstecher, den man auch auslassen könnte – aber warum sollte man bei nur 0,3 Kilometern Wegstrecke? – geht es

Wanderexperten

Ute Bobbert

Ute Bobbert ist nahezu am jedem Wochenende unterwegs. Die Wanderführerin liebt die Natur und schätzt auch Routen mit Anspruch sehr. Selbst bietet die 78-Jährige etwa zehn Touren im Jahr an. Gerne lenkt sie die Aufmerksamkeit ihrer Mitwanderer auf botanische Besonderheiten am Wegesrand. Das passt auch zu ihrem Wanderstil, dem Genusswandern. Seit 1961 ist sie bereits Mitglied im DAV und seit 1981 in der Düsseldorfer Sektion des Deutschen Alpenvereins aktiv.

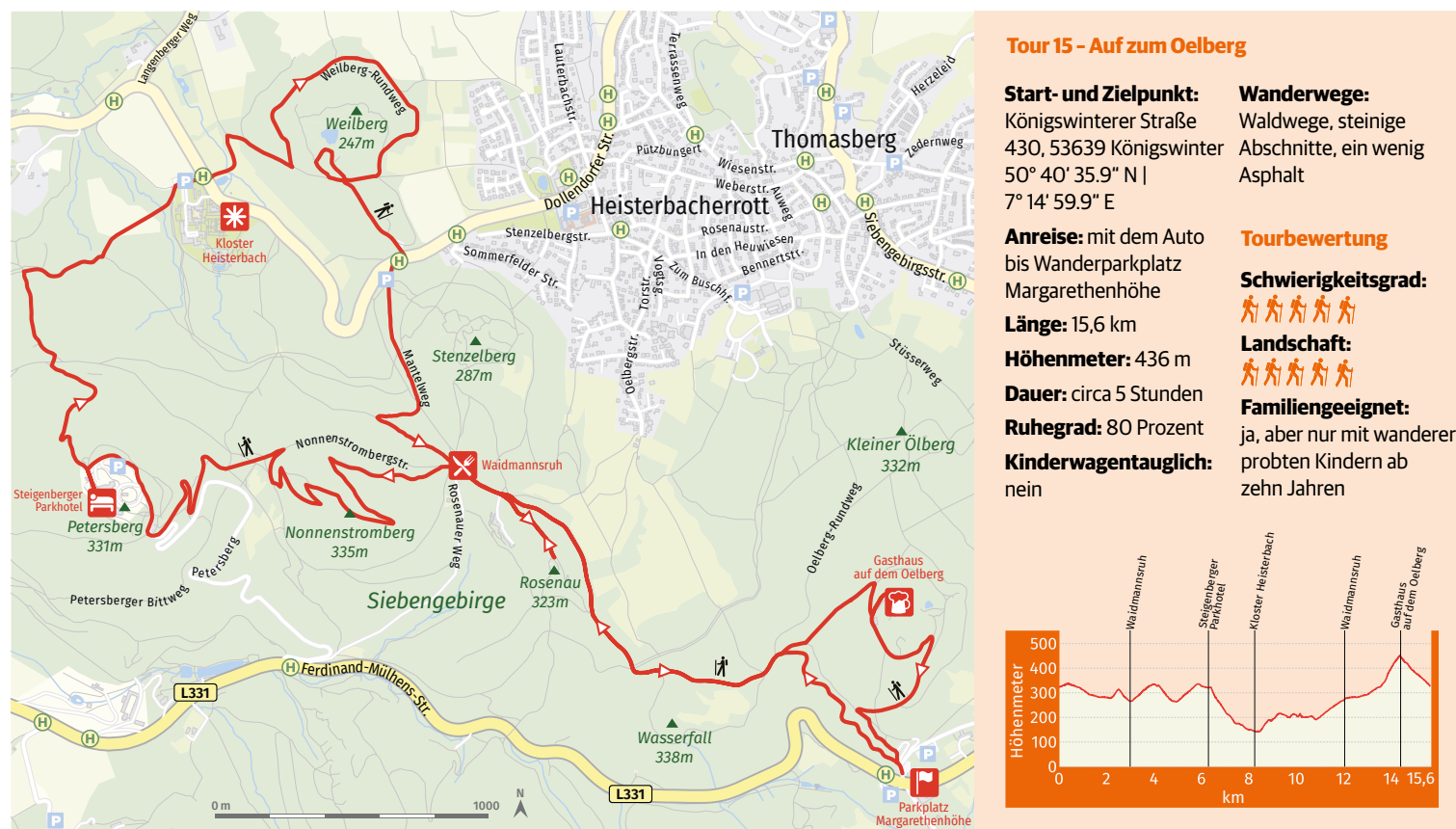


Foto: Melanie Zanin

Der Ausblick vom Oelberg ist atemberaubend.

Auf zum
Oelberg

Tour
15



Tour 15 - Auf zum Oelberg

Start- und Zielpunkt: Königswinter Straße 430, 53639 Königswinter 50° 40' 35.9" N | 7° 14' 59.9" E

Wanderwege: Waldwege, steinige Abschnitte, ein wenig Asphalt

Anreise: mit dem Auto bis Wanderparkplatz Margarethenhöhe

Länge: 15,6 km

Höhenmeter: 436 m

Dauer: circa 5 Stunden

Ruhegrad: 80 Prozent

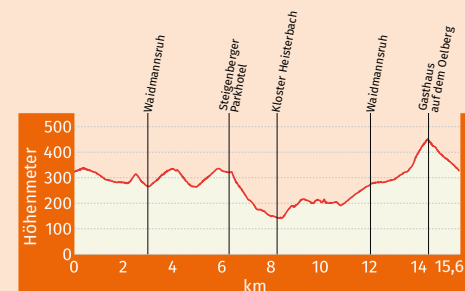
Kinderwagentauglich: nein

Tourbewertung

Schwierigkeitsgrad:

Landschaft:

Familieneignet: ja, aber nur mit wandererprobten Kindern ab zehn Jahren



wieder zurück auf den Hauptweg. Es hat ein wenig aufgeklärt, Wolken ziehen am leuchtend blauen Himmel, sonnige Lichtflecken beleuchten den Waldweg, freundlich grüßen entgegenkommende Spaziergänger, Wanderer und Radfahrer. Kein Wunder sind hier Menschen unterwegs: Es ist traumhaft schön im Naturpark Siebengebirge, dem ältesten Naturschutzgebiet Deutschlands. So lassen sich hier im zeitigen Frühjahr, wenn das Blätterdach des Laubwaldes noch nicht so dicht ist, botanische Kostbarkeiten wie das Buschwindröschen und der rosa blühende Lerchensporn oder die zwiebeltragende Zahnwurz mit ihren kleinen schwarzen Knöllchen in jeder Blattachsel entdecken. Das Einkehrhaus Waidmannsruh grüßt zu unserer Rechten, wir aber ziehen weiter Richtung Nonnenstromberg. Hier machen größere Steine den schmalen Weg etwas beschwerlicher, dafür begleitet fröhliches Vogelgezwitscher die Wanderer. Von dort oben können wir erst einmal auf einem bequemem Weg unter blühendem Weißdorn ein wenig Kraft tanken, dann aber geht es steil über Serpentina bergab, bevor wir den Hinweis-

schildern auf den Rheinsteig folgen, der uns auf 0,9 Kilometern – abermals bergauf – zum Petersberg führt. Wo einst Zisterziensermönche eine von Augustinern verlassene Kirche übernahmen, ist heute das ehemalige Gästehaus des Bundes zu finden – hier wurde Geschichte geschrieben. So erlangte es im Herbst 1949 große Bedeutung, als Kanzler Konrad Adenauer dort mit der Alliierten Hohen Kommission das Petersberger Abkommen aushandelte – ein Schritt zu mehr Freiheit für das nach dem Zweiten Weltkrieg besetzte Deutschland. Doch so reizvoll und geschichtsträchtig dieses Grandhotel auch ist: Uns interessiert weit mehr der fantastische Ausblick, den wir von der Terrasse hinter dem Gebäude, das heute zur Steigenberger-Gruppe gehört, auf den ruhig fließenden Rhein und Drachenfels haben: Was für ein Panorama! Doch ein Schauer treibt uns weiter. Entlang alter Mauern geht der Weg wieder steil bergab, Löwenzahn und Goldnesseln begleiten uns. Das Ganze hat ein bisschen was von Urwald, doch dieser lichtet sich in dem Moment, als auch der Himmel wieder aufklart.

Bald ist Kloster Heisterbach erreicht, das 1189 von Zisterziensern gegründet wurde. Wir haben Glück, denn heute findet hier ein Frühlingmarkt statt, Kunsthandwerker zeigen ihre Produkte, und Essensstände verführen zu einem kurzen Snack. Hinter all dem bunten Treiben aber thront die 20 Meter aufragende Chorrueine der ehemaligen Abtei – ein Hauch von Geschichte weht den Betrachter aus dem wie in der Mitte aufgerissenen Gebäude an. Nun müssen wir nur kurz eine Landstraße queren, um wieder in die Landschaft des Naturschutzgebietes einzutauchen. Eine Wiese zur Rechten und dann sind wir schon wieder im Wald, in dem ein Zilpzalp zuweilen von sich hören lässt. Nun will der Weilberg erklimmen sein – ein Rundweg führt auf ihn hinauf. Ein Kratersee ruht in der Mitte des ehemaligen Steinbruchs, der einen Blick auf die Erdgeschichte des Siebengebirges, einem ehemaligen Vulkan, ermöglicht. Wieder unten angekommen, lassen wir den Stenzelberg aus. Von hier stammen übrigens die Steine, mit denen einst Kloster Heisterbach errichtet wurde und die nach dem Abbruch des Klosters Anfang des 19. Jahrhunderts beim

Tipps

Einkehr

Gasthaus auf dem Oelberg
Oelbergweg 100
53639 Königswinter
Telefon 02223 21919
www.gasthaus-oelberg.de
50° 40' 56.1" N | 7° 14' 53.4" E

Steigenberger Grandhotel Petersberg
mit Restaurant, Biergarten und Bistro-Café
Petersberg
53639 Königswinter
Telefon 02223 74-0
www.steigenberger.com
50° 41' 9.5" N | 7° 12' 27.1" E



Das Einkehrhaus Waidmannsruh bietet sich unterwegs für eine Rast an.

Foto: Deniz Karlus

www.naturregion-sieg.de

Für junge Entdecker

Der Natur auf der Spur

Kurzweiliges Wandervergnügen bieten die interaktiven Kindererlebniswege in der Naturregion Sieg. Für junge Abenteurer, Naturforscher und Künstler, die beim Wandern mehr erleben wollen.

Info: 02292 19433

Wo Fels und Wasser Dich begleiten

Erleben Sie den Eifelsteig

Wir organisieren - Sie wandern.

Infos: www.eifelsteig.de

z.B. Abenteuerwoche Eifelsteig, 7 Etappen des Eifelsteigs von Roetgen bis Blankenheim.

7 x ÜF/DZ, Lunchpakete, Gepäcktransfer ab 449,- pro Person.

Eifel Tourismus (ET) GmbH
Kalvarienbergstraße 1
54595 Prüm
Tel.: +49 (0) 65 51 - 96 56-0
Fax: +49 (0) 65 51 - 96 56-96

Tour
16**Felsen, Wasser,
dichte Wälder**

Tourenidee von Belgien-Tourismus Wallonie

Die illuminierte Burg
von Bouillon wirkt in der
blauen Stunde besonders
eindrucksvoll.

Durch die ungezähmte Landschaft der Ardennen

Die Menschen im Südosten Belgiens lieben das *Savoir-vivre*, und die traumhaft schöne Landschaft der Wallonie lädt zu Genusswanderungen ein. Unsere knapp 14 Kilometer lange Strecke führt einmal rund um das Städtchen Bouillon – allerdings braucht man für die rund 300 Höhenmeter ein wenig Ausdauer.

von Holger Bernert

Bevor wir uns auf den Weg machen, schauen wir uns das steinerne Bollwerk an: Auf einem Felsensporn hoch über einer Flussschleife der Semois in Bouillon thront die mächtige Burg von Godefroid de Bouillon, einem der bekanntesten Kreuzritter des 11. Jahrhunderts. Zum König ließ er sich nach der Eroberung von Jerusalem nicht krönen. Gottfried trug lieber den Titel „Beschützer des Heiligen Grabes“. In einer Stadt, in der Jesus die Dornenkrone trug, wäre eine Krönung eines anderen Christen pure Blasphemie, ließ der Kreuzfahrer damals verlauten. Um seinen Kreuzzug zu finanzieren, verpfändete der Herzog von Nieder-Lothringen seine Burg, deren Ursprung bis ins 8. Jahrhundert zurückgeht, an den Fürstbischof von Liège. Die mächtige Burganlage, die bis 1830 militärisch genutzt wurde, trägt die architektonische Handschrift von Sébastien Le Prestre de Vauban, berühmter Festungsbaumeister im Dienste von Sonnenkönig Ludwig XIV. Ihrer Heimatstadt Bouillon hat die Künstlerin Marie-Laure Alff ein ganz besonderes Geschenk gemacht. In dreijähriger Arbeit hat sie 13 großformatige Seidenbilder geschaffen, die das Leben und Wirken von Gottfried zeigen. Dieses liebevoll gestaltete Meisterwerk der Burg- und Stadtführerin, das den Titel „Bewaffnete Pilgerfahrt von Gottfried“

trägt, wurde von ihr im Stil der Buchmalerei des 13. Jahrhunderts geschaffen. Noch bis März 2019 kann die Ausstellung hoch oben in der Burg betrachtet werden. Jetzt wird's aber Zeit. Für die Wanderung haben wir rund fünf Stunden eingeplant. Es geht bergab zur Semois, die uns lange Zeit begleiten wird. Für uns ist dieser Abschnitt der Wanderung entlang des wildromantischen Flussufers der schönste. Nun heißt es noch einmal tief durchatmen. Dann geht es über schmale Pfade und breite Wege durch den Wald hinauf zu verschiedenen Aussichtspunkten mit herrlichen Panoramablicken auf die Landschaft. Vom „Escalaillère“ blickt man in einen steilen Abgrund. Wer nicht schwindelfrei ist, sollte besser Abstand von der Felskante nehmen – Sicherungen gibt es hier keine. Entlang der Semois finden sich noch einige Tabakpflanzler, die trotz Rauchverbots in belgischen Restaurants, Kneipen und öffentlichen Räumen noch das Genussmittel anbauen und verarbeiten. Einer von ihnen ist Vincent Manil in Corbion. Seine Spezialität sind die „Bouchons de Semois“. Dabei handelt es sich um Zigarrenstumpfen, die in der Pfeife geraucht werden. Darüber hinaus hat der Besitzer der kleinen Tabakmanufaktur ein Museum eingerichtet, das die Geschichte rund um den regionalen

Foto: Holger Bernert



Hoch über der Stadt thront die mächtige Burganlage des Kreuzritters Gottfried von Bouillon.

Tabakanbau erzählt. Im Mittelpunkt stehen uralte Maschinen zur Bearbeitung der Tabakpflanzen sowie die Darstellung der verschiedenen Möglichkeiten des Tabakgenusses. Doch auch für Nichtraucher ist das verträumte Örtchen ein lohnender Abstecher. Schließlich wird gleich nebenan nach alten Rezepten der berühmte Jambon d'Ardenne hergestellt. Wie der viel zitierte Himmel voller Geigen hängt bei der Landmetzgerei „Le Fumet des Ardennes“ das Fenster zur Straße voll mit der Spezialität des Hauses. „Den Ardenner Schinken gibt es schon seit über 2500 Jahren“, weiß Sebastian, der gerade das Fleisch für diese besonders aromatische Rauchware zurechtschneidet. Schnell eine Scheibe probiert, und weiter geht es auf den Rückweg nach Bouillon. Dieser führt uns auf schmalen Pfaden durch das Arboretum mit seinen rund 150 heimischen und exotischen Bäumen. Zum Abschluss der Wanderung gibt es noch ein Erlebnis der besonderen Art. Vom „Rocher du Pendu“ erkennen wir inmitten der traumhaften Landschaft die Abtei Notre Dame von Clairefontaine. Ein wahrer Augenschmaus – wenn auch mit müden Beinen.

Nachdem wir unsere Wanderung auf dem Parkplatz vor der Burg beendet haben, schlendern wir auf dem Weg

ins Hotel noch durch die Altstadt von Bouillon. Ein Tipp von Madame Alff führt uns zum „Quartier de Bretagne“ ins historische Herz Bouillons. Hier wurden die typischen Wohnhäuser aus dem 17. und 18. Jahrhundert umsichtig restauriert. Die Anwohner hegen und pflegen dieses architektonische Kleinod liebevoll. Ein besonderes Gebäude ist, nur einen Steinwurf vom Quartier, das Haus „Lavachery“. Es steht als Sinnbild der Architektur für den bürgerlichen Mittelstand des 18. Jahrhunderts. Vor allem die schmiedeeisernen Balkone verleihen diesem Haus den für Bouillon typischen Charme.

Fazit

Eine ebenso anstrengende wie wunderschöne Tour rund um das Städtchen Bouillon. Ambitionierte Wanderer mit Ausdauer können hier genüsslich ihrem Hobby frönen. Bei schönem Wetter genießt man vom Aussichtspunkt „Pic du Diable“ einen faszinierenden Panoramablick über die herrliche Landschaft der Wallonie. Weitere spektakuläre Weitblicke auf die Semois warten auf dem Weg nach Corbion, das sich ebenfalls als Ausgangspunkt für eine Wanderung anbietet.

Tipps

Sehenswert

Tabakmuseum Corbion
Rue du Tambour 10
B-6838 Bouillon
Telefon 0032 6146 8129
www.tabac-semois.com
49° 47' 45.0" N | 5° 0' 49.0" E

Arboretum de Bouillon
Rue de la Ramonette
B-6830 Bouillon
Telefon 0032 61 466257
www.belgien-tourismus-wallonie.de
49° 47' 14.4" N | 5° 3' 32.5" E

Parc animalier de Bouillon
Chemin de Chanteraine
B-6830 Bouillon
Telefon 0032 61467152
www.parcanimalierdebouillon.be
49° 47' 39.2" N | 5° 5' 2.4" E

Einkehr

Hotel La Ferronnière
Voie Jocquée 44
B-6830 Bouillon
Telefon 0032 61 230750
www.laferronniere.be
49° 47' 49.2" N | 5° 4' 34.3" E

L'aristide
Quai du Rempart 1
B-6830 Bouillon
Telefon 0032 61 314159
49° 47' 41.5" N | 5° 4' 10.3" E

Einkaufen

Le Fumet des Ardennes
Rue Paul Verlaine 24
B-6838 Bouillon-Corbion
Telefon 0032 61 466614
www.fumetdesardennes.be
49° 47' 52.7" N | 5° 0' 31.4" E



Fotos: Holger Bernert

Das Quartier de Bretagne liegt versteckt im Herzen der Altstadt von Bouillon.



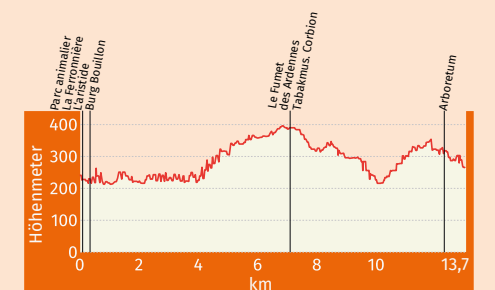
Tour 16 - Felsen, Wasser, dichte Wälder

Start- und Zielpunkt: Parkplatz vor Burg Bouillon
49° 47' 33.1" N | 5° 3' 54.1" E
An- und Abreise: Mit dem Auto über die Nationalstraße 89 Richtung Sedan, die N95 oder die N899. Vor der Burg Bouillon stehen ausreichend Parkplätze zur Verfügung. Wer öffentliche Verkehrsmittel benutzen möchte, steigt in Namur in die Bahn und fährt bis Libramont. Von dort fahren regelmäßig Busse nach Bouillon.

Länge: 13,7 km
Höhenmeter: 325 m
Dauer: circa 5 Stunden
Landschaft: waldreich, bergig, sehr reizvoll

Kinderwagentauglich: nein
Wanderwege: Waldwege, Pfade, die bei nasser Witterung rutschig sein können, steile Passagen, Schotterwege, felsige Abschnitte, festes, knöchel-hohes Schuhwerk erforderlich

Tourbewertung
Schwierigkeitsgrad: 
Landschaft: 
Familiene geeignet: nein



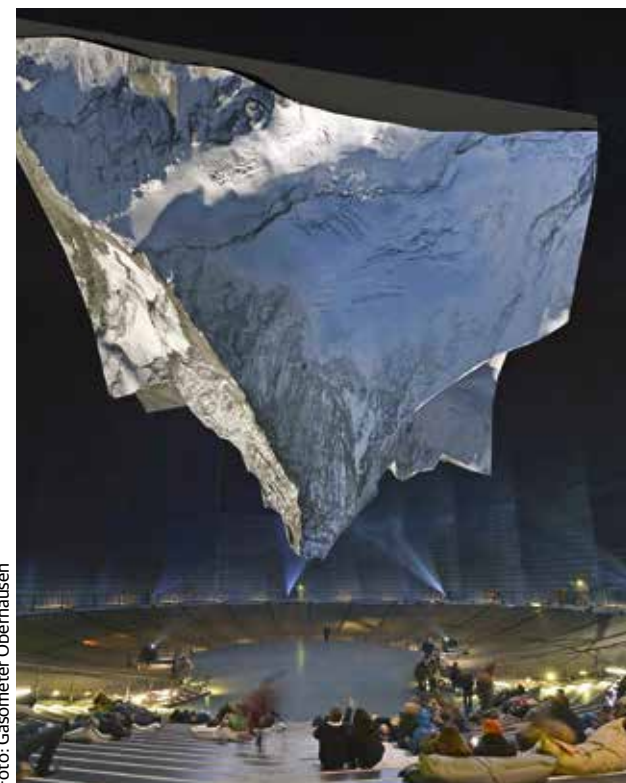
Für Sie entdeckt

Auch beim Wandern gibt es immer wieder neue Trends: In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen einerseits Waldbaden, andererseits den Mammutmarsch vor. Weiterhin beliebt ist Geocaching. Der bekannte Komiker Bernhard Hoëcker berichtet im Interview, was ihn an der modernen Form der Schatzsuche reizt. Und damit die Bewegung unter freiem Himmel möglichst unbeschwert bleibt, haben wir für Sie auch neue Outdoor-Produkte recherchiert.

W
E
I
T
E
R
S

Von Traumpfädchen bis Entdeckerschleifen

Dass Wandern viele Menschen begeistert, macht sich auch an neuen Angeboten rund um dieses schöne Hobby bemerkbar. Eine kleine Auswahl von Holger Bernert.



Spektakuläre Bergwelten

Der Gasometer in Oberhausen ist für seine spektakulären Ausstellungen weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannt. Mit „Der Berg ruft“ wollen die Ausstellungsmacher an diese Tradition anknüpfen. Mittelpunkt der Naturschau ist die riesige Nachbildung des Matterhorns. Das Schweizer Nationalsymbol wird mit modernsten 3-D-Projektoren auf eine über 2000 Quadratmeter große Leinwand projiziert. Das

Ganze hängt als monumentale Abbildung kopfüber in Europas höchster Ausstellungshalle. Erst ein Spiegel auf dem Boden ermöglicht den Besuchern einen eindrucksvollen Blick auf den Berg aus der Vogelperspektive – detailreich bis in die letzte Felsspalte. Die Ausstellung erzählt ferner die Geschichten der aufsehenerregenden Erstbesteigungen von Mount Everest, Nanga Parbat und Co. und lässt anhand der großformatigen Fotos und Videopräsentationen erahnen, warum Berge diese Faszination ausüben. Die rund 1,2 Millionen Euro teure Ausstellung ist bis zum 30. Dezember im Gasometer Oberhausen zu sehen. Eine Verlängerung ist wie bei der Vorgängerausstellung schon fest eingeplant. Schließlich versetzt die Schau tatsächlich Berge.

www.gasometer.de

Tour Natur 2018

Wandern, Klettern, Trekking oder Radfahren sind in. Rund ein Viertel aller sportlichen Betätigungen der Deutschen entfallen auf diese Aktivitäten unter freiem Himmel. Das ergab eine aktuelle Studie des Bundeswirtschaftsministeriums. Dabei spielen nicht die spektakulären Hotspots in den Alpen die wichtigste Rolle, sondern schnell erreichbare Reiseziele in der Region. Vor allem das Rheinland, die Eifel, der Westerwald, das Sauerland oder die Ahr gehören zu den beliebtesten Zielen. Entsprechend groß ist auch das Angebot der Tour Natur, die als Messe rund um Reiseziele und Ausrüstung vom 31. August bis 2. September in Halle 6 auf dem Düsseldorfer Messegelände veranstaltet wird. Im vergangenen Jahr zog die dreitägige Veranstaltung für aktive Menschen 46.000 Besucher an.



Foto: Messe Düsseldorf

www.tournatur.com

Schleifen für Entdecker



Foto: Holger Bernert

In 17 spektakulären Etappen führt der Neanderland Steig auf 240 Kilometern Gesamtstrecke kreuz und quer durch die niederbergische Landschaft. Jetzt können sich Wanderfreunde auf eine neue Attraktion freuen: Mit den Entdeckerschleifen gibt es nun zahlreiche zusätzliche Rundwanderwege im gesamten Kreis Mettmann. Auf neuen Pfaden können die idyllischen Landschaften und historischen Sehenswürdigkeiten zwischen Monheim und Velbert neu entdeckt werden. Die Wanderwege sind zwischen zwei und 19 Kilometer lang. Sie sind sowohl für kleine Spaziergänge für zwischendurch als auch für Tagestouren geeignet. Bisher sind 13 Entdeckerschleifen in Erkrath, Heiligenhaus, Langenfeld, Mettmann, Monheim und Velbert, deren Startpunkte allesamt an Bahnhöfen oder Parkplätzen liegen, ihrer Bestimmung übergeben worden. Bis Ende 2018 soll es dann insgesamt 26 abwechslungsreiche Pfade im Kreis Mettmann geben.

www.neanderlandsteig.de



Foto: Hans-Peter Kappest

Traumpfädchen

Um die kleinen Sehnsüchte der Premiumwanderer nach den wunderschönen Traumpfaden im Rhein-Mosel-Eifel-Land stillen zu können, gibt es seit Herbst vergangenen Jahres bereits sechs Traumpfädchen. Im Spätsommer 2018 kommen mit „Paradiesweg Polch“ (7,3 Kilometer), „Löfer Rabenlaypfad“ (4,7 Kilometer), „Eifelturmpfad Boos“ (4,1 Kilometer) und dem 6,1 Kilometer langem „Spayer BlickinsTal“ (Foto) noch weitere hinzu. Dabei sollen die kleinen Geschwister der Traumpfade den Trend des „Spazierwanderns“ aufgreifen: Allesamt sind sie knackig kurz und weniger anstrengend. www.traumpfade.info

Barrierefrei unterwegs

In Nordrhein-Westfalen und dem angrenzenden Rheinland-Pfalz geht es für Wanderer zumeist über Stock und Stein. Die Wanderstrecken sind vielfach nicht für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen geeignet. Aber es geht auch anders. Im Nationalpark Eifel verläuft durch den Natur-Erlebnisraum „Wilder Kermeter“ (Foto) ein 4,7 Kilometer langes barrierefreies Wanderwegenetz. Auch das Gelände rund um den stillgelegten Schlupkothener Steinbruch in Wülfrath ist bis zur Aussichtskanzel „Steinsteig“ ohne Probleme mit Rollstuhl, Rollator oder Handbike erreichbar. Auf dem 1,3 Kilometer langen Rundweg im Essener Grugapark können die „Pflanzen der Welt“ barrierefrei erkundet werden. Für blinde und sehingeschränkte Menschen gibt es neben einem Leitsystem auch Hörstationen und Informationstafeln in Blindenschrift. Von Sagen, Sand und Sandalen erzählt die 7,5 Kilometer lange Rundwanderung durch die Römerstadt Xanten. Dabei lernen die Wanderer den historischen Stadtkern, das LVR-Römer-Museum und die Xantener Südsee auf einem Teil des Jakobswegs barrierefrei kennen. Oder wie wäre es mit einem Sprung über die Grenze nach Holland? Dort führt ein vier Kilometer langer Rundweg durch die geschichtsträchtige Innenstadt von Nimwegen. Es geht weiter durch den Kronenburgerpark entlang der Uferpromenade an der Waal mit ihrem maritimen Charme. www.nrw-tourismus.de



Foto: Nationalparkverwaltung

Die Grenzen im Kopf überwinden

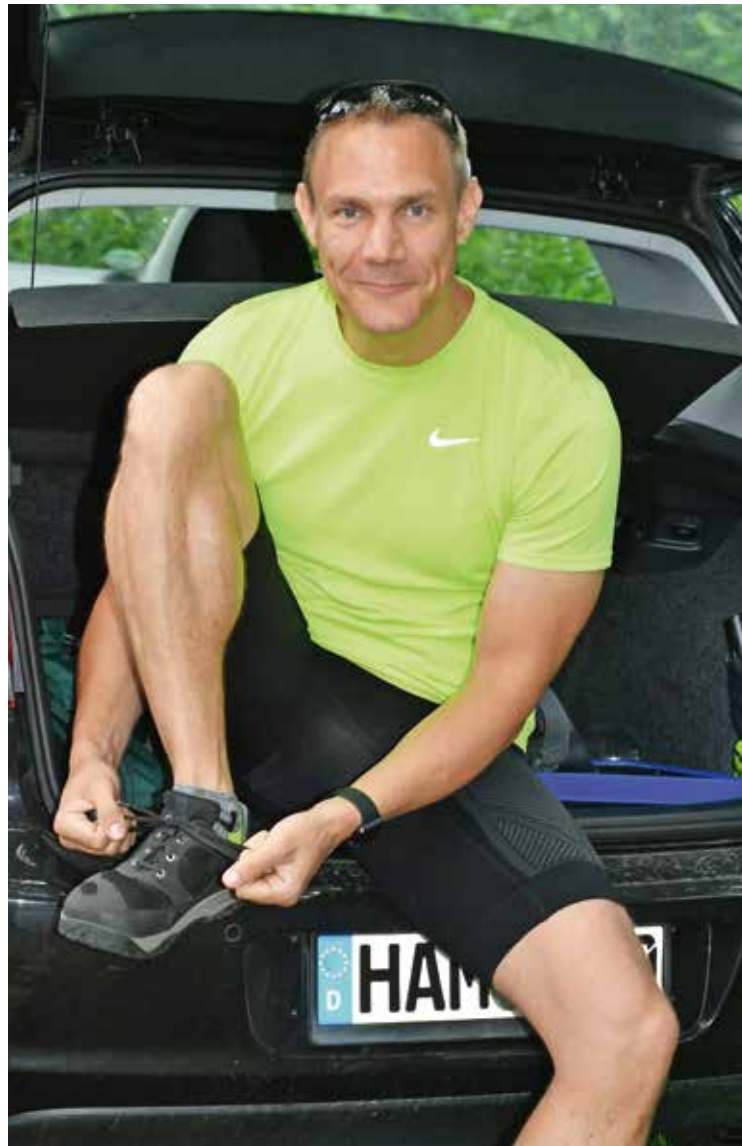
Wer bei einem Mammutmarsch mitläuft, braucht ein ausgeprägtes Durchhaltevermögen. Denn es sind 100 Kilometer in 24 Stunden zu absolvieren – an einem Stück, versteht sich. Was als private Wanderung zweier Freunde begann, erfreut sich mittlerweile in NRW, Berlin und Bayern stetiger Nachfrage.

von Deniz Karius



Der Mammutmarsch mobilisiert Menschen – rund 1600 hatten sich zu dem, der im Mai in Berlin stattfand, angemeldet.

Foto: Mario Mielke



Eine elementare Voraussetzung, um den Mammutmarsch zu schaffen, ist die richtige Kombination von Socken und Laufschuhen.



Jedes Gramm zählt und wiegt schwer auf 100 Kilometern.



Bei „Hike & Socialize“ hatten einige Teilnehmer, darunter auch Pascal Graß, ihren Hund dabei.

Fotos: Michael Reuter

Die Spielregeln sind einfach: 100 Kilometer in weniger als 24 Stunden – bei Sonne, bei Regen, bei Tag und bei Nacht – nicht rennen oder joggen, sondern einfach laufen. Aber die Umsetzung? Was befremdlich klingt, kommt an, und zwar wirklich gut: Die außergewöhnliche Herausforderung „Mammutmarsch“ gibt es bereits seit sieben Jahren und nun auch schon zum zweiten Mal in NRW. So werden sich Anfang September bis zu 1000 sportbegeisterte Menschen in Wuppertal treffen, um an ihre Grenzen zu gehen. Zwar werden nicht alle ins Ziel kommen, weiß Bastian Kröhnert, einer der Gründer des Mammutmarsches, der auch in Berlin und München regelmäßig stattfindet. „In der Regel gelingt das 20 bis 30 Prozent der Teilnehmer. Aber auch, wer beim ersten Mal nur einen Teil der Strecke schafft, ist ein Gewinner“, sagt der 31-Jährige.

Seinen ersten Mammutmarsch lief Bastian Kröhnert vor elf Jahren mit seinem Schulfreund Philipp Laage – eine nachhaltige Erfahrung im doppelten Sinn. „Dabei“, sagt

er, „fühlt man sich zwar furchtbar, danach aber wie ein Superheld.“ So wollten die beiden den Marsch wenig später einfach nur für sich wiederholen, merkten dann jedoch rasch, dass sie einen Nerv getroffen hatten. „Jeder, dem wir davon erzählten, wollte dabei sein. So habe ich quasi über Nacht eine Website gebaut, um mal zu schauen, ob sich auch fremde Menschen anmelden. Und einige Monate später hatten wir den ersten Mammutmarsch mit 17 Teilnehmern.“ 2011 war das – in Berlin. „Vorher“, sagt Kröhnert, „hat es keine vergleichbare Veranstaltung gegeben, die auch eine jüngere, eigentlich nicht so wanderaffine Zielgruppe angesprochen hat.“

Seitdem haben Bastian Kröhnert und Kalle Eberhardt als Kernteam des Mammutmarsches mit der Organisation alle Hände voll zu tun, so viel, dass sie selbst nicht ans Mitlaufen denken können. Ungezählte Genehmigungen sind einzuholen, Lebensmittel müssen bestellt, Fahrzeuge reserviert werden, Designs für Medaillen, Finisher-Bänder, Urkunden, T-Shirts und Banner sind zu erstellen. Außer-

dem braucht jeder Mammutmarsch viele Helfer, als freiwillige Streckenposten und als Koordinatoren. In NRW kümmern sich Jannis Carmesin und Chris Larem um den Ablauf.

So ist Chris Larem auch als Tourenleiter und Ansprechpartner dabei, als sich an diesem schönen Sonntag im Juni rund 60 Menschen in Solingen treffen. „Hike & Socialize“ nennt sich die 23 Kilometer lange Trainingswanderung, bei der Mammutläufer mitgehen, sich kennenlernen und austauschen können. Darunter sind auch Monique und Marcel Vorberg. Die 29- und 27-jährigen Geschwister wandern ohnehin jedes Wochenende 30 Kilometer, aber 100? „Das ist etwas Neues, das wir am eigenen Leib erfahren wollen.“ Auch Manfred Kick aus Neviges ist an diesem Tag nach Solingen gekommen. 50 Kilometer sei er schon einmal gelaufen. „Nun bin ich hier, um herauszufinden, wie man 100 durchhält“, sagt der 55-Jährige.

Grundlegende Fitness sei eine der Voraussetzungen, erklärt Bastian Kröhnert, eine gute Vorbereitung mit länger

Zwei Sonderhefte als exklusives Paket!

Die meinRHEINLAND Sonderhefte Wandern und Radtouren begleiten Sie auf Ihren Touren in der Region!

- ✓ Die schönsten Rad- und Wandertouren durch die Region.
- ✓ Zusammen mit Experten entwickelt.
- ✓ Mit detaillierten Karten und praktischer GPS-Navigation



Jetzt versandkostenfrei bestellen:
www.meinrheinland.de/touren oder
 0211 505-2255



Foto: Michael Reuter

werdenden Wanderungen eine weitere. „Unbedingt aber sollte man die richtige Schuh-Socken-Kombination gefunden haben, mit der man problemlos 50 Kilometer wandern kann. Außerdem braucht man natürlich jede Menge Durchhaltevermögen. Denn jeder möchte unterwegs irgendwann aufgeben – sei es wegen Schlafmangel, Blasen, schmerzenden Beinen oder Krämpfen.“

Einer, der die 100 Kilometer in Wuppertal schon einmal geschafft hat, ist Christian Götz. „Diesmal werde ich keine längeren Pausen machen. Sonst komme ich nicht mehr aufs Tempo“, sagt der 48-Jährige, der sich für diesen Mammutmarsch sechs bis sieben Kilometer pro Stunde vorgenommen hat. „Beim letzten Mal habe ich 20 Stunden und sieben Minuten gebraucht“, sagt er. „Diesmal bin ich schneller.“ Ein Freund hatte damals die Idee gehabt, mitzumachen, „aber der hat nur 40 Kilometer geschafft. Und dann war da ein 67-Jähriger, von dem ich mich nicht ab-

hängen lassen wollte. So sind wir zusammen bis zum Ziel gelaufen. Das war zwar auf den letzten 30 Kilometern nicht mehr lustig, aber ich wollte unbedingt ankommen.“ Gehen konnte Götz danach allerdings drei Tage nicht mehr – in regennassen Schuhen hatte er sich riesige Blasen gelaufen. Blasen an den Füßen und kleinere Blessuren sind keine Seltenheit bei solch einer Veranstaltung. Daher gibt es auch ein ausgefeiltes, mit dem DRK erstelltes Sanitäts- und Sicherheitskonzept. „An jeder Versorgungsposten gibt es eine medizinische Station, wir haben mobile Einsatzkräfte und auch eine Motorradinheit dabei“, sagt Chris Larem. „Alle paar Kilometer haben wir zudem Ausstiegsmöglichkeiten eingerichtet, und natürlich sind wir rund um die Uhr auch über eine Notfallhotline erreichbar.“ Im vergangenen Jahr hätten nur zwei der Teilnehmer Kreislaufprobleme gehabt. Der eine, weil er nachts zu dünn angezogen war, der andere, weil ihm noch eine Grippe in den Kno-

chen steckte. „Auch deshalb raten wir den Teilnehmern dringend, nicht alleine zu gehen“, betont er. „Ein funktionierendes GPS-Gerät, eine Powerbank, eine Stirnlampe und festes Schuhwerk sind ebenso Pflicht.“ Und natürlich müssen – auch wenn es an den Streckenposten Getränke und Snacks gibt – genügend Wasser und Verpflegung mit auf den Marsch. Christian Götz wird sich dieses Mal mit seinem Gepäck noch stärker einschränken als im Vorjahr: Ein Wassersack mit Trinkschlauch, vier Müsliriegel, zwei Bananen, ein paar Nüsse, Regenjacke, Kappe und die Stirnlampe müssen reichen. „Im vergangenen Jahr hatte ich noch eine große Tafel Schokolade dabei, die ich dann doch nicht gegessen habe“, sagt der durchtrainierte Mann, der sich mit Crossfit und zehn bis 15 Kilometern zu Fuß am Tag in Form hält.

Noch nie zuvor gewandert ist der 24-jährige Sven Linker. „Meine Freunde erklären mich zwar für verrückt, dass

Rund 60 Leute waren beim Trainingslauf dabei, um sich kennenzulernen und auszutauschen.

Info

Weitere Infos gibt es unter www.mammutmarsch.de/nrw/ im Internet. Neben dem Mammutmarsch werden mittlerweile zahlreiche ähnliche Veranstaltungen unter verschiedenen Namen und auch in der Variante von 50 in zwölf Stunden zu laufenden Kilometern angeboten.



Foto: Michael Reuter

Bei der Streckenplanung – hier der Track von der Vorwanderung – achten die Organisatoren darauf, dass die Route keine zu anspruchsvollen Sand- oder Schotterwege aufweist, dafür aber viel durch die Natur führt.

ich hier mitlaufe. Aber ich suche mir jedes Jahr eine neue sportliche Herausforderung. So war ich vergangenes Jahr beim Möhnesee Lake-Run dabei, und dieses Jahr mache ich eben das hier.“

Damit spricht er ein wesentliches Motiv an, aus dem heraus Bastian Kröhnert und seine Mitstreiter den Mammutmarsch veranstalten: „Unsere grundlegende Idee dahinter ist es, Menschen zu inspirieren, sich zu bewegen, neue Dinge zu tun, über sich hinauszuwachsen.“ So hätte nach dem letzten Marsch in Wuppertal eine Teilnehmerin im Ziel mit ihrer Tochter gesessen und zu ihr gesagt: „Das habe ich nur gemacht, um dir zu zeigen, dass alles möglich ist im Leben.“ „Und genau das wollen wir bewirken“, sagt Bastian Kröhnert. „Wir wollen Menschen zeigen, dass sie alles erreichen und große Abenteuer erleben können, auch wenn ihr Leben manchmal monoton und festgefahren wirkt.“

„Geocaching ersetzt jeden Reiseführer“

Der beliebte Schauspieler, Moderator, Komiker und Buchautor Bernhard Hoëcker ist regelmäßig im Fernsehen zu sehen. Außerdem tourt er seit vielen Jahren mit eigenen Soloprogrammen durch Deutschland. In seiner Freizeit geht der 48-Jährige, der seit seinem zehnten Lebensjahr in Bonn lebt, so oft es möglich ist, auf Schatzsuche. Ein Gespräch über seine Leidenschaft fürs Geocaching.



Ob am Strand auf Juist oder im Gebirge - Bernhard Hoëcker schätzt an seinem Hobby, dass man es überall betreiben kann.



„Aufzeichnungen eines Schnitzeljägers“ ist im Rowohlt Verlag erschienen.

Wie sind Sie zum Geocaching gekommen?

Bernhard Hoëcker: Ich war vor etwa zwölf Jahren mit einem Kumpel unterwegs, und wir kamen irgendwie übers Geocaching ins Gespräch. Das fanden wir spannend und haben es einfach mal ausprobiert. Seitdem hat mich das nicht mehr losgelassen.

Nun sind Sie ja immer viel unterwegs, zurzeit touren Sie mit Ihrem aktuellen Programm „So liegen Sie richtig falsch“ durchs Land. Wie finden Sie da noch die Zeit für Ihr Hobby?

Weil ich so viel unterwegs bin, muss ich auch meine Hobbys mobil halten. Orgel- oder Klavierspielen wäre unter diesen Bedingungen schwierig. Beim Geocaching aber kann ich, egal, wo ich bin, einfach mit einem kleinen Gerät durch den Wald laufen. Zum Beispiel bin ich heute in Berlin und habe vier Stunden Zeit. Da werde ich gleich mal loslaufen und schauen, was ich finde. Früher haben wir meine Auftrittsorte übrigens nach vorhandenen Caches ausgesucht.

Fehlt Ihnen etwas, wenn Sie nicht dazu kommen, auf Schatzsuche zu gehen?

Das fehlt mir zurzeit schon ein bisschen, aber ich tausche ja mein Hobby gegen einen Beruf, den ich liebe und eine Familie, die ich genieße. Es gibt schlechtere Optionen.

Was macht für Sie den Reiz von Geocaching aus?

Zum einen ersetzt Geocaching gut und gerne jeden Reiführer, weil es einen zu Plätzen führt, die man norma-

lerweise nicht entdecken würde. Man geht mal rechts, mal links, statt immer nur geradeaus und entdeckt dabei idyllische Ecken, an denen man sonst nicht vorbeikäme und sieht die Dinge aus einem ungewöhnlichen Blickwinkel. So lässt sich auch eine Stadt wie Stockholm einmal ganz anders entdecken. Grundsätzlich reizt mich die Vielfalt

beim Geocaching. Mal ist es ein Rätsel, das gelöst werden muss, mal muss man klettern, mal lange Strecken gehen oder sich vorher genau überlegen, wie man überhaupt dorthin kommt.

Haben Sie Lieblingsregionen?

Ich mag alles, was mit Wald zu tun hat. Aber meine absolute Lieblingsregion sind die Dolomiten. Sie sind steil und schroff, und man hat von dort einen unfassbar weiten Blick. Aber auch in der Eifel, im Siebengebirge und im Westerwald finden sich überall kleine Schätze wie verborgene Täler. Und im ganzen Rheinland ist man schnell im Grünen. Der Kottenforst in Bonn ist zum Beispiel ein reizvolles Ziel für kurze Touren.

Sie haben auch Bücher übers Geocaching geschrieben. Wieso?

Der Impuls kam von meiner Agentur, die zufällig von meiner Begeisterung fürs Geocaching erfuhr. Ich habe daraufhin erst einmal ein Kapitel geschrieben, und es hat so viel Spaß gemacht, dass daraus „Aufzeichnungen eines Schnitzeljägers: Mit Geocaching zurück zur Natur“ geworden ist. Denn wenn man übers Geocaching schreibt, werden auch ganz kleine Dinge zu richtigen Abenteuern. Und

Foto: Rowohlt Verlag



„Mich reizt die Vielfalt beim Geocaching“, sagt Bernhard Hoëcker.

Foto: 7Punkt7tv

später gab es dann wieder so viele neue Geschichten über unsere Geocaching-Erfahrungen in Afghanistan und Turkmenistan – von denen haben Tobias Zimmermann und ich dann im zweiten Buch „Neues aus Geocaching“ erzählt. Und „Lost Places in Deutschland: Ein merkwürdiges Bilderbuch längst vergessener Orte“ ist zwar nicht direkt ein Buch übers Geocaching, aber ein Bildband mit viel Text und Fotos von unseren Touren, bei dem man sehr skurrile vergessene Orte entdecken kann.

Was war Ihre extremste Geocaching-Tour?

Ich war einmal zehn Stunden unterwegs. Wir sind morgens losgezogen und auf einen 3000er rauf. 1500 Höhenmeter waren das. Das war schon extrem anstrengend. Doch am Ende hat man das gute Gefühl, etwas geschafft zu haben. Das gibt einem einen schönen Motivationschub. Der spannendste Cache, den ich bisher gefunden habe, war in einem Mast eines Hinweisschildes auf eine Gasleitung. Da musste ich mit einem Euro-Stück einen verborgenen Mechanismus auslösen. Das war schon sehr aufwendig gemacht.

Was sollte man beim Geocaching beachten?

Man braucht ein GPS-Gerät – für Smartphones gibt es aber mittlerweile auch gute Apps – und feste Schuhe. Man sollte darauf achten, nichts zu zerstören, nicht die Natur und nicht den Cache. Wer einen Schatz sucht, für den man klettern muss, sollte das auf keinen Fall allein tun, das ist einfach viel zu gefährlich. Grundsätzlich macht Geocaching zu mehreren ohnehin mehr Spaß. Wenn man den Schatz nicht findet, kann man dem anderen die Schuld dafür geben. Und wenn man ihn findet, kann man sich gemeinsam darüber freuen.

Wandern Sie auch ohne Schatzsuche?

Ja, ich bin ein begeisterter Wanderer. Auch mit unserem Hund bin ich viel draußen unterwegs. Allerdings sind gerade in Städten fast überall Dosen versteckt. Da kann man immer mal schauen, ob sich gerade in der Nähe etwas findet. Geocaching gibt einem einen Grund mehr, nach draußen zu gehen.

Wo würden Sie gerne mal auf Schatzjagd gehen?

Der Kontinent Afrika fehlt mir noch, ansonsten bin ich offen für alles. In Deutschland gibt es überall schöne Flecken. Besonders empfehlen kann ich den Pfälzerwald, also die Region, in der ich geboren wurde. Dort im Buntsandsteingebirge auf Tour zu gehen, macht sehr viel Spaß.

Die Fragen stellte Deniz Karius

Stichwort Geocaching



Foto: istockphoto.com/ LorenzoT81

Geocaching in seiner heutigen Form gibt es seit dem Jahr 2000. Es ist eine moderne Variante der Schnitzeljagd, bei der man mithilfe eines GPS-Empfängers und den Koordinaten eines Schatzes etwas finden kann, das ein anderer an einem ungewöhnlichen Ort versteckt hat. Dieser Schatz – eine (Tupper-)Dose – enthält in der Regel ein Logbuch, in das der Finder sich eintragen kann. Außerdem sind darin kleine nette Dinge verborgen, die man im Austausch gegen ebenso kleine nette Dinge mitnehmen kann. Am Ende der erfolgreichen Schatzsuche wird die Dose wieder an derselben Stelle, dem Cache, versteckt – für den nächsten Geocacher.

Auf www.geocaching.de gibt es weitere Informationen.

Bernhard Hoëcker live in der Region



Foto: Guido Schröder/7Punkt7tv

Zurzeit touren Bernhard Hoëcker mit seinem Programm „So liegen Sie richtig falsch“ durch Deutschland. Darin geht es unter anderem um aberwitzige Wahrnehmungsverzerrungen.

Damit gastiert er beispielsweise am 21. September in Geilenkirchen, am 12. Oktober in Mönchengladbach und am 28. November in Eschweiler.

Weitere Infos und Termine gibt es unter www.bernhard-hoecker.de.

Das Hohe Venn in Belgien – eine der letzten Hochmoorlandschaften Europas

Südlich von Aachen erstreckt sich angrenzend an das Monschauer Land über circa 4500 Hektar eine Landschaft von ganz besonderem Reiz: Das Naturschutzgebiet Hohes Venn, eine der letzten Hochmoorlandschaften Europas, mit seinen Hoch- und Niedermooren, seinen Heiden und ausgedehnten Wäldern.

Das Hohe Venn ist zweifelsohne das bekannteste touristische Highlight Ostbelgiens. Als ältestes (seit 1957) und größtes Naturschutzgebiet Belgiens ermöglicht diese Naturschönheit mit ihrem mehr als 8000 Jahre alten Hochtorfmoor und dem Hertogenwald Entdeckungen im Bereich einer außergewöhnlichen Fauna und Flora.

Die eindrucksvollen Naturschönheiten des Hohen Venns lassen sich am besten auf einer Wanderung oder bei einem Spaziergang erkunden. Geführte Wanderungen werden ganzjährig angeboten. Sie sind meist einem Thema gewidmet (Wollgras, Narzissen, Pilze). Ebenfalls sind individuelle Entdeckungstouren auf den beschilderten Wanderwegen möglich, und dies zu jeder Jahreszeit (zum Beispiel auf dem Polleur-Naturlehrpfad). Zum Schutz der einmaligen Flora und Fauna ist der Zugang jedoch reglementiert, und gewisse Zonen sind nur in Begleitung von anerkannten Naturführern zugänglich.

Die Heiden und Moore im Hohen Venn spielen auf europäischer Ebene eine wichtige Rolle: Sie dienen dem Erhalt der Artenvielfalt und der Schönheit der Landschaft, der Regulierung des Wasserhaushaltes, und sie sind Zufluchtsort für eine seltene Flora und Fauna. Daher wird in diversen Umweltprojekten angestrebt, diese wichtigen Lebensräume zu erhalten und weiter auszudehnen. So werden beispielsweise mit Fichten angepflanzte Vennbereiche oder trockengelegte Böden wieder ihrer ursprünglichen Bestimmung zugeführt. Damit wird die Vennlandschaft wieder ausgedehnt.



Foto: ostbelgien.eu, Dominik Ketz

Wanderungen in Ostbelgien – genial einfach mit dem Online-Wanderroutenplaner



Foto: ostbelgien.eu, Dominik Ketz

Wer seine Wanderung schnell und effektiv planen möchte, für den bietet die Ferienregion Ostbelgien neuerdings den Online-Routenplaner „GO Eastbelgium“ an, der auch als Handy-App erhältlich ist. Damit lassen sich die schönsten Wanderstrecken im Süden Ostbelgiens bequem und individuell mit nur wenigen Klicks zusammenstellen.

Sowohl der Online-Routenplaner unter <http://go.eastbelgium.com> als auch die dazugehörige Anwendung für Apple- und Android-Handys sind kostenlos nutzbar. Beide ermöglichen den Zugriff auf ein virtuelles Wanderwegenetz von etwa 900 Kilometern Gesamtlänge. Grundlage ist das bewährte Knotenpunkt-Konzept, welches viele bereits vom Radwegenetz VeloTour her kennen. Der einzige Unterschied ist, dass „GO Eastbelgium“ ganz auf GPS-Daten setzt und vorerst ohne Beschilderung auskommt. Die Handhabung ist einfach: Es genügt, einen Startpunkt festzulegen und dann verschiedene Punkte nach Wunsch zu verbinden – fertig ist eine selbst zusammengestellte Wanderstrecke, die dann auf ein Navigationsgerät oder ein GPS-fähiges Handy mittels App geladen wird. Neben Wanderwegen werden auf einer interaktiven Karte auch Sehenswürdigkeiten, Restaurants, Unterkünfte, Serviceleistungen und Ausflugsziele in der Nähe angezeigt.

Die fertiggestellte Lieblingsroute lässt sich als GPX-Datei speichern oder samt Höhenprofil ausdrucken. Die heruntergeladene GPX-Datei kann auf ein GPS-Gerät (zum Beispiel Garmin Edge) kopiert werden. Mithilfe des GPS-Gerätes folgt man dann der Wanderroute. Die Touren-App „Go Eastbelgium“ ist bei Google Play oder im App Store von Apple kostenlos erhältlich. Die Navigation per Handy ist auch ohne Internet-Verbindung möglich.

Neuerdings gibt es mit der neuen Funktion „Plane deine Tour“ die Möglichkeit, eine Wander- oder Radtour termingenaue zu organisieren und per Wegemanagement auf territoriale Besonderheiten und Ereignisse Rücksicht zu nehmen. Dazu gehören Ereignisse wie die Narzissenblüte oder Störfaktoren wie Treibjagden, Streckensperrungen, etwa wegen Brunnzeiten oder Trockenheit.



Foto: ostbelgien.eu

Tourentipp: Genusstour – Signal de Botrange (12,2 km)

Das Signal de Botrange ist mit 694 Metern die höchste Erhebung Belgiens, die am Rande des wallonischen Venns emporragt. Der Weg ist an manchen Stellen unbefestigt, mündet dann aber in Holzstege, die den Wanderer über die typische Vennvegetation lotsen. Nachdem der ehemalige belgisch-preußische Grenzstein passiert ist, geht es zum früheren Kiefernwald. Um 1850 angepflanzt, ging die Baumgruppe an den harten Wintern und häufigen Heidebränden auf der Hochebene zugrunde. Die sagenhafte Hochmoorlandschaft wirkt mystisch und ist eine Augenweide und ein Hochgenuss für jeden Wanderer.

Mehr Infos und die genaue Tourenbeschreibung finden Sie auf <https://www.ostbelgien.eu/de/fiche/hiking/genusstour-12-signal-botrange>

INFORMATIONSTELLEN

Tourismusagentur Ostbelgien
Hauptstr. 54
B-4780 St. Vith
Tel.: +32/80/22 76 64
info@ostbelgien.eu
www.ostbelgien.eu

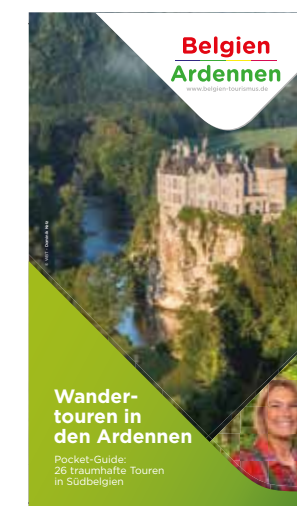
Belgien-Tourismus Wallonie
50667 Köln
info@belgien-tourismus-wallonie.de
www.belgien-tourismus-wallonie.de

Foto: ostbelgien.eu

Bestellen Sie auch folgende kostenlose Broschüren bei Belgien-Tourismus Wallonie:



Ostbelgien: Genusstouren am Wasser entlang, im Wald und Panoramen
Mit 25 Wandertouren in Ostbelgien von 7 bis 21 km



Wandertouren in den belgischen Ardennen. Mit 26 Touren in der Wallonie von 3 bis 15 km

Leicht und stylish – Neues vom Outdoor-Markt

Ob die richtige Sonnencreme, optimal belüftete Jacke, atmungsaktive Hose und leichtes Navigationsgerät, ob Wander- oder Trekkingschuh oder doch ein Bergwanderstiefel: Funktionale Produkte sorgen für unbeschwerte Wanderungen.

von Brigitte Bonder



Fotos: Tecnica

Outdoor-Schuh auf Maß in 20 Minuten

Eine Weltneuheit hat die Firma Tecnica in diesem Jahr auf den Markt gebracht. „Die Forge-Modelle sind die ersten anpassbaren Wanderstiefel“, sagt Sven Fröhlich von Sack & Pack Reiseausrüstungen in Düsseldorf. „Das ist ein wirkliches Highlight in diesem Bereich.“ Der Schuh bietet mit seinen anatomisch geformten Leisten optimale Unterstützung und hohen Tragekomfort auf langen Wanderungen und verhindert frühzeitiges Ermüden der Füße. Dank atmungsaktivem Gore-Tex-Futter sind die Schuhe wetterfest, und die griffige Vibram-Sohle garantiert zuverlässigen Halt. Ein besonderer Clou der Tecnica Forge Outdoor-Schuhmodelle ist die individuelle Anpassungsmöglichkeit. Möglich macht das die C.A.S (Custom Adaptive Shape) Technologie, die Tecnica für Skischuhe entwickelte und nun erstmals im Outdoorbereich einführt. „In nur 20 Minuten können sich Kunden den Schuh individuell anpassen lassen“, erklärt Sven Fröhlich.

„Dabei werden Schuh und Fußbett nacheinander erwärmt und formen sich anschließend durch Kompression direkt an den Fuß.“ Langes Einlaufen und schmerzende Füße sind damit ab sofort Geschichte. Gesehen bei Sack & Pack. www.tecnica.it

Foto: Alberto



Ultraleichte Wanderhosen

Immer mehr Wanderer legen Wert auf praktische Funktionskleidung. „Eine gute Wanderhose sollte extrem elastisch sein, eine hohe Beweglichkeit aufweisen und nach einem Regenschauer oder einem Waschgang schnell wieder trocknen“, sagt Marco Lanowy, Geschäftsführer von Alberto aus Mönchengladbach. „Auch eine gute Temperaturregulierung ist wichtig.“ Schließlich wird der Körper beim Wandern ordentlich auf Betriebstemperatur gebracht. Der Hosenexperte Alberto hat

in diesem Jahr erstmals eine Hiking-Kollektion lanciert. „Wir haben dazu den täglichen Freizeitlook um Hightechfunktionen ergänzt“, erklärt Marco Lanowy. „Unsere Outdoor-Hosenmode für Damen und Herren weist einen hohen Lifestyle-Faktor auf und bewährt sich daher nicht nur beim Wandern, sondern auch auf der Hütte oder beim abendlichen Ausklang einer Tour.“ Sowohl das lange Modell „Trek“ als auch die kurze Variante „Trail“ sind aus stabilen 3xDry Cooler Tec-Fasern gefertigt, die schmutzabweisend und wärmergulierend wirken und noch dazu ultraleicht sind. Selbst wer nur mit Handgepäck reist, kann sowohl die lange Hose mit knapp 400 Gramm als auch die kurze Hose mit 300 Gramm Gewicht problemlos mitnehmen.

Modebewusste setzen auf die sommerlichen Farben des Superfit-Modells „Hike“ mit praktischen Zipertaschen. Im klassischen Raw-Look kommt die Active-Denim „River“ daher und vereint Style mit aktiven Funktionen wie optimalem Feuchtigkeitstransport und hoher Atmungsaktivität. Alberto hat für das Wandern einen legeren Freizeitlook kreiert, der zu jeder Tageszeit und bei jedem Klima funktioniert. „Wir haben seit 1922 Erfahrung in Sachen Hose“, betont Marco Lanowy. „Die Entwicklung der Hiking-Kollektion profitierte auch von unserer mehr als 15-jährigen Erfahrung im Golfbereich. Viele unserer Stammkunden haben uns direkt nach Wander-Equipment gefragt.“ Im Shop in Mönchengladbach können die neuen Modelle ausprobiert werden. Gesehen bei Alberto in Mönchengladbach. www.alberto-pants.com

Fotos: Blackyak



Gut durchlüftetes Fleece

Für aktive Wanderer empfehlen die Experten von Sack & Pack das Combat Shirt von Black-Yak. Die Materialkombination aus Polartec Power Grid Fleece und Vier-Wege-Stretch-Cordura sorgt für Bewegungsfreiheit, Atmungsaktivität und Robustheit an beanspruchten Stellen. Die Fleecejacke verfügt über eine besonders abriebfeste Rückenpartie, die per Laser geschnittenen Belüftungsöffnungen garantieren maximale Ventilation am Rücken. Zwei große Netztaschen auf der Front prägen das markante Design und bieten gleichzeitig extra viel Stauraum für Kamera, Snacks, GPS und andere Ausrüstung. Gesehen bei Sack & Pack. www.global.blackyak.com

Superleicht und wärmend

An kühleren Tagen oder bei Ausflügen ins Hochgebirge wärmt die Micro Puff-Kollektion von Patagonia mit Hoody, Jacke und Weste. Die dabei verwendete ultraleichte, wasserabweisende PlumaFill-Isolation ist eine innovative Alternative zur Daune. In jahrelanger Forschung hat Patagonia eine Zentralfaser entwickelt, die spiralförmig von flauschigen Mikrofasern umgeben ist. Sie speichert die Wärme genau wie Daunen, behält jedoch auch im nassen Zustand ihre Isolierwirkung ohne Verschieben oder Verklumpen bei. Damit ist die Micro Puff-Jacke die in Relation zum Gewicht wärmste Jacke, die Patagonia bisher entwickelt hat. Gesehen bei Sack & Pack. <http://eu.patagonia.com/de>



Foto: Patagonia

Globale Satelliten-Kommunikation im Taschenformat

Das inReach Mini bringt gerade mal 100 Gramm auf die Waage, spart aber nicht an Funktionen wie globalem SMS-Versand, interaktivem Notruf, Wettervorhersage und grundlegender Navigation mit GPS und Tracking. Auch bei fehlendem Handyempfang kann das Gerät auf Knopfdruck die GPS-Daten des aktuellen Standorts an die GEOS-Notfallzentrale weiterleiten. Das ist gerade bei Ausflügen in unbekannte Gebiete, beim Wandern im alpinen Gelände oder Trail Running auf abgelegenen Waldwegen wichtig. Zudem bietet die interaktive Zwei-Wege-Kommunikation die Möglichkeit, Nachrichten zu versenden und zu empfangen sowie GPS-Standort-Daten zu teilen. Das Gerät kann mit einem Smartphone, Tablet oder kompatiblen Garmin-Outdoor-Gerät gekoppelt werden, um auf topografische Karten, Luftaufnahmen in Farbe oder andere Funktionen zuzugreifen. Das Leichtgewicht übersteht im Gelände auch harte Einsätze dank des robusten, schlagfesten und nach IPX7-Standard wasserfesten Designs. www.garmin.com



Foto: Garmin

Wandern mit Kleinkind



Foto: Burley

Kleine Kinder sind am liebsten draußen und erkunden mit allen Sinnen ihre Umwelt. Doch gerade wenn sie im besten Entdeckeralter sind, schaffen sie noch keine langen Strecken zu Fuß und sind gleichzeitig schon zu schwer für die Kraxe. Die optimale Lösung ist ein Kinderwagen, der sich sicher über Stock und Stein rollen lässt. Der Solstice von Burley ist dank stabiler Bauweise, hochwertiger Federung und großen Luftreifen der passende Begleiter für Wandertouren. Der Schiebebügel ist höhenverstellbar, das XXL-Gepäckfach hat einen wasserdichten Unterboden, und für die Anfahrt im Auto lässt sich der Jogger einhändig kompakt zusammenfalten. www.burley.com

Praktischer Tagesrucksack

Der neue Franconia LR 24 Rucksack von Camelbak mit integriertem Trinksystem bietet jetzt 20 Prozent mehr Wasserkapazität. Die Trinkblase fasst drei Liter, im neuen Crux Lumbar Reservoir liegt das Gewicht auf dem Rücken, was zu einer besseren Stabilität führt. Der magnetische Schlauch bleibt in seiner gewünschten Position. Eine Luftfeederung auf der Rückseite des Daypacks sorgt für maximale Belüftung, der Hüftgurt bietet Stauraum, um das Wesentliche in Reichweite zu halten. Stretch-Außentaschen sorgen für schnellen Zugriff.

<https://international.camelbak.com>



Foto: Camelbak

Nachhaltig unterwegs

Vaude zeigt mit seinem hauseigenen Green Shape Label, wie man funktionelle Bekleidung möglichst nachhaltig herstellt. Fast die komplette Kollektion trägt ab dieser Saison das Label und ist PFC-frei, wird also ohne schädliche Fluorcarbon-Verbindungen hergestellt. So kommt im schnelltrocknenden Shirt Hallet II 38 Prozent recyceltes Polyester aus PET-Flaschen zum Einsatz. Das Basic-Shirt mit Flatlock-Nähten trägt sich angenehm leicht und kühlend. Bei den leger geschnittenen Shirts und Tops der modisch-femininen Skomer-Linie verwendet Vaude ein Gemisch aus Polyester und der Tencel-Faser, die aus Holz hergestellt wird. Tencel hat feuchtigkeitsregulierende Eigenschaften, trägt sich seidenweich auf der Haut und sorgt für ein angenehm kühles Gefühl.

www.vaude.com



Foto: Vaude



Foto: Vibram

Barfußgefühl beim Wandern

Der V-Trek von Vibram bietet die richtige Mischung aus Komfort und Schutz für Wanderer und alle, die ihre FiveFingers für ausgedehnte Bergtouren verwenden. Die flexible Vier-Millimeter-Gummi-Außensohle des Schuhs mit der Megagrip-Gummimischung ist optimal für die ultimative Bodenhaftung bei trockenen und nassen Bedingungen, die Zwischensohle sorgt für gute Federung. Durch das neu entwickelte Obermaterial ist eine 360-Grad-Fußabdeckung möglich. Dabei verbessert die 50/50 Mischung aus Wolle und Synthetik das Fußklima und reduziert den Geruch, während die synthetischen Fasern mechanische Festigkeit und Haltbarkeit bieten. Gesehen bei Sack & Pack.

www.vibram-fivefingers.de

Gut geschützt auf den Berg

Ein zuverlässiger Sonnenschutz ist beim Wandern besonders wichtig. Oftmals verschmiert die Sonnencreme beim Schwitzen und klebt unangenehm auf der Haut. Die Berliner Firma Mawaii hat daher eine SunCare-Linie speziell für den Outdoor-Sport entwickelt mit Körper- und Gesichtssonnencreme, Lippenbalsam und Allwettercreme mit Kälteschutz. Dabei verzichtet Mawaii auf Konservierungsmittel, mineralische Öle, Alkohol und Parabene. Die Produkte ziehen schnell ein und verstopfen die Poren nicht. So kann die Haut atmen und schwitzen. Gesehen bei Globetrotter. www.mawaii-suncare.com



Foto: Mawaii

- Anzeige -

Für Hiergebliebene.
Und Dagewesene.

Entdecken Sie die lebens- und liebenswerten Seiten einer offenen und herzlichen Region – ob in den lebhaften Städten oder in der einzigartigen Natur. Holen Sie sich Tipps für die heimische Küche, die schönsten Ausflugsziele, die interessantesten Events. Was hier lohnt, steht da drin.

JETZT LESEN UND ENTDECKEN!

Erhältlich im gut sortierten Zeitungs- und Zeitschriftenhandel.
www.rp-shop.de/magazine oder per Telefon 0211 505-2255

Waldbaden – die heilende Kraft der Bäume

Leises Vogelgezwitscher, angenehme Frische und leuchtendes Grün – im Wald ist der Alltag schnell vergessen. Die japanische Tradition Shinrin Yoku liegt in Form von Waldbaden auch bei uns im Trend.

von Birgitte Bonder

Helle Sonnenstrahlen blitzen durch das grüne Blätterdach, Insekten summen, und es riecht erfrischend nach Moos. Bei jedem Schritt gibt der weiche Waldboden ein wenig nach. Hier krabbelt ein bunter Käfer auf riesigen Blättern, dort leuchten die ersten Blaubeeren am Wegesrand, und in der Ferne äst ein Reh auf einer Lichtung. Sich einfach mal Zeit nehmen, die Wunder der Natur auf sich wirken lassen und die frische Waldluft tief einatmen – das ist Waldbaden. Oder Shinrin Yoku – wie die Japaner sagen. Sie haben die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes bereits in den 1980er-Jahren erkannt und prägten den Begriff, der für das „Baden in der Atmosphäre des Waldes“ steht.

Wie geht Waldbaden?

Ob beim Wandern oder Joggen, beim Radfahren oder hoch zu Ross – Wälder lassen sich auf vielfältige Weise entdecken. Beim Shinrin Yoku geht es ganz allgemein um entsleunigende Erholung unter Bäumen. Dazu ist keine körperliche Anstrengung nötig, bereits ein gemütlicher Spaziergang reicht aus. Er wirkt wie eine für die Gesundheit förderliche Aromatherapie. Insbesondere für Allergiker, Asthmatiker und Neurodermitis-Patienten bietet das „Innenklima“ des Waldes mit seiner sogar im Hochsommer angenehmen Kühle ideale Erholungsbedingungen. Für die frische Luft sorgen die Bäume, denn bereits eine ausgewachsene Fichte oder Buche filtert an einem Tag

bis zu 18 Kilogramm Kohlendioxid und produziert bis zu 13 Kilogramm Sauerstoff. Und durch das Einatmen der ätherischen Öle, die die Bäume in die Luft abgeben, wird das Immunsystem gestärkt. Die Ruhe im Wald ist für das Nervensystem und für das Vorbeugen gegen Herz- und Kreislauferkrankungen lärmgeplagter Städter ideal. Wissenschaftlich belegt hat die gesundheitsfördernde Wirkung der Wälder unter anderem der japanische Forscher Yoshifumi Miyazaki. 2011 untersuchte er, wie unterschiedlich stark das Stresshormon Cortisol Blutdruck und Herzfrequenz bei einem Stadt- und bei einem Waldspaziergang abnimmt. Der Forscher stellte fest, dass der Cortisolspiegel beim Waldspaziergang um 12,4 Prozent niedriger war als bei der Vergleichsgruppe. Zudem soll der Körper in der Waldluft verstärkt weiße Blutkörperchen bilden, die schädliche Zellen und sogar Krebs bekämpfen können. In Japan ist Waldbaden inzwischen eine anerkannte Stress-Management-Methode und wird vom Gesundheitsministerium gefördert. Auch bei uns ist es zum aktuellen Gesundheitstrend geworden, und es gibt eine Vielzahl an Angeboten wie geführte Spaziergänge, Yoga oder Meditation im Wald.



Wissenschaftlich belegt. Der Wald ist gut für unsere Gesundheit.



Foto: NT Agentur Berns

Tief durchatmen und die frische Luft genießen ist besonders wichtig beim Waldbaden.

faktor im ländlichen Raum. Gleichzeitig erfüllt er wertvolle Erholungs- und Schutzfunktionen und ist auch für die biologische Vielfalt unersetzlich“, sagt Ranger Jörg Pahl vom Landesbetrieb Wald und Holz Nordrhein-Westfalen. Fast 60.000 Kilometer Waldwirtschaftswege in NRW bieten in Gestalt von Waldwegen Zugang zu diesem kostenlosen Erholungsraum.

Waldbaden in der Region

Shinrin Yoku ist eigentlich überall möglich, wo Bäume stehen. „Für das Waldbaden eignen sich sehr viele Wälder“, weiß Franz von Elsbergen, Projektleiter Wald und Gesundheit beim Landesbetrieb Wald und Holz NRW. „Orientieren Sie sich daran, wo Sie sich wohlfühlen und das Gefühl haben, zur Ruhe zu kommen.“ Dazu braucht es keinen ausgewiesenen Heilwald. „Wichtig ist, sich auf den Wald einzulassen, ihn kennenzulernen und ihn zu verstehen“, betont von Elsbergen. Wer nicht alleine losziehen möchte, schließt sich einer der regelmäßigen Gesundheitswanderungen mit ausgebildeten Rangern an. Bei den Touren sollen möglichst viele Sinne und damit die Achtsamkeit der Teilnehmenden für die positiven Effekte der Wälder dauerhaft geschärft werden.

Ein großes Angebot an Touren gibt es in Südwestfalen, hier liegt das größte Waldgebiet NRWs. Zu den Aushängeschildern der Region zählen die Premiumwanderwege Rothaarsteig und Höhenflug. Hier können Ausflügler den Wald auf besondere Weise erleben und lernen von zertifizierten Gesundheitswanderführern, was es mit dem Waldbaden auf sich hat. Entdeckungstouren zum Thema Gesundheit finden zudem regelmäßig auf der Sauerland-Waldroute statt, im Herbst wird bei Vollmond gewandert. Nahezu täglich sind Wanderführer in der Eifel mit Gästen unterwegs, das Nationalparkforstamt organisiert spezielle Shinrin Yoku-Wanderungen. Durch die Kombination verschiedener Übungen wird unterwegs die körperliche, emotionale und geistige Gesundheit gestärkt.

Direkt vor der Haustür lädt der Niederrhein mit seiner weiten, grünen und vielfältigen Landschaft und idyllischen Waldstücken zum Waldbaden ein. „Hervorragend waldbaden kann man im Reichswald bei Kleve, dem größten zusammenhängenden öffentlichen Staatsforst in ganz Nordrhein-Westfalen“, verrät Martina Baumgärtner, Geschäftsführerin bei Niederrhein Tourismus. „Aber auch der Naturpark Schwalm-Nette sowie der Naturpark Hohe Mark ermöglichen es Besuchern, die Natur und frische Luft

In der Natur entschleunigen

Auf einem Baumstamm sitzen oder im Laub liegen – Waldbadende machen bewusst eine Rast und sind aufmerksam gegenüber der Natur. „Waldbaden bedeutet für mich, zu entschleunigen, Ruhe zu finden und aufzutanken“, erklärt Brigitte Vedder, zertifizierte Kursleiterin „Achtsamkeit im Wald“ aus Bad Laer. „Beim Waldbaden bin ich achtsam und langsam unterwegs, kann die natürlichen Geräusche und Gerüche des Waldes genießen und komme gestärkt nach Hause.“ Für das Waldbaden gibt es keine Vorschriften oder Rituale. Vielmehr nimmt man bewusst die Waldatmosphäre auf, lauscht auf die Geräusche, atmet die frische Luft ein, probiert Kräuter oder Bucheckern, ertastet Steine oder Rinde und betrachtet das Sonnenlicht, das durch die Bäume fällt. Wer dann einen Baum umarmt oder sich meditierend an ihn lehnt, tut noch mehr für seine Gesundheit. Denn Forscher fanden heraus, dass Bäume über die Rinde sogenannte Terpene abgeben, die das menschliche Immunsystem stärken.

Zum Waldbaden braucht es nicht viel, oftmals liegt das Erholungsgebiet direkt vor der Haustür. Denn Deutschland zählt zu den walddreichen Ländern in Europa, mit 11,4 Millionen Hektar ist knapp ein Drittel der Gesamtfläche mit Wald bedeckt. Sogar im industriell geprägten Nordrhein-Westfalen sind mit 27 Prozent mehr als ein Viertel der Fläche Waldgebiet. „Der Wald liefert den nachhaltigen Rohstoff Holz und ist ein wichtiger Wirtschafts-



Heute genießen wir den Busausflug!



Wandern steht heute auf dem Programm!

Wander Kombi Reisen

Südtirol, Corvara mit Berg Sassongher

Wanderung oder Busausflug - Sie haben noch vor Ort täglich die Wahl! Wenige Restplätze frei!



Südtirol

👍 7-Tage-Reise mit 6 x Ü/HP
 🥾 5 Bergwanderungen: z.B. Seiser Alm, Col Alto, Forcella Salares...
oder alternativ Busausflüge:
 🚌 Dolomitenfahrt, Meran & Bozen...
 10.09.2018 p.P. ab € 824

Trentino

👍 7-Tage-Reise mit 6 x Ü/HP
 🥾 5 Bergwanderungen: z.B. Rosengarten, Latemarium...
oder alternativ Busausflüge:
 🚌 Weinprobe, Bozen, Gardasee...
 27.08.2018 p.P. ab € 766

Pitztal

👍 7-Tage-Reise mit 6 x Ü/HP
 🥾 5 Bergwanderungen: z.B. Panoramatur Hochzeiger...
oder alternativ Busausflüge:
 🚌 Ötztal, Stadtführung Innsbruck...
 03.09.2018 p.P. ab € 849

Zugspitzregion

👍 7-Tage-Reise mit 6 x Ü/HP
 🥾 5 Bergwanderungen: z.B. Zugspitze, Tuftalm, Rotlechstausee...
oder alternativ Busausflüge:
 🚌 Neuschwanstein, Innsbruck...
 03.09.2018 p.P. ab € 789

Cornwall

👍 7-Tage-Reise mit 6 x Ü/HP
 🥾 5 Küsten- & Genusswanderungen: z.B. Lands End, Trevone...
oder alternativ Busausflüge:
 🚌 Aufenthalte Looe, Polperro...
 10.09.2018 p.P. ab € 1.285

Erzgebirge

👍 7-Tage-Reise mit 6 x Ü/HP
 🥾 5 Bergwanderungen: z.B. Konrad-Winkler-Tour, Sylke-Otto-Tour...
oder alternativ Busausflüge:
 🚌 Dresden, Fichtelbergbahn...
 03.09.2018 p.P. ab € 709

Usedom

👍 7-Tage-Reise mit 6 x Ü/HP
 🥾 5 Küsten- & Genusswanderungen: z.B. Mühlenwanderung...
oder alternativ Busausflüge:
 🚌 Inselrundfahrt, Stralsund...
 03.09./09.10.2018 p.P. ab € 988

Rügen

👍 7-Tage-Reise mit 6 x Ü/HP
 🥾 5 Küsten- & Genusswanderungen: z.B. Hochuferweg, Selliner See...
oder alternativ Busausflüge:
 🚌 Hiddensee, "Rasender Roland"...
 24.09./08.10.2018 p.P. ab € 939

Kroatien - Istrien

👍 7-Tage-Reise mit 6 x Ü/HP
 🥾 5 Küsten- & Bergwanderungen: z.B. Kap Kamenjak, Kap Savudrija...
oder alternativ Busausflüge:
 🚌 Stadtführungen Poreč, Rovinj...
 10.09./01.10.2018 p.P. ab € 666

Katalonien

👍 10-Tage-Reise mit 9 x Ü/HP
 🥾 5 Küsten- & Genusswanderungen: Cap de Creus, Montserrat...
oder alternativ Busausflüge:
 🚌 Besichtigung Barcelona, Girona...
 01.10.2018 p.P. ab € 999

Mallorca

👍 8-Tage-Reise mit 7 x Ü/HP
 🥾 5 Küsten- & Bergwanderungen: z.B. Festungsberg Alaró...
oder alternativ Busausflüge:
 🚌 Inselrundfahrt, Palma...
 18.02.2019 p.P. ab € 1.399

Gran Canaria

👍 8-Tage-Reise mit 7 x Ü/HP
 🥾 6 Küsten- & Bergwanderungen: z.B. Dünenwanderung, Roque Nublo, Die Felsen von Azulejos...
 ★ optional mit Badeverlängerung
 06.01.2019 p.P. ab € 1.844



www.hafermann.de

Kataloge & Buchung auch im Reisebüro

Kostenlos 0800/200 00 55 78

Hafermann Reisen GmbH & Co.KG
 Brüderstr. 7-9 • 58452 Witten

Wissenswertes rund ums Wandern

zusammengestellt von Holger Bernert

Literatur



Rheinsteig - RheinBurgenWeg von Jürgen Plogmann

160 Seiten, 75 Abbildungen,
34 Streckenprofile, 50 Höhenprofile,
33 Wanderkärtchen, 3 Stadtpläne,
zwei Übersichtskarten, kartoniert mit
Polytex-Laminierung, 5. Auflage 2018

ISBN 978-3-7633-4354-6, 14,90 Euro
Bergverlag Rother

Wanderbares Deutschland von Claudia Hellmann

432 Seiten, 525 Abbildungen, Bildband,
7500 Kilometer faszinierende
Qualitätswege, Karte zum Herausnehmen

ISBN 978-3-99044-339-2, 39,95 Euro
Kompass-Karten GmbH

Wandern in Deutschland 2019 vom Deutschen Volkssportverband (DVV)

428 Seiten, zahlreiche Abbildungen,
Paperback

ISBN 978-3-95843-572-8, 6 Euro
Heel Verlag

Online-Tipps



Deutscher Alpenverein Landesverband Nordrhein-Westfalen

Bahnstraße 62
40210 Düsseldorf
Telefon 0211 358721
www.alpenverein.nrw

Tourismus NRW

Völklinger Straße 4
40219 Düsseldorf
Telefon 0211 91320500
www.nrw-tourismus.de

Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH

Löhrstraße 103-105
56068 Koblenz
Telefon 0261 915200
www.gastlandschaften.de

Wanderwetter

www.wetter24.de

Wandervorschläge in NRW

www.wanderwege-nrw.de
www.wanderroutenplaner.nrw.de

Wandervorschläge Rheinland-Pfalz

www.tourenplaner-rheinland-pfalz.de

Wander-Ratgeber (online)

www.wanderfreunde-deutschland
www.wander-ratgeber.de
www.wanderbares-deutschland.de
www.wander-pfade.de

Wander-Blogs

www.schöne-aussicht.de
www.wandernbonn.de
www.kulturnatur.de

Wander-Apps



bergfex Touren & GPS Tracking

Entwickler: Bergfex GmbH
www.bergfex.at
Preis: gratis
System: iOS, Android

3D Outdoor Guides

Entwickler: 3D RealityMaps GmbH
www.realitymaps.de
Preis: gratis
System: iOS, Android

ADAC Wanderführer 2018

Entwickler: Outdooractive GmbH & Co. KG
www.adac.de
Preis: 4,99 Euro
System: iOS, Android

Wanderwege im Münsterland

Entwickler: Outdooractive GmbH & Co. KG
www.lwl.org
Preis: gratis
System: iOS, Android



Foto: NT Agentur Berns

Shinrin Yoku heißt „mit allen Sinnen den Wald genießen“.

hautnah und fernab vom städtischen Trubel zu erfahren.“ Die schöne Landschaft lockt jährlich zahlreiche Naturbegeisterte an den Niederrhein. „Dennoch findet jeder im Wald einen schönen Fleck, der zum Verweilen verführt“, erklärt Baumgärtner. „Man muss nur ein paar Meter gehen, und schon öffnet sich eine ganz neue Welt.“

Natur bewusst wahrnehmen

Auch bei der niedersächsischen Landesgartenschau spielt der Wald eine große Rolle. Die Wälder um Bad Iburg und der Waldkurpark mit dem neuen Baumwipfelpfad eignen sich sehr gut zum Waldbaden. Während der Landesgartenschau hält das Veranstaltungsprogramm rund 50 Waldbaden-Blitzlichter bereit, während derer man diese Form der Entspannung ausprobieren kann. Hinzu kommen zahlreiche Yoga-, Thai Chi- oder Meditationsveranstaltungen im Wald. „In Bad Iburg kann man besonders gut waldbaden, weil die Bedingungen durch die walddreiche Umgebung ideal sind“, weiß Maria Anna Schröder, Kursleiterin „Achtsamkeit im Wald“ in Bad Iburg. Das Osnabrücker Land bietet auch andernorts beste Voraussetzungen für das gesunde „Bad“ im Wald. Im milden Klima des Waldmeister-Buchenwaldes auf dem Blomberg bei Bad Laer laden ausgebildete Kursleiter zum Waldbaden

ein. Wer noch mehr Waldluft schnuppern möchte, kann rund um Bad Essen auf den angebotenen Waldspaziergängen seine bewusste Naturwahrnehmung stärken. In dieser wohltuenden, gesundheitsfördernden Umgebung bereichern Yogaübungen, allgemeine Bewegungselemente, Qui-Gong, bewusste Naturwahrnehmung oder auch Naturgedichte den Waldspaziergang.

Wer nur wenig Zeit hat, sollte zumindest einen Abstecher in den Stadtwald oder Park unternehmen. Denn sogar in der Stadt haben Bäume nachweislich positive Auswirkungen auf den Körper. Der Umweltpsychologe Marc Berman von der University of Chicago veröffentlichte im Wissenschaftsjournal „Nature“ eine Studie, in der er die Baumdichte innerhalb Torontos mit den Gesundheitsdaten der Bewohner verglich. Das Ergebnis: Je mehr Bäume in einer Wohngegend stehen, desto niedriger ist das Risiko, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln. Und so können Erholungssuchende unter professioneller Anleitung eines Waldpädagogen sogar im Kölner Grüngürtel oder in Frechen das Waldbaden erlernen.

Übrigens: Der Waldbad-Gedanke ist durchaus nachhaltig. Die Entspannungsübungen können Teilnehmer auch in ihren Alltag integrieren, zum Beispiel zu Hause oder im Büro.



Foto: Imma Schmidt, LaGa Bad Iburg

Paulina Nowak aus Bad Iburg ist frisch zertifizierte Kursleiterin „Achtsamkeit im Wald“.

Wir lieben die Berge



Die ganze Vielfalt des Bergsports – für Mitglieder beim DAV Düsseldorf

Alles inklusive: Gemeinschaft, Gesundheit und Erholung für Körper, Geist und Seele. Und das intensive Erleben von Natur.

Bergsport in Düsseldorf? Ja, das geht – mag der Berg auch noch so klein sein. Willkommen bei der Sektion Düsseldorf des Deutschen Alpenvereins. Hätten Sie gedacht, dass wir in 2018 130 Jahre alt geworden sind? 1888 gegründet, sind wir der älteste und mit über 5500 Mitgliedern der zweitgrößte Sportverein der Landeshauptstadt.

Aber was macht ein Alpenverein eigentlich im Rheinland? Bergsportler gibt es überall – ob es Kletterer sind, Wanderer, Bergsteiger, Skifahrer, Skitourengänger oder Mountainbiker. Der Alpenverein bietet für all diese Bereiche eine Vielzahl an Aktivitäten. Alle Niveaus und Altersgruppen sind vorhanden. Einsteiger genauso wie Könnler. Unsere Gruppen organisieren Touren, Aus- und Fortbildung und Unternehmungen. Hier treffen sich Gleichgesinnte, um regelmäßig ihren sportlichen und naturverbundenen Leidenschaft nachzugehen.

Von der kleinen Erholung vor Ort bis zur langen Bergtour in den Alpen.

Unsere drei „Höhenstufen“

Düsseldorf liegt zwar nur 38 Meter über dem Meeresspiegel, hat aber mit dem Grafenberger Wald und dem Bergischen Land attraktive Outdoor-Spielplätze direkt vor der Tür. Wenn es dann doch ein paar Höhenmeter mehr sein dürfen, ist die Düsseldorfer Eifelhütte bei Nideggen (223 Meter über NN) schnell erreicht. Deutlich weiter weg, aber dafür auch auf 2131 Metern, liegt die Hermann-von-Barth-Hütte unserer Sektion.

Unsere zwei Hütten

Die Eifelhütte befindet sich in Sichtweite des Nationalparks in der Rureifel. Bis zu 49 Personen können hier ihr Basislager aufschlagen und zu Wanderungen, Moun-

tainbike- oder Klettertouren aufbrechen. Ganze 365 Tage im Jahr. Etwas kürzer ist die Saison der Alpenhütte auf der Sonnenseite des Lechtals. Dafür hat sie aber eine spektakuläre Aussicht, ist noch ein echter Familienbetrieb und bietet neben Tiroler Gastlichkeit das wunderbar sanierte Kletterparadies Wolfebener mit 43 Routen in allen Schwierigkeitsgraden. Info: www.hermann-von-barth.at



Düsseldorfer Eifelhütte bei Nideggen



Hermann-von-Barth-Hütte der DAV Sektion Düsseldorf (Lechtal, Allgäu)

Der DAV Düsseldorf ist eine von 354 DAV-Sektionen in ganz Deutschland, die es gemeinsam auf über 1,1 Millionen Mitglieder bringen. Damit ist der Deutsche Alpenverein die weltweit größte Vereinigung von Bergsportlern.

Der Deutsche Alpenverein

Jedes Mitglied im Deutschen Alpenverein trägt dazu bei, dass die Infrastruktur in den Bergen unterhalten und weiterentwickelt werden kann. 324 öffentlich zugängliche Hütten, 30.000 Kilometer Wege und unzählige Klettersteige wollen in stand gehalten werden.

Bergsport und Naturschutz

Die Einzigartigkeit der Alpen und der Mittelgebirge zu bewahren und dabei Bergsport, Natur- und Klimaschutz in Einklang zu bringen, versteht der DAV als eine seiner Kernaufgaben. Daher legt der Alpenverein viel Wert auf eine hohe Qualität seiner Aus- und Fortbildungen. In Kursen und Touren vermittelt er bergsportliche Kompetenz und ein umweltbewusstes Denken. Nur so kann die Sicherheit jedes Einzelnen in den Bergen gewährleistet und können die einzigartigen Natur- und Lebensräume geschützt werden. Der Alpenverein fördert auch den Breiten-, Leistungs- und Wettkampfsport.

Als Mitglied im Deutschen Olympischen Sportbund stellt der DAV die Nationalmannschaften im Klettern und Skibergsteigen.

Und seit 2016 hat auch NRW einen Alpinkader. Ein junges Team wird hier zur Durchführung hochalpiner Exkursionen ausgebildet. www.alpinkader.de

Vorteile für Mitglieder

Versicherung weltweit – Mitglieder genießen mit dem Alpinen Sicherheits Service (ASS) weltweiten Versicherungsschutz bei allen Bergsportarten.

Fundierte Bergsportausbildung – unser Ausbildungsreferat sorgt für mehr Sicherheit beim Bergsport mit Kursen wie der Alpinen Grundausbildung, Skitouren und Kletterkursen, Tourenplanung, Wetterkunde oder Orientierung.

Heimvorteil auf Hütten – Mitglieder erhalten auf über 2000 Hütten aller alpinen Vereine (u.a. DAV, OeAV, AVS, SAC, CAF, CAI) Vergünstigungen von bis zu 50 Prozent auf den normalen Übernachtungspreis und können sich über Bergsteigeressen und -getränke preiswert verpflegen.

Rabatte bei Kooperationspartnern – Mitglieder erhalten Vergünstigungen bei ausgewählten Bergsportfachgeschäften, Kletter- und Boulderhallen, DAV-Vorträgen, Banken und dem DAV Summit Club.

Tourenplanung – ob Wandern, Bergsteigen oder Skitouren gehen: bei der Planung hilft die App Alpenvereinaktiv.com.

Alpine Informationen – in unserer Bücherei haben Mitglieder Zugriff auf Karten, Führer und Bücher. Alle zwei Monate erhalten Mitglieder das Bergsteigermagazin DAV Panorama und zweimal im Jahr das sektionseigene Magazin DER BERG kostenfrei zugestellt.

Sie lieben Bergsport und die Natur? Dann werden Sie doch Mitglied bei uns!

Deutscher Alpenverein Sektion Düsseldorf e.V.

Bahnstraße 62, 40210 Düsseldorf
Telefon 0211 358700
E-Mail: info@dav-duesseldorf.de

Öffnungszeiten

Mo 14-19 Uhr, Di 10-14 Uhr, Mi 10-18 Uhr

Jahresbeiträge

Einzelmitgliedschaft 74 Euro, Familien- oder Haushaltsmitgliedschaft 119 Euro. Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre zahlen 22 Euro. Junioren (18-24), Senioren, Bergwacht 43 Euro. Gastmitglieder anderer Sektionen 22 Euro. Hinzu kommt eine einmalige Aufnahmegebühr. Details und Online-Anmeldung: www.alpenverein-duesseldorf.de

Aktion ab 01. September 2018:

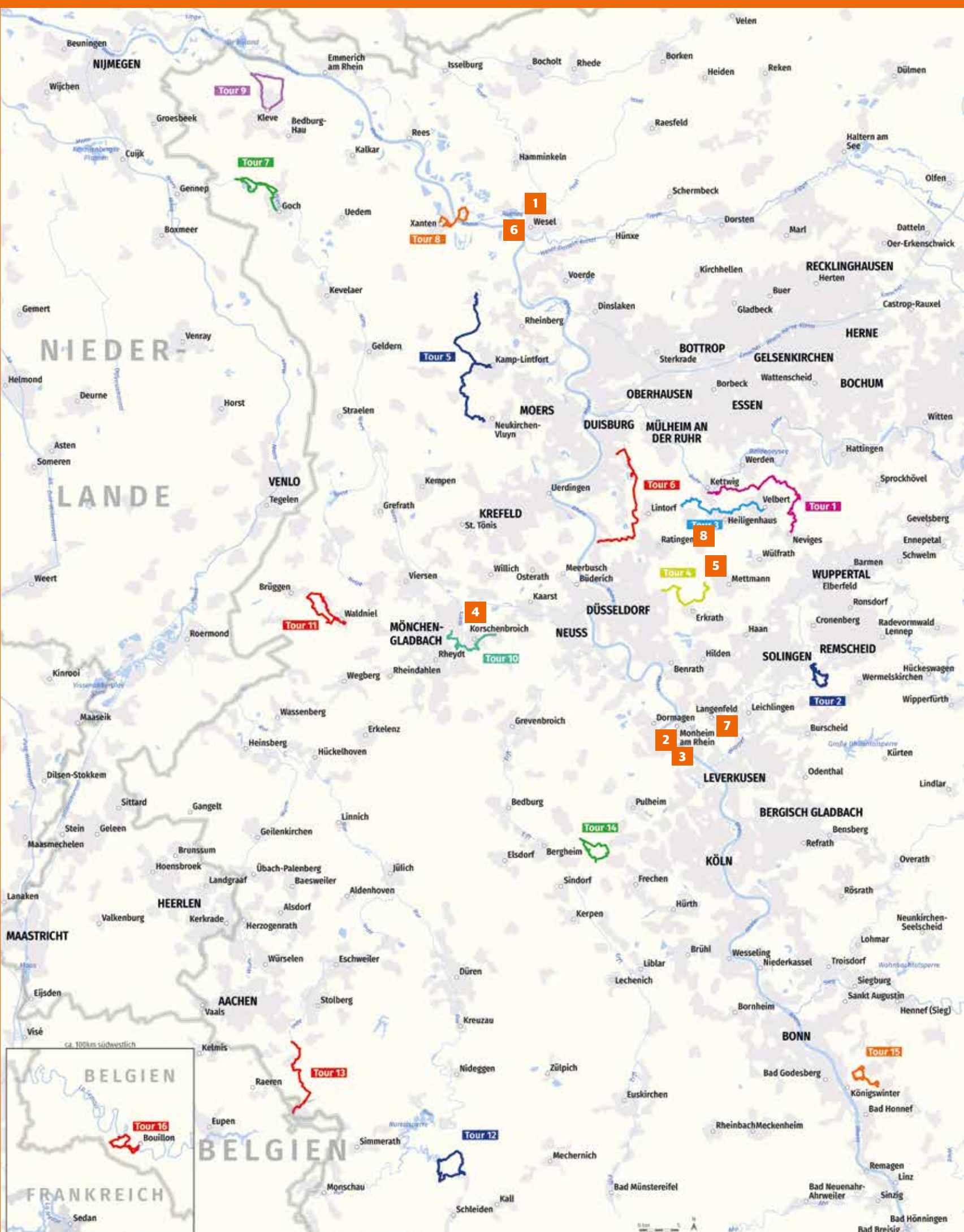
Keine Aufnahmegebühr und 30 Euro Mitgliedsbeitrag für 01.09.-31.12.2018

Lust auf Ehrenamt? Ein engagiertes Team freut sich auf Unterstützung!



Deutscher Alpenverein Sektion Düsseldorf

Wanderpause



Hotel Haus Duden
Konrad-Duden-Straße 99, 46485 Wesel

Öffnungszeiten
Mo-Fr 17.30-22,
Sa, So 11.30-14 und
17.30-22 Uhr
Die sonnige Terrasse und
die gemütliche Dudenstube
laden zu einer Pause auf der
Wandertour ein, auch Über-
nachtungen sind möglich.
E-Mail
info@hotel-haus-duden.de
Telefon
0281 96210
51° 41' 6.1" N | 6° 38' 12.2" E



Land Gut Höhne
Düsseldorfer Straße 253, 40822 Mettmann

Öffnungszeiten
Hotel ganzjährig 24 Stunden,
Gutshof-Restaurant tgl. ab
12 Uhr, Lounge-Restaurant
Tenne Fr-So ab 18 Uhr, bitte
reservieren
Küche
Buffets mit Live Cooking,
à la carte
E-Mail
info@guthoehne.de
Telefon
02104 7780
51° 15' 17.6" N | 6° 55' 53.3" E



Hotel am Wald
An der Alten Ziegelei 4, 40789 Monheim am Rhein

Öffnungszeiten
So-Fr 12-14 Uhr und
18-23 Uhr
Sa 18-23 Uhr
Restaurant &
Terrassenlandschaft
Küche
Fisch und Fleisch sind hier zu
Hause. Saisonale Mittagskarte
E-Mail
info@hotelamwald.de
Telefon
02173 33070
51° 5' 38.2" N | 6° 54' 48.8" E



Gasthof Marktschänke e. K.
Marktplatz 1, 46487 Wesel

Öffnungszeiten
Mo, Di, Do, Fr ab 16 h,
ab 18 h Küche; Sa ab 17,
ab 18 h Küche; So 12-14.30 h
Mittagstisch und ab 18 h
Küche
drinnen und draußen gut-
bürgerliche Hausmannskost,
bitte reservieren
E-Mail
gasthof-marktschaenke@web.de
Telefon
02803 283
51° 37' 49.2" N | 6° 34' 46.9" E



Raphael's Restaurant & Weinbar
An d'r Kapell 6, 40789 Monheim am Rhein

Öffnungszeiten
Mo-Fr 12-14 u. 18-23 Uhr,
Sa 18-23 Uhr, So 12-14 u. 18-22 Uhr
Restaurant und Terrasse
mit absolutem Rheinblick
Küche
Mediterran mit rheinischem
Aspekt. Durchgängig während
der Öffnungszeiten
E-Mail
reservierung@raphaelsmonheim.de
Telefon
02173 3944805
51° 5' 54.9" N | 6° 53' 3.8" E



Seehaus Langenfeld
Baumberger Straße 88, 40764 Langenfeld

Öffnungszeiten
Mo-Sa ab 11 Uhr, So ab 9 Uhr
Küche bis 22 Uhr
Küche
Burger, Pasta, Pizza - saisonale
Spezialitäten in tollem
Ambiente - Lunchbreak -
sonntags Frühstücksbuffet
E-Mail
seehaus@wasserski-
langenfeld.de
Telefon
02173 39462266
51° 6' 48.5" N | 6° 54' 51.6" E



Gasthaus Stappen
Steinhausen 39, 41352 Korschenbroich

Öffnungszeiten
Di-So 11-22 Uhr
Küche
vom Feinschmecker
ausgezeichnete regionale
frische Küche mit Blick
über den Tellerrand.
Im Sommer mediterran,
im Winter auch „Wild“
E-Mail
mail@stappen-velderhof.de
Telefon
02238 140285
51° 9' 57.6" N | 6° 32' 0.1" E



Liebevoll! in der Auermühle
Auermühle 1, 40882 Ratingen

Öffnungszeiten
Restaurant und Ganzjahres-
terrasse täglich 10-1 Uhr,
Küchenzeiten
Mo-So 12-22 Uhr, Sonntag
Brunch 10-14 Uhr
Küche
saisonale und internationale
frische Speisen à la carte
E-Mail
aermuehle@liebevoll.de
Telefon
02102 892980
51° 18' 23.5" N | 6° 52' 50.9" E

Praktische Karten zum Heraustrennen und Mitnehmen

Am Ende dieser Sonderausgabe finden Sie die Karten aller 16 vorgestellten Touren. Diese können Sie einfach heraustrennen und mit auf Ihre Wanderung nehmen, so handlich sind sie. Sie zeigen den Verlauf der Touren, und auf ihrer Rückseite ist die detaillierte Wegbeschreibung abgedruckt. So finden Sie den richtigen Weg.

Impressum meinRHEINLAND Wandern

Verlag

Rheinische Post Verlagsgesellschaft mbH
Zülpicher Straße 10, 40196 Düsseldorf
Geschäftsführer: Johannes Werle, Patrick Ludwig,
Hans Peter Bork, Tom Bender

REALISATION

Bereich Content Marketing

Daniel Spiegel (verantwortlich Anzeigen)

Produktmanagement

Maike Ramrath, Telefon: 0211 505 - 2911,

Fax: 0211 505 - 1002911

E-Mail: maike.ramrath@rheinische-post.de

Anzeigen

Anja Corsten, E-Mail: anja.corsten@rheinische-post.de

Birgit Hüeßmanns, E-Mail: birgit.hueessmanns@rheinische-post.de

Stephanie Scheren, E-Mail: stephanie.scheren@rheinische-post.de

Daniela Schmidt, E-Mail: daniela.schmidt@rheinische-post.de

Andrea Zadow, E-Mail: andrea.zadow@rheinische-post.de

Es gelten die aktuellen Mediadaten vom 1.1.2018.

Redaktion

Tobias Dupke (verantwortlich)

E-Mail: tobias.dupke@rheinische-post.de

Redaktionsleitung: Deniz Karius

Lektorat: Thorsten Dettmann

Autoren: Holger Bernert, Brigitte Bonder, Franz Hünnekens

Kreation

Claudia Sander

E-Mail: claudia.sander@rheinische-post.de

Layout: Jenny Möllmann, Anastasia Schmalz

Designberatung: Dominik Lanhenke

meinRHEINLAND Wandern

erscheint einmal jährlich in der

Rheinische Post Verlagsgesellschaft mbH,

Zülpicher Str. 10, 40196 Düsseldorf

Bankverbindung:

Rheinische Post

Deutsche Bank AG

Konto 3 796 851

BLZ 300 700 10

BIC: DEUTDE33XXX

IBAN: DE 66 3007 0010 0379 6851 00

Vertrieb

Rheinische Post Verlagsgesellschaft mbH, Vertrieb

Ian Breidenbach

Zülpicher Straße 10, 40196 Düsseldorf

Telefon 0211 505 - 2255

magazinbestellungen@rheinische-post.de

App-Produzent / technischer Ansprechpartner

Boyens Online GmbH & Co. KG

Wulf-Isebrand-Platz 1-3

25746 Heide

Telefon: 0481 6886 - 670

Boyens-online@boyens-medien.de

www.boyens-medien.de

Kartografie

Kober-Kümmerly+Frey Media AG

Rolandstraße 83, 50677 Köln

Telefon: 0221 800 334 - 0

Info@mapz.com

www.kartenwelten.de

Druck

L.N. Schaffrath GmbH & Co. KG DruckMedien,

Marktweg 42-50, 47608 Geldern

Die veröffentlichten Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Vervielfältigung oder Übersetzung nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos u.a. übernehmen wir keine Gewähr. Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlags (wie Streik, Störung des Arbeitsfriedens, höhere Gewalt) können keine Ersatzansprüche geltend gemacht werden. Alle Rechte vorbehalten. Gerichtsstand ist Düsseldorf.

Zeichenerklärung

	Streckenverlauf der Wandertour		Start
	Weg/Nebenstraße		Ziel
	Kreis-/Landesstraße		Fähre
	Bundesstraße		Rast
	Kraftfahrstraße/Autobahn mit Anschlussstelle		Café/Restaurant
	Eisenbahnlinie		Sehenswürdigkeit
	Kreisgrenze		Kirche/Kapelle
	Staatsgrenze		Schloss/Burg/Gut
	Naturschutzgebiet		Museum
	Wald		Zoo/Tiere
	Feld/Wiese		Freizeit/Sport
	Bebauung		Minigolf
	Parkplatz/-haus		Baden
	Bus-Haltestelle/-Bahnhof		Wasserski
	U-Bahn-/Stadtbahn-Haltestelle		Einkaufen
	Bahnhof		Hotel/Übernachtung



Foto: istockphoto.com/RyanJLane

Über die Ruhrhöhen

Durch wildromantische Bachtäler

Tour
1

Tourdaten

Startpunkt: S-Bahn-Haltestelle Kettwig-Stausee, 45219 Essen
51° 21' 23.7" N | 6° 56' 20.8" E

Zielpunkt: Velbert-Nevigens S-Bahnhof, Auf der Beek, 42553 Velbert
51° 18' 47.2" N | 7° 5' 26.4" E

Länge: 26,4 km

Dauer: circa 8 Stunden

Tourbewertung

Schwierigkeitsgrad:



Landschaft:



Familieneignet:
nein

rp-online.de/wanderngehen



Nutzen Sie Ihre „meinRheinland Wandern“-App gratis mit dem Code: **LK7TC3PEY9**



Tourdaten

Start- und Zielpunkt:
Parkplatz
Schlossbergstraße 6,
42659 Solingen
51° 8' 14.2" N | 7° 8' 55.4" E

Länge: 12,4 km

Dauer: circa 4 Stunden

Tourbewertung

Schwierigkeitsgrad:

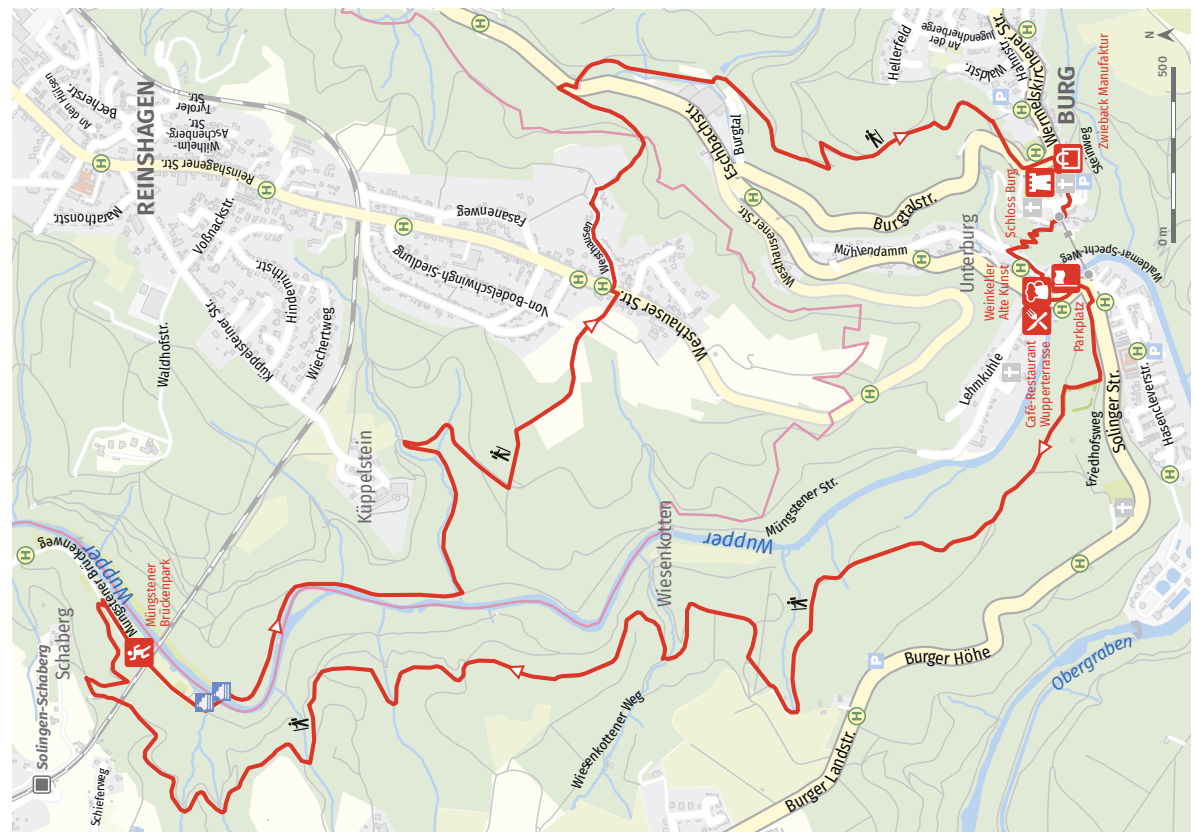


Landschaft:



Familieneignet:
nein

rp-online.de/wanderngehen



Nutzen Sie Ihre „meinRheinland Wandern“-App gratis mit dem Code: **LK7TC3PEY9**



Brückenpark und Burg

Abenteuer und Aussichten an der Wupper

Tour
2

Zu Besuch in Abtsküche Von Rinderbach und Saubrücke

Tourdaten

Startpunkt: S-Bahn
Hösel, Bahnhofstraße 1,
40883 Ratingen,
51° 20' 30.7" N |
6° 53' 46.7" E

Zielpunkt: Zentraler
Omnibus-Bahnhof,
42551 Velbert,
51° 20' 22.7" N | 7° 2' 34.9" E

Länge: 17 km
Dauer: circa 5 Stunden

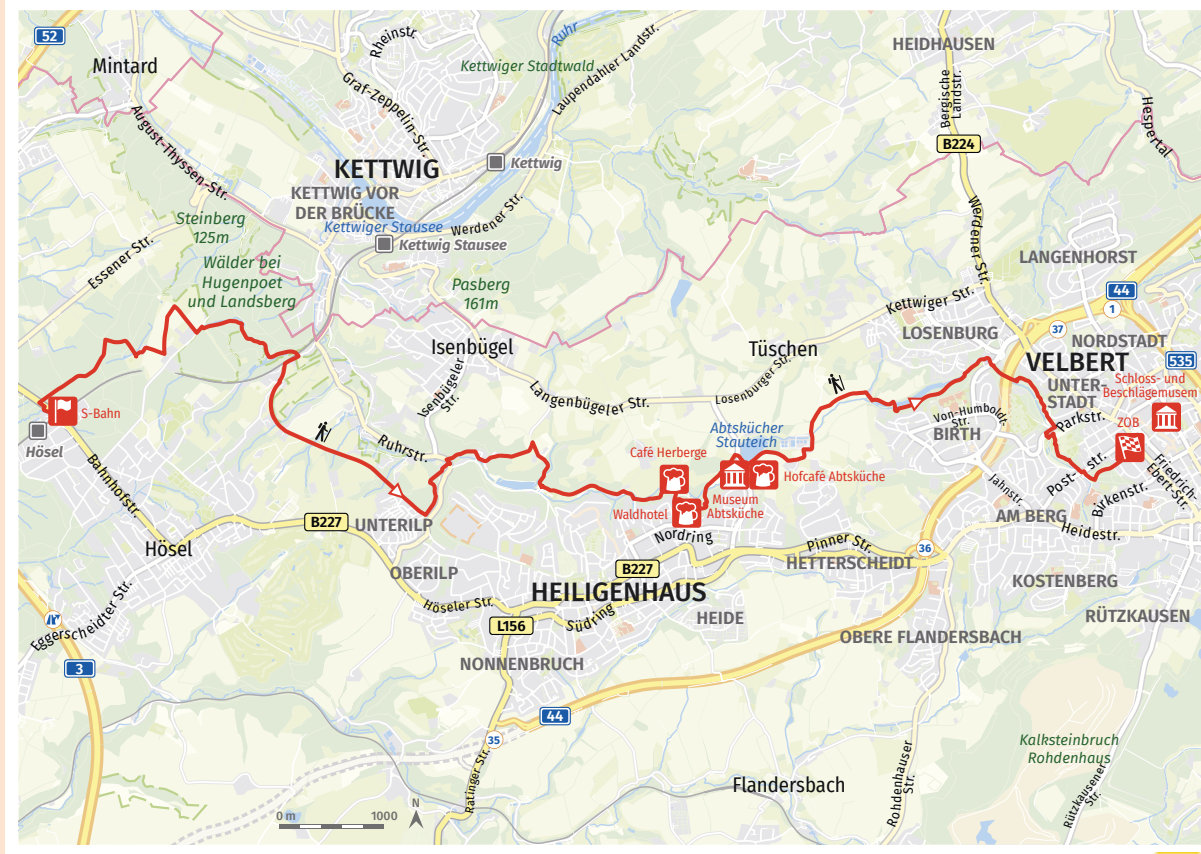
Tourbewertung

Schwierigkeitsgrad:
🚶🚶🚶

Landschaft:
🌳🌳🌳🌳🌳

Familieneignet:
👨👩👧👦

rp-online.de/wanderngehen



Nutzen Sie Ihre „meinRheinland Wandern“-App gratis mit dem Code: **LK7TC3PEY9** 🚶

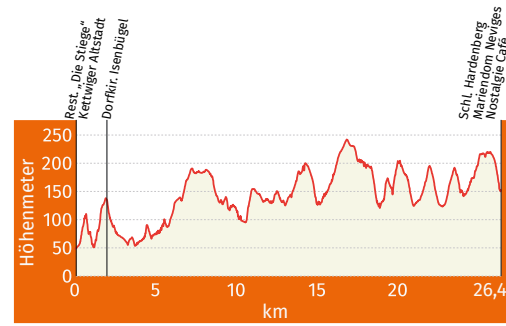
Startpunkt: S-Bahn-Haltestelle Kettwig-Stausee, 45219 Essen

Am Ausgang re., Werdener Str. entlang, unter Bahn durch, re., direkt li. kleinem Waldpfad folgen, nach kurzem Anstieg wieder nach unten, weitgehend parallel zur Ruhr, knickt dann nach re. oben ab, nach 150 m zweiter Aussichtspunkt, li. abbiegen, Forstweg folgen, erste li. abbiegen. Weg entlang Wiesenbach bis **Hessenhof**, Waldweg mündet in Asphaltsträßchen (Oefte). Am Parkplatz re. abbiegen. Am **Golfplatz** entlang, an Gabelung li., dann re. über Oefter Bach, re. dem Römmerbach bis **Hof Nipshagen** folgen, li. abbiegen, durch Wald zurück ins Oefter Bachtal, geradeaus Oefter Bach überqueren, halbre. an Straßenkurve in kleinen Pfad einbiegen und Oefter Bach folgen. Am Tüschener Weg re. und an Hofanlage li. Weg folgen, am Ende des Feldes halbre., dann re. in Bützgen's Weg, vor kleinem Wäldchen li. und über Reiterhof Oberborbeck bis Kreuzung Werdener Str. (Gartenmarkt). Straße überqueren in Straße Köttereier, am Ende re., bergauf bis zu den Häusern Buchfeld 7, 9, 10, halbre. bis **Regenrückhaltebecken**. Rosentalbach überqueren, li. Waldweg folgen. Nach 200 m li., nach 50 m erneut li. auf kleinen, kaum erkennbaren Pfad abbiegen bis Weg zu zwei Teichen, dort re., hinter Teichen li. bis **L438** (Hespertal), re., nach 50 m li. durch Wald bis Ludscheidstr., diese überqueren, nächste Waldwegkreuzungen geradeaus. Nach Schranke am

Waldrand re. abbiegen (auf **Hammer Markt**), am li. liegenden Fachwerkhäuser vorbei, bergab, in Rechtskurve über Moosbach. Nächste Möglichkeit nach re. abbiegen und kurvigem Weg bis Fachwerkhäuser folgen, auf Rodberger Str. weiter, Selbecker Hof li. liegen lassen, an K31 (Rodberger Str.) nach re., an K31 entlang, nach ca. 150 m li. in Waldweg einbiegen. Pfad folgen, nach scharfer Rechtskurve geradeaus Richtung Autobahn, dort re. an Autobahn entlang zur Brücke, li. über Brücke, geradeaus an drei Anwesen vorbei, Weg runter in Rechtskurve folgen. Unten re. halten, Bachlauf überqueren, bis Lichtung mit Wegweisern. Hier li., kurz danach re., weiter geradeaus, an nächster Wegkreuzung li. halten, am Bach Pollenbeek entlang, auf schmale Pfad leicht bergan. Kurvigem Weg folgen bis **Parkplatz Reiterhof** an der Nierenhofer Straße 125. Reiterhof li. liegen lassen, re. auf die Nierenhofer Str., bis Kreuzung **L427** (Nierenhofer Str.) folgen. L427 überqueren, weiter bis kleine Häuseransammlung. Dort erste Straße re., zwischen Häusern hindurch bis Feldrand, li. und gleich wieder re. Feldweg bis Waldrand folgen. Dort li., und dann immer geradeaus, durch weite Rechtskurve u. anschließender Spitzkehre bis zum Brandenberger Weg am Ortsrand von **Bökenbusch**. Dort li. abbiegen, nächste Möglichkeit re. (Hellerkamp), in Straßenkurve Hellerkamp geradeaus auf kleinem Weg verlassen. Geradeaus bis zur nächsten Möglichkeit, dort nach li. abbiegen. Ende des Anstiegs stößt Pfad auf Straße Halbe Höhe, geradeaus folgen

bis Einmündung Bökenbuschstr., dort li. halten. An Kreuzung zur nächsten größeren Straße (Bökenbuschstr.) geradeaus in Wald, Weg bergab folgen zur Bleibergstr. Dort re. abbiegen und Bleibergstr. folgen. Nach erstem Haus auf linker Seite li. abbiegen, über Feldweg bergauf. Ende des Wäldchens li. abbiegen, bis Pfad in Kuhlendahler Str. mündet. An deren Ende li. weiter auf Kuhlendahler Str., dieser folgen, über Bahngleise und übernächste Möglichkeit nach re. in Krüdenscheider Weg. Diesem folgen u. nach starker Rechtskurve re. in Pfad einbiegen, folgen und nach li. auf die Straße Am Sprung einbiegen. Gleich wieder re. und in nächster Rechtskurve Krüdenscheider Bach überqueren - und weiter Am Sprung folgen. Nächste Wegkreuzung re., sofort li. und wieder re., dann für Rest dem **Neanderlandsteig** bis S-Bahnhof Neviges folgen.

Zielpunkt (26,4 km): Velbert-Neviges S-Bahnhof, Auf der Beek, 42553 Velbert



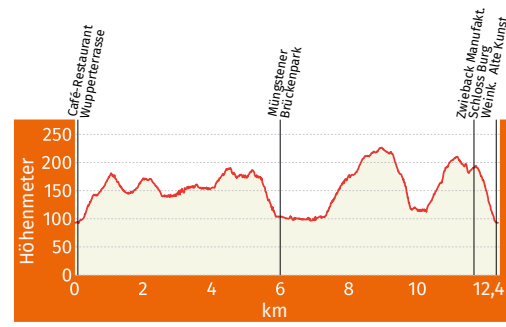
Startpunkt: Parkplatz Schlossbergstraße 6, 42659 Solingen

Den Parkplatz über die Zufahrt verlassen, links abbiegen und die Wupper queren, weiter auf dem Bürgersteig entlang der Solinger Str. bis vor die Einmündung Hasencleverstr., dort queren und Richtung Bushaltestelle halten (hier lohnt sich ein Blick zurück Richtung Sesselbahn und Schloss), vor der Bushaltestelle rechts mit dem orangen Zeichen des **Bergischen Weges** in den Wald, jetzt dem Bergischen Weg hoch über dem **rechten Wupperufer** bis zur Müngstener Brücke folgen. Unterwegs bietet sich immer wieder ein Blick zwischen den Bäumen hindurch auf die Müngstener Brücke, das Rattern der Züge kann man immer hören. Kurz nach der Unterquerung der Brücke Bergischen Weg verlassen und nach rechts Richtung **Müngstener Brückenpark** absteigen.

rechts halten mit den Zeichen A1, A7 und S, nach ca. 500 m (2. Abzweig) ohne Markierung nach links, dann mit Markierung A2 nach rechts abbiegen, Weg folgen bis Westhausen, (auf der Höhe hat man einen schönen Weitblick), Westhauser Straße überqueren, kurz links, dann direkt wieder rechts mit A2 in die Straße Westhausen. Der Straße bis zum Ende der Bebauung und Asphaltierung folgen, dann sofort rechts mit A2 abwärts, nächsten Forstweg queren und weiter steil abwärts ins **Eschbachtal**. Die Landstraße queren, rechts halten und nächste Möglichkeit nach links über den Eschbach und wieder in den Wald, weiter A2, an kleinem Teich rechts mit S und X, nun immer weiter dem X bergauf folgen bis zur Burgtalstraße (Blick auf das Schloss). Diese queren und auf das Schloss zugehen, durch das Portal in den Schlosshof, dort dem A1 folgen Richtung **Sesselbahn** und zwischen diversen Cafés/Restaurants hindurch, die Seilbahn unterqueren und über die Burgstiege steil absteigen zur Schlossbergstraße und zurück zum Parkplatz. Alternativ mit der Sesselbahn nach Unterburg hinabschweben.

Zielpunkt (12,4 km): Parkplatz Schlossbergstraße 6, 42659 Solingen

Unten angelangt nach rechts dem befestigten Weg folgen, vorbei an Liegewiesen, Minigolfanlage und Kiosk bis zur Schwebefähre. Mit der Schwebefähre übersetzen und nach rechts am **linken Wupperufer** entlang Richtung Solingen Burg, nach ca. 1 km (2. Abzweig) ohne Zeichen nach links abbiegen, am Bach entlang bergauf bis zur Kreuzung, dort



Tourdaten

Startpunkt: Haltestelle
Gerresheim Krankenhaus,
Bergische Landstraße/
Gräulinger Straße,
40625 Düsseldorf,
51° 14' 43.6" N | 6° 51' 15.8" E

Zielpunkt: Dorper Weg/
Düsseldorfer Straße,
40822 Mettmann,
51° 15' 17.3" N | 6° 56' 1.8" E

Länge: 12,1 km
Dauer: circa 3,5 Stunden

Tourbewertung

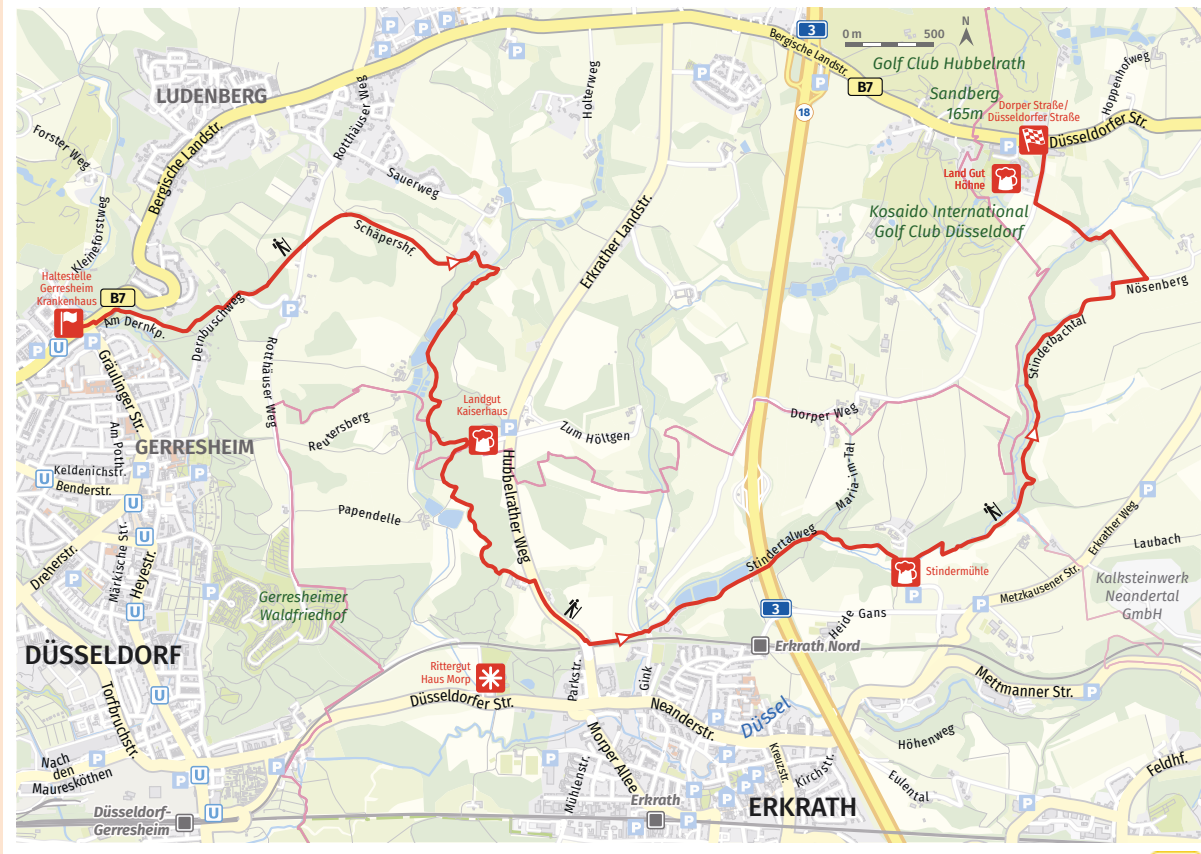
Schwierigkeitsgrad:
🚶🚶🚶

Landschaft:
🌳🌳🌳🌳

Familieneignet:
nein

rp-online.de/wanderngehen

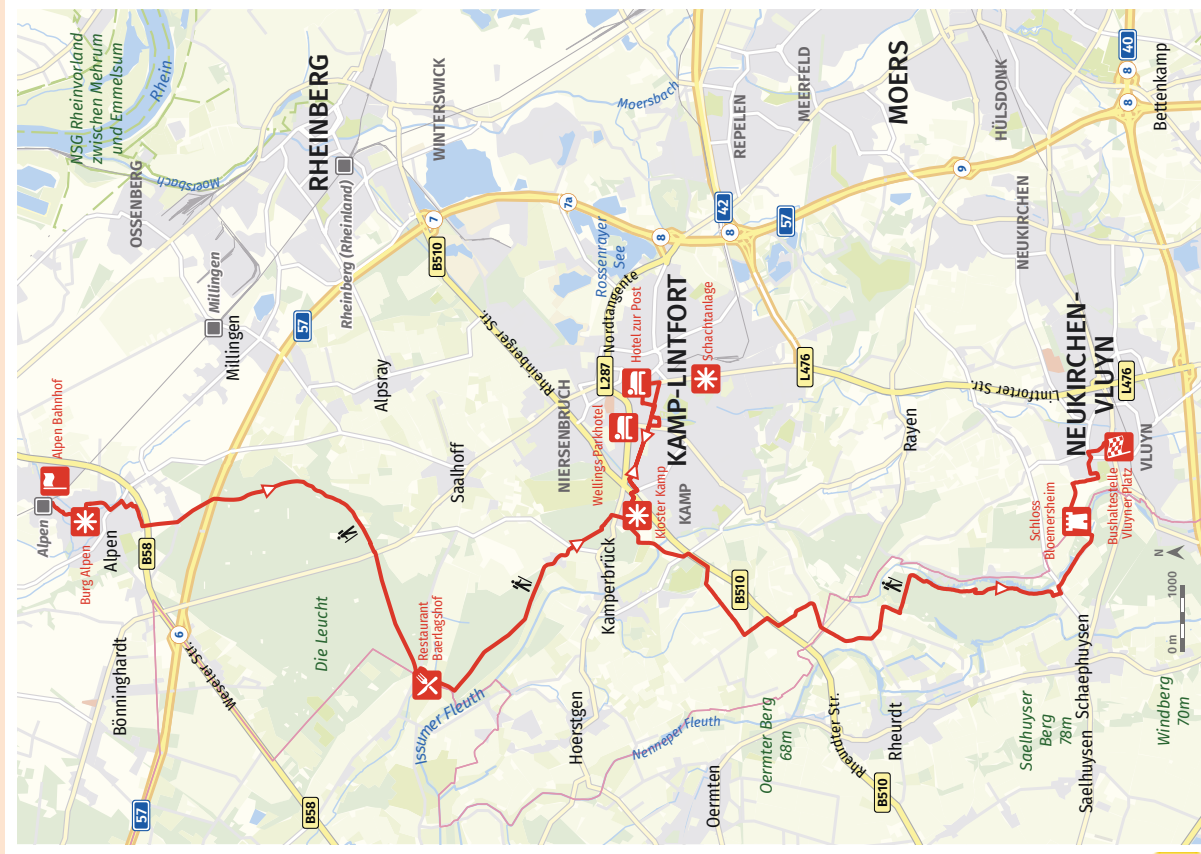
Auf Hohlwegen durch Bachtäler Unterwegs im Naturidyll



Nutzen Sie Ihre „meinRheinland Wandern“-App gratis mit dem Code: **LK7TC3PEY9** 🚶

Alpen, Kloster, Schloss

Schätze, Blumen und eine verlassene Motte



Tourdaten
Startpunkt: Alpen Bahnhof, Bahnhofstraße 1, 46519 Alpen
 51° 34' 53.2" N | 6° 31' 23.4" E
Zielpunkt: Bushaltestelle Vluynner Platz, 47506 Neukirchen-Vluyn
 51° 26' 14.9" N | 6° 31' 51.8" E
Länge: Teil 1: 16 km
 Teil 2: 16 km
 Teil 1 und 2: 28 km
Dauer: Teil 1: circa 4 Stunden
 Teil 2: circa 4 Stunden
 Teil 1 und 2: circa 7 Stunden

Tourbewertung
Schwierigkeitsgrad:
 beide Etappen zusammen:

Landschaft:

Familieneignet:
 jede Etappe für sich gut, beide zusammen nicht geeignet

rp-online.de/wanderngehen

Nutzen Sie Ihre „meinRheinland Wandern“-App gratis mit dem Code: **LK7TC3PEY9**

Startpunkt: S-Bahnhof Hösel, Bahnhofstraße 1, 40883 Ratingen

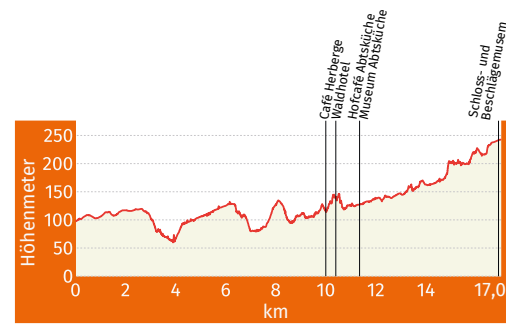
Bahnhof nach li. verlassen, durch Unterführung, dann re. auf Am Sondert. x17 (Hartkortweg) bis Kreuzung folgen, dort re., dem Wegverlauf folgen, 3. Möglichkeit li., dann re., am Hof vorbei, dahinter re. auf Hugo-Henkel-Str. durch Felder. 1. Möglichkeit li. am Feld entlang. An Gabelung re., dann re. auf Blomericher Weg bis Kettwiger Str. Dort li., erste re., gleich wieder li. durch Wald (Landsberger Bruch). An T-Kreuzung re. auf **Neanderlandsteig** entlang vom Klusenbach, diesen nach li. queren, an Gabelung re. halten und dem Wegverlauf folgen. Durch Unterführung, dahinter re. auf Görscheider Weg, an Gabelung li. (re. liegt **alter jüdischer Friedhof**). Straße nach li. verlassen und re. auf **Panorama-Radweg Niederbergbahn** gehen. Diesem für rund 2 km bis nach **Unterilp** folgen. Hinter ehemaligem Bahnhof Isenbügel und kurz vor Ruhrstr. li., an Gabelung re. und Wegverlauf bis **China-Restaurant** folgen, dahinter li. auf Ruhrstr. und gleich wieder re. in den Wald, um Kläranlage herum, dahinter li. und an Gabelung re. An nächster Gabelung li., dann re. auf Müllerbaum, Weg folgen, vor **Reiterverein** und Parkplatz dem Linksbogen folgen und auf Weinberg (Neanderlandsteig) ins Vogelsang-

bachtal gehen. An Gabelung auf Hauptweg bleiben, mit Feldstr. nach re., den Rinderbach queren und an nächster Kreuzung li. weiter auf Neanderlandsteig. An T-Kreuzung re. auf Herberger Weg (li. liegt **Café Herberge**), 2. Möglichkeit li., Wegverlauf folgen – wird zu Neanderlandsteig. Rinderbach erneut queren. Vor **Abtskücher Stauteich** Abtkücher Str. nach re. queren und li. auf Flurweg abbiegen. Wer müde ist, geht geradeaus weiter auf Abtskücher Str. und nimmt den Bus.

Ab Abtsküche
 An Gabelung re. auf Flurweg. An Gabelung li. auf Holzsiepen. Direkt vor **Klärwerk** re., li., an Gabelung geradeaus weiter auf Holzsiepen bleiben. An Gabelung geradeaus weiter, Rinderbach queren. An Gabelung li., an nächster Gabelung wieder li., Rechtsknick folgen, an Kreuzung geradeaus weiter, an Gabelung re. auf **Neanderlandsteig**. Diesem folgen, Rinderbach nochmals queren und hinter **Post Sportverein Velbert** re. auf Krehwinkler Höfe. Geradeaus dem Weg folgen, dabei Kopernikusstr. über- und **A44** unterqueren. Dahinter 2. li., dann re. am Rinderbach entlang. Panorama-Radweg Niederbergbahn queren und re. auf Parkstr. Li., re., li., dann re. an Parkbad vorbei und in **Herminghauspark**. Diesen durchqueren, li. auf Poststr., ersten Weg re., auf

5. Weg li. durch Offerbusch. Geradeaus in Nedderstr., li. auf Friedrich-Ebert-Str.

Zielpunkt (17 km): Velbert ZOB, 42551 Velbert

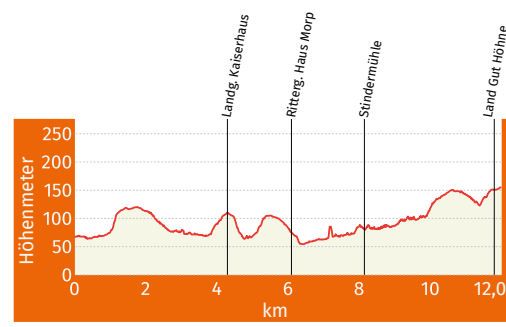


Startpunkt: Haltestelle Gerresheim Krankenhaus, Bergische Landstraße/Gräulinger Straße, 40625 Düsseldorf

An der Kreuzung Bergische Landstraße/Gräulinger Straße in den Wald, dem mit einem D markierten Weg folgen. An einem Spielplatz vorbei und immer li. halten bis zur Straße. Hier dem zweiten Weg von links folgen, der parallel zur Straße verläuft und immer noch mit D markiert ist. Nach kurzer Zeit verlässt der Weg die Straße und geht steil bergauf. Dem D-Weg immer geradeaus folgen, auch beim Überqueren der Rotthäuser Str. Kurz nach der Straßenüberquerung läuft man an einer **Info-tafel über das Rotthäuser Bachtal** entlang. Der Weg wird nun zum Hohlweg. Weiter geradeaus am **Schäpershof** vorbei, danach re. abbiegen, geradeaus weiter. Vor dem grauen Metalltor dem D-Weg folgend re. in den Wald. Nach einiger Zeit kommt eine Lichtung. Der D-Weg geht jetzt geradeaus am **Seeufer** entlang. Wo der Weg die Seen verlässt, dem D-Weg nach re. oben bis zum **Kaiserhaus** (Einkehrmöglichkeit) folgen. Vor dem Kaiserhaus dem D-Weg folgend nach re. abbiegen. Es geht jetzt steil bergab zum **Gut Papendelle**. Vor dem Gut nach li. abbiegen und am Waldrand dem Neanderlandsteig folgen. Bis auf eine kleine Ausnahme markiert von jetzt

ab der **Neanderlandsteig** den Weg bis zum Ziel: Nach **Unterquerung der A3** durch einen Tunnel an dritter Gabelung re. Von der **Stindermühle** nach re. am Teich entlang. An Gabelung re. dem Wanderweg und dem Bachlauf auf dem Neanderlandsteig folgen. Dem Stinderbach folgen und an allen Abzweigungen nach li. An der Straße „Nosenberg“ nach re., der Straße bis zum Dorper Weg folgen. Dem Neanderlandsteig folgend nach re. abbiegen. Ein Stück weiter ist die Düsseldorfer Straße erreicht.

Zielpunkt (12,1 km): Dorper Weg/ Düsseldorf Straße, 40822 Mettmann



Tourdaten
Startpunkt: S-Bahnhof Duisburg-Schlenk, Im Schlenk 47055 Duisburg
 51° 24' 4.2" N | 6° 46' 23.3" E
Zielpunkt: Haltestelle Klemensplatz, 40489 Düsseldorf
 51° 18' 2.0" N | 6° 44' 21.9" E
Länge: 21,9 km
Dauer: circa 5:20 Stunden

Tourbewertung
Schwierigkeitsgrad:

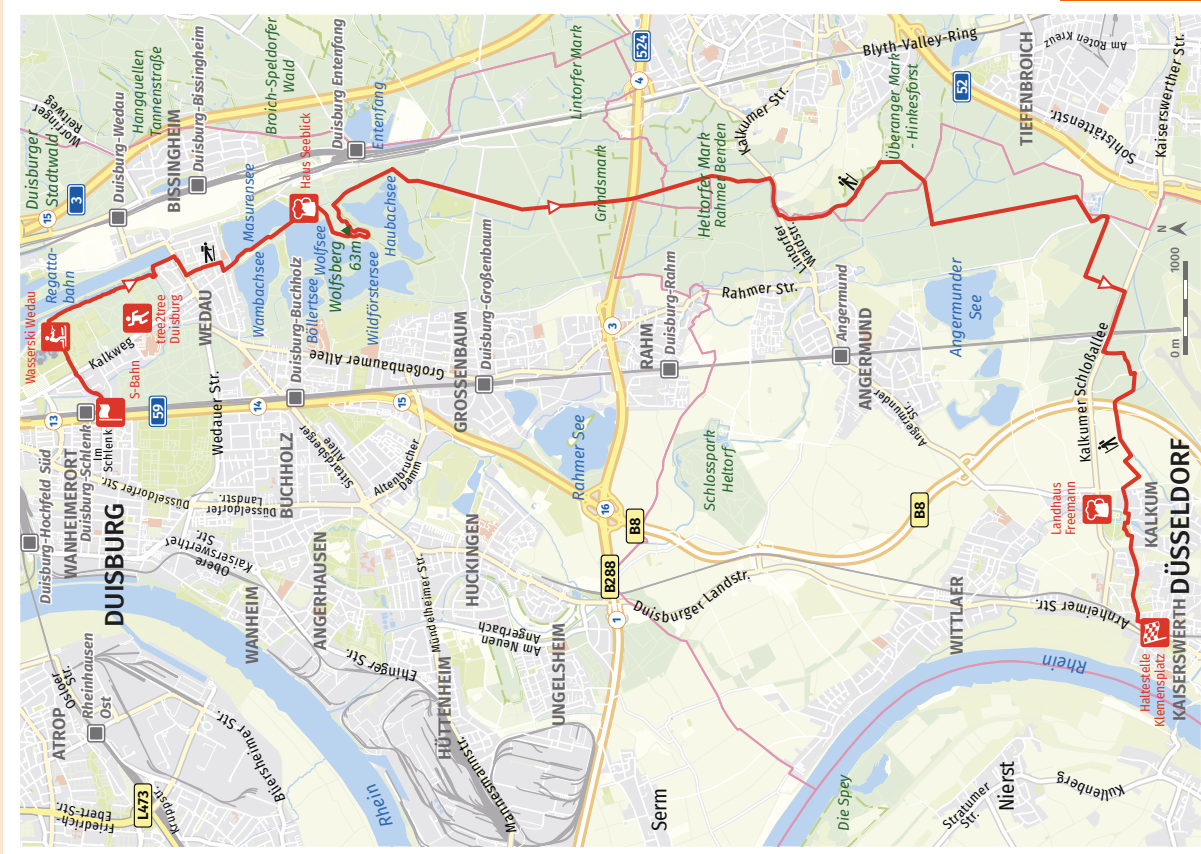
Landschaft:

Familieneignet:

rp-online.de/wanderngehen

Sechs auf einen Streich

Ungeahnte Höhen am flachen Niederrhein



Nutzen Sie Ihre „meinRheinland Wandern“-App gratis mit dem Code: **LK7TC3PEY9**

Eine Landschaft wie im Bilderbuch

Sandstrände, Pappeln, Seen

Tourdaten

Start- und Zielpunkt:
Parkplatz Klosterplatz,
47574 Goch
51° 40' 38.4" N | 6° 9' 14.7" E

Länge: 19,9 km

Dauer: circa 4:50 Stunden

Tourbewertung

Schwierigkeitsgrad:
🚶

Landschaft:
🌳🌳🌳

Familieneignet:
👨👩👧



Nutzen Sie Ihre „meinRheinland Wandern“-App gratis mit dem Code: **LK7TC3PEY9** 🚶

Startpunkt Etappe 1: Alpen Bahnhof, Bahnhofstraße 1, 46519 Alpen

Nach Ankunft am Bahnhof Alpen der Bahnhofstr. ca. 100 m nach li. folgen und dann re. in kleinen Park mit See abbiegen. Dem Hauptweg folgen, nach 200 m Burgstr. queren. Weiter re. vorbei an den Resten der Turmhügelburg bis ins Wohngebiet, Straßenverlauf bis Graf-Gumbrecht-Str. folgen. Weiter geradeaus über die Straße bis zur Rathausstr., dort li., dann re. in Im Winkel bis Windmühle. Dort li., dann re. bis Mittelweg. Diesem folgen, nach 200 m li. haltend unter der Bundesstraße durch. Von dort **X2** folgen, Autobahn unterqueren und der Markierung mehrere Kilometer folgen. Nach Querung von Baerlagsweg liegt li. der **Baerlagshof** (Einkehr). Weiter über **X2** bis Rheinberger Str. und nach **Kloster Kamp**. Zwischen Klostergebäude/Kircheneingang und Restaurant geht es zur Treppenanlage, die in den Ostteil des Klostergartens mündet. Dort li. halten zum Parkplatz. Von dort nach re. über Bundesstraße in Mittelstr. Hinter der Bachbrücke Wanderweg nach li. folgen, vorbei an Resten der Fossa Eugeniana (Kanal), immer am Bach entlang. Nach ca. 500 m die Eyller Str. queren. Nach weiterer Überquerung der Bertastr. der Stephanstr. 50 m folgen. Dann li. über Pfad bis Konradstr., dieser re. folgen und in Ringstr. überqueren. Li. in Kamperdickstr. bis zum Ziel **Bushaltestelle „Neues Rathaus“**.

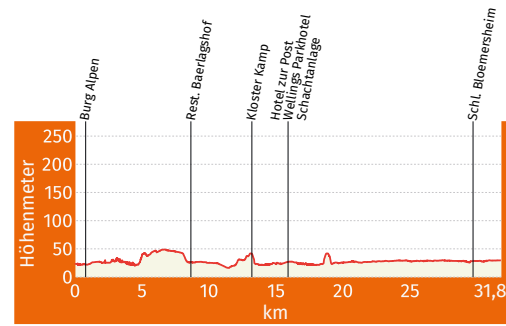
Startpunkt Etappe 2: Bushaltestelle „Neues Rathaus“, Kolkaschenstraße 16, 47475 Kamp-Lintfort

Auf Kamperdickstr. nach Südwesten, die Ringstr. überqueren, bis zur Friedrich-Heinrich-Allee, dieser li. folgen. Hinter Bachbrücke re. in Parkbereich einbiegen und Weg entlang des Baches ca. 1,5 km bis Mittelstr. Dort re. und über Bundesstraße hinweg bis Parkplatz. Li. haltend über Treppen hinauf zum Abteiplatz Kloster Kamp. Diesen überqueren und über Klosterstr. einige Meter nach re. Jetzt ist wieder die Wegstrecke von Teil 1 erreicht.

Vor **Friedhof** li. abbiegen abwärts auf **X2**. Am Sportplatz re. halten, weiter bis Rheurdt Str. und links folgen. Nach 600 m nach li. in Mühlenstr. abbiegen. Weg an Bundesstraße entlang nach re. für 300 m folgen. Li. in Bergstraße abbiegen. Nach 100 m **X2** folgend nach li. in die Klotenstr. Nach 1 km li. über Gerade Straße zurück zur Bundesstraße, re. haltend an dieser entlang. Nach 200 m diese überqueren und nach li. kleiner Straße folgen. An nächster Abbiegung re. halten bis Geldernsche Str. Diese überqueren und Kamper Str. geradeaus folgen. Nach 700 m nach Überquerung der Moerser Str. weiter geradeaus in den Bergdahlsweg. An dessen Ende an Hof nach re., nach 150 m li. in den Wald. Hauptweg ca. 900 m folgen, bis es nach re. entlang der **Litthardschen Kendel** nach Süden

geht. Über verschlungene Wege über 1 km bis zu einem breiteren Weg. Dort nach re. und direkt wieder nach li. und weiter nach Süden. An einem Parkplatz nach li. bis zur Reyener Str. An dieser 100 m nach li. und direkt wieder nach re. in ein Sträßchen und weiter an Gewässern (Hacksteinskuhlen) entlang, bis es nach 1 km li. zu **Schloss Bloemersheim** geht. Hinter Brücke über den Schlossweiher nach re. und wenig später nach li., und danach wieder re. **X12** folgen. Nach 500 m hinter **Obstplantage** nach re. abbiegen. **X12** folgen bis zum Vluynr Nordring. Dort kurz nach li. und dann nach re. in die Rayener Str. und über Schulplatz und Leineweberplatz, dann re. in Niederrheinallee bis zum Ziel Bushaltestelle „Vluynr Platz“.

Zielpunkt (28/31,8 km): Bushaltestelle Vluynr Platz, 47506 Neukirchen-Vluyn

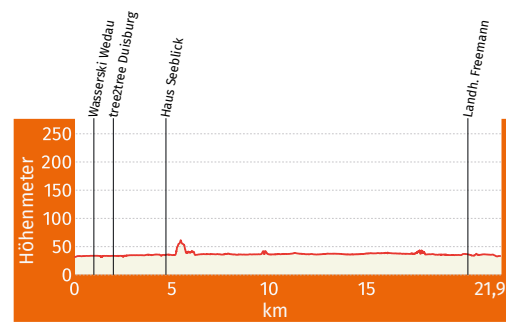


Startpunkt: S-Bahnhof Duisburg-Schlenk, Im Schlenk, 47055 Duisburg

Auf der Straße „Im Schlenk“ nach Osten immer geradeaus. Kreuzung überqueren und weiter geradeaus bis zur **Regattabahn**. Der Regattabahn nach re. bis Wedauer Str. folgen. Dabei unter den Elementen des Kletterwalds tree2tree hindurch. Die Straße überqueren, dann nach re., dann in die Straße „Zu den Eichen“ nach li. abbiegen. Vor der Schule nach re. und an der nächsten Kreuzung wieder nach li. abbiegen, dann weiter bis zum großen **Parkplatz beim Freibad Wolfssee**. Die Brücke überqueren und bei der ersten Kreuzung nach re. Treppen hinauf und dem Weg weiter aufwärts zum **Aussichtsturm** auf dem Wolfsberg folgen. Dem Hauptweg folgend nach li. bergab. Am Fuß des Berges nach li., dann immer re. um den **Haubachsee** herum, ein eingezäuntes Naturschutzgebiet. Einem breiten Weg nach re. folgen, an der nächsten Kreuzung auf einen weiteren breiten Weg nach re. abbiegen. Den nächsten kleinen Weg li. in den Wald hinein. Diesem Weg lange folgen (rund 4 km) geradeaus bis zur **Kalkumer Straße**. Dabei überquert man mehrere andere Wege und die Autobahn. Der Rundweg um Ratingen, der mit einem R markiert ist, trifft dabei den Weg. Die Straße überqueren und

nach re. folgen. Dem **R** folgend nach li. in den Wald einbiegen. Links liegt der Ratinger Stadtteil Lintorf. An der 3. Kreuzung dem R nach re. folgen, an den zwei folgenden Kreuzungen geradeaus weiter, und an der 3. auf einem breiten Weg nach li. folgen. An der 1. Kreuzung geradeaus, an der 2. das R verlassen und nach re. abbiegen. Wir befinden uns jetzt auf dem Weg um Düsseldorf, der mit einem D markiert ist. Diesem **D** bis zum Ziel folgen. Nach dem **Spielplatz** nach li. auf eine Asphaltstraße und den Angerbach überqueren. Direkt nach der Brücke dem D nach re. in den Wald folgen. Der Hauptstraße (**Kalkumer Schlossallee**) nach re. folgen und die Eisenbahnbrücke überqueren. Dahinter dem D li. in den Wald folgen. Auf breiten Weg bis Ende nach li.: Am Düsseldorfer Flughafen kann man die Start- und Landebahnen beobachten. Auf dem breiten Weg wieder zurück und dem D nach li. folgen. Die Danziger Str. unterqueren, auf Feldweg geradeaus (nicht über die Brücke am Bach gehen). Am Ende des Feldwegs die Straße überqueren und weiter geradeaus bis zur Kirche. Dort li. und sofort wieder re. durch einen Durchgang in der Mauer in den **Schlosspark Kalkum**. Dem D aus dem Park heraus folgen und über Oberdorfstr. und Kreuzbergstr. durch Kaiserswerth. Hinter den Straßenbahnschienen nach li. bis Klemensplatz

Zielpunkt (21,9 km): Haltestelle Klemensplatz, 40489 Düsseldorf



Tourdaten

Start- und Zielpunkt:
Siegfriedmuseum,
Kurfürstenstraße 9
46509 Xanten
51° 39' 40.4" N | 6° 27' 6.0" E

Länge: 13,5 km

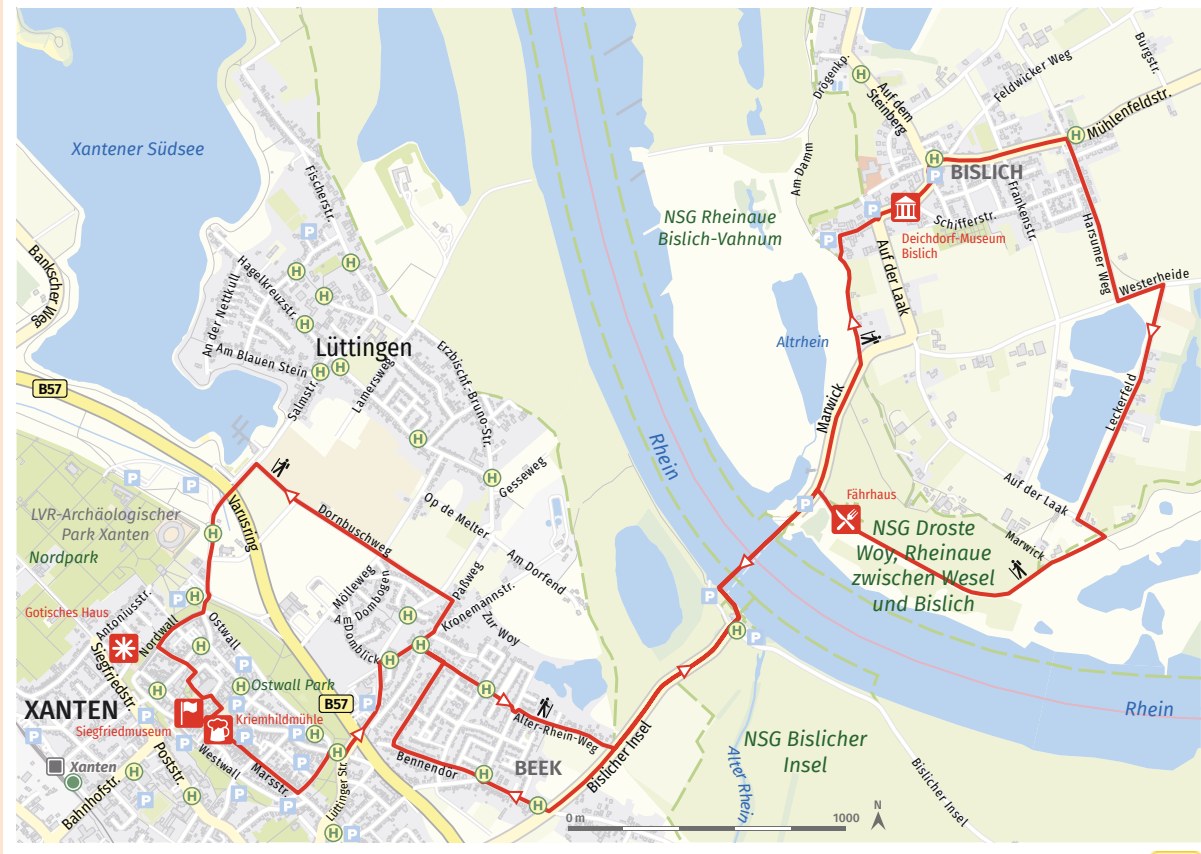
Dauer: circa 3:15 Stunden

Tourbewertung

Schwierigkeitsgrad:
🚶

Landschaft:
🌳🌳🌳🌳

Familieneignet:
👨👩👧



Nutzen Sie Ihre „meinRheinland Wandern“-App gratis mit dem Code: **LK7TC3PEY9** 🚶

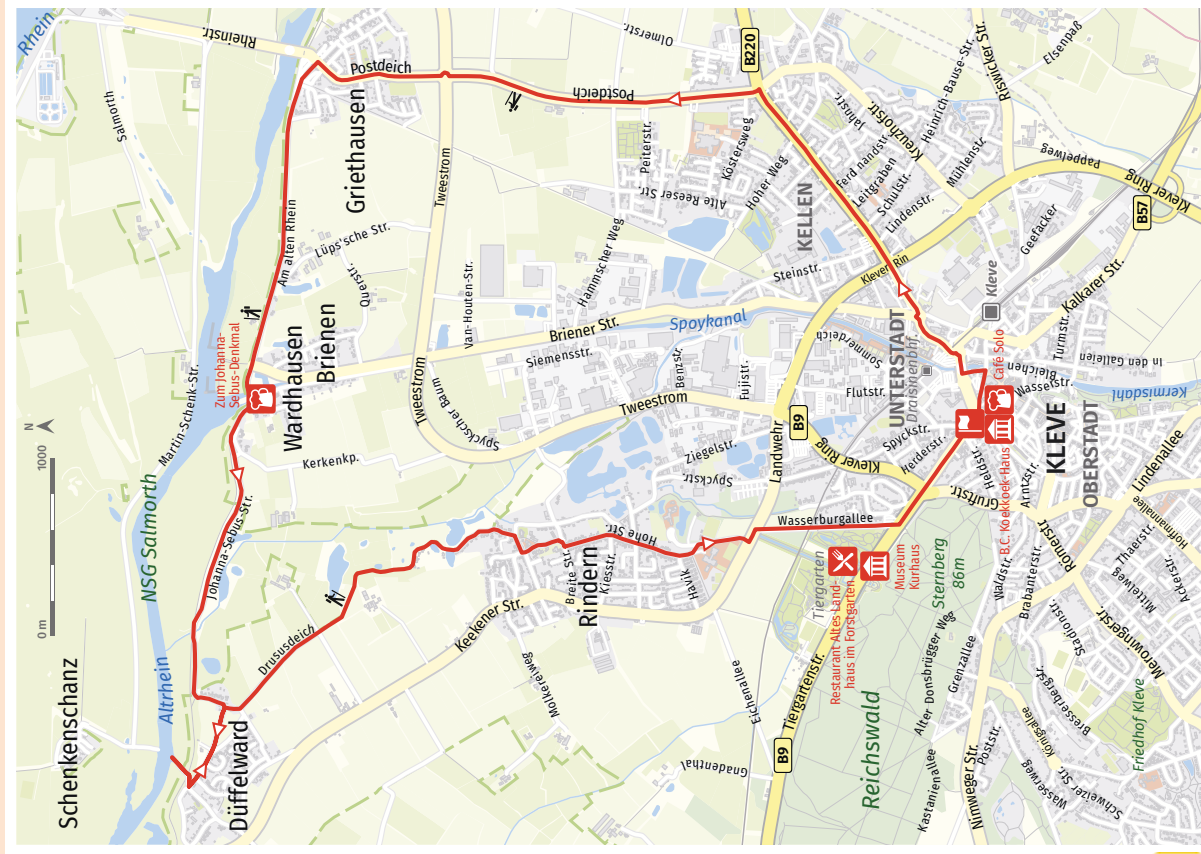
Von Drachen, Elefanten und Störchen

Als Abul Abbas bei Bislich verloren ging

Johanna Sebus auf der Spur Fürstliche Gärten und tapfere Mädchen

Tourdaten
Start- und Zielpunkt: Koekoek-Platz, 47533 Kleve
51° 47' 26.3" N | 6° 8' 13.8" E
Länge: 15,7 km
Dauer: circa 4 Stunden

Tourbewertung
Schwierigkeitsgrad:
🚶
Landschaft:
🚶🚶🚶
Familieneignet:
🚶🚶🚶



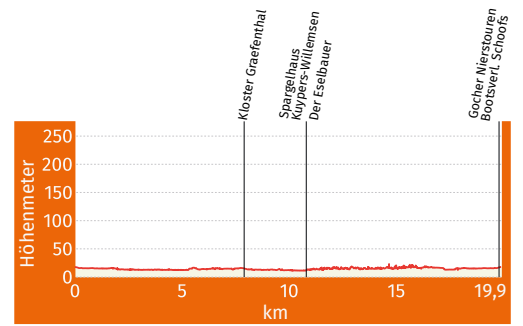
Nutzen Sie Ihre „meinRheinland Wandern“-App gratis mit dem Code: **LK7TC3PEY9** 🚶

rp-online.de/wanderngehen

Startpunkt: Parkplatz Klosterplatz, 47574 Goch

Vom Parkplatz aus auf der Mühlenstr. stadtauswärts nach re. bis zur Hervorster Str. Halbrechts weiter auf Hervorster Str. Geradeaus den Nordring kreuzen und weiter auf Hervorster Str. bis zur Kreuzung **Nierswanderweg** (Hundeverein). Re. auf Nierswanderweg bis zur Niers. Am Fluss li. bis Triftstr. Triftstr. kreuzen und geradeaus weiter auf Weg bis kleine Baumgruppe am Baggersee. Dort li. auf Weg. Maasstr. kreuzen und weiter auf Weg die **Kiesgrube** komplett umrunden bis zur Maasstr. Dort re. und gleich li. auf Weg bis **Kloster Graefenthal**. Dort li. weiter auf Weg entlang eines Baches (Puttenbrockgraben). Weg folgen zwischen **Baggerseen**, bis man die **Niers** erreicht. Weg nach li. folgen bis kleine Niersbrücke. Den Fluss queren und entweder gleich wieder re. an der Niers entlang oder ca. 200 m geradeaus bis Weg-

**Zielpunkt (19,9 km): Parkplatz
Klosterplatz, 47574 Goch**

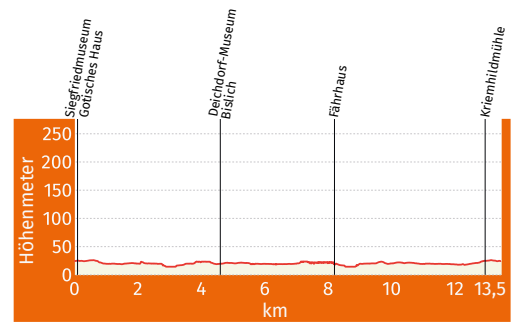


Startpunkt: Siegfriedmuseum, Kurfürstenstraße 9, 46509 Xanten

Auf der Kurfürstenstr. Richtung Markt gehen. Hinter Gotischem Haus re. Markt passieren und weiter auf Marsstr. bis Südwall. Dort li. und dann re. auf Orkstr. und gleich li auf Lüttinger Str. Dieser folgen bis Kreisverkehr. Dort re. auf Kronemannstr. Re. in Alter-Rhein-Weg. und folgen bis T-Kreuzung Landstraße (Gelderer Str.). Dort li. bis Rhein und **Rheinfähre**. Überfährt Rhein. Auf Bislicher Seite re. halten und über Marwick Richtung Dorf. An der **Pieta** li. auf Am Damm bis **Am Ehrenmal**. Re. ins Dorf und re. über Dorfstr. weiter, vorbei am **Deichdorf-Museum** bis Heinrichstr. Dort li. und weiter über Heinrichstr. und re. in Mühlenfeldstr. bis Harsumer Weg. Dort re. bis See. Links auf Westerheide und dann re. auf Leckerfeld bis Auf der Laak. Li. und dann re. auf Marwick. Marwick folgen bis Fähranleger. **Überfährt Rhein** und den gleich Weg zurück, den wir gekommen sind. Allerdings nicht in Alter-Rhein-Weg abbiegen, sondern bis Beeckscher Weg. Dort re. über Kreisverkehr geradeaus auf Bennendör bis Am Beekschen Feld. Dort re. bis Alter-Rhein-Weg. Dort links bis Kronemannstr., dort re. und gleich li. auf Paßweg. Dann li. auf Dornbuschweg. Folgen bis **Xantener Südsee**. Dort li. auf Salm-

str. Große Kreuzung passieren und auf Am Rheintor Richtung Stadt über Kreisverkehr bis Nordwall. Dort re. bis **Kriemhildmühle**. Über Brückenstr. Richtung **Dom**. Um den Dom herum Richtung Markt und dort rechts zurück zum Siegfriedmuseum.

**Zielpunkt (13,5 km): Siegfriedmuseum,
Kurfürstenstraße 9, 46509 Xanten**



rp-online.de/wanderngehen

Entlang von Trietbach und Niers Landschaft trifft Geschichte

Tourdaten
Startpunkt: Bahnhof Kleinenbroich, Ladestraße 2, 41352 Korschenbroich
51° 11' 43.8" N | 6° 33' 7.1" E
Zielpunkt: Bahnhof Mönchengladbach-Lürrip, Volksbadstraße 63, 41065 Mönchengladbach
51° 12' 1.3" N | 6° 28' 25.2" E
Länge: 13,6 Kilometer
Dauer: circa 3:20 Stunden

Tourbewertung
Schwierigkeitsgrad:
🚶🚶
Landschaft:
🚶🚶🚶
Familieneignet:
🚶🚶🚶



Nutzen Sie Ihre „meinRheinland Wandern“-App gratis mit dem Code: **LK7TC3PEY9** 🚶

rp-online.de/wanderngehen

Auf neuen Wegen An Seen und Flüssen

Tourdaten

Start- und Zielpunkt:
Parkplatz Lange Straße 70,
41366 Schwalmthal-Waldniel
51° 12' 43.7" N | 6° 16' 10.7" E

Länge:
10,3 (Schwalmthalweg 1) oder
8,7 (Schwalmthalweg 2) oder
18 km (Schwalmthalweg 1
und 2)

Dauer: circa 2,5 Stunden
(Schwalmthalweg 1),
circa 2 Stunden
(Schwalmthalweg 2),
circa 5 Stunden (beide Wege)

Tourbewertung

Schwierigkeitsgrad:
🚶

Landschaft:
🌳🌳🌳

Familieneeignet:
👣👣👣
wenn nur ein Weg
gegangen wird

rp-online.de/wanderngehen



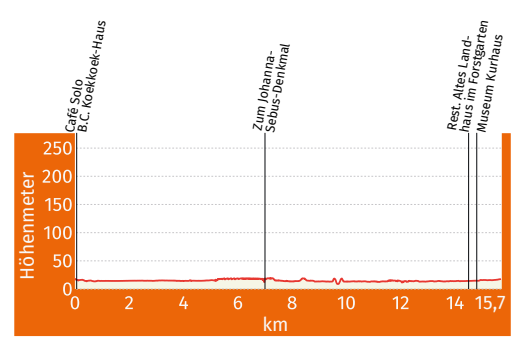
Nutzen Sie Ihre „meinRheinland Wandern“-App gratis mit dem Code: **LK7TC3PEY9** 🚶

Startpunkt: Koekkoek-Platz, 47533 Kleve

Vom Koekkoek-Platz über die Minoritenstr. bis zum **Spoynkanal**. Dort li. bis zur Hafenstr. Spoynkanal überqueren bis Kreisverkehr. Dort auf Bendsdorfstr. bis Kreisverkehr. Geradeaus in Emmericher Str. Immer geradeaus bis nach **Bundespolizeidirektion Kleve**. Dahinter li. in Postdeich abbiegen. Immer geradeaus über Postdeich bis Griethausen. Im Ort li. auf Oberstr. Vorbei an alter **Eisenbahnbrücke** und weiter geradeaus über Wehrpass und Am Alten Rhein, vorbei an Brienen bis zum Spoynkanal und Schleuse. Dahinter re. auf Johanna-Sebus-Str. (li. liegt das **Café-Restaurant Zum Johanna-Sebus-Denkmal**). Weiter auf Johanna-Sebus-Str. Nach wenigen Metern liegt li. das **Denkmal**. Weiter auf Johanna-Sebus-Str. und dann nach li. auf Grindweide. Vorbei am **Gästehaus Hasenkath am Deich**. Weiter geradeaus auf Grindweide und dann li. auf Drususdeich. Drususdeich immer geradeaus folgen vorbei an Teichen und Tümpeln bis **Katholische Kirche** in Rindern. Dort rechts auf Mars-Camulus-Straße und gleich li. auf Hohe Str. Folgen bis Kreisverkehr. Dort re. auf Breite Str. und sofort li. weiter auf Hohe Str. Vorbei an **Wasserburg Rindern** bis Wasserburgallee. Dieser nach re. folgen bis Landwehr. Dort li. und gleich re. weiter auf Wasserburgal-

lee. Vorbei am Forstgarten bis Tiergartenstr. (re. empfiehlt sich ein Abstecher zu Museum Kurhaus, Eiserner Mann, Amphitheater). Tiergartenstr. li. bis zum Ausgangspunkt.

Zielpunkt (15,7 km): Koekkoek-Platz, 47533 Kleve



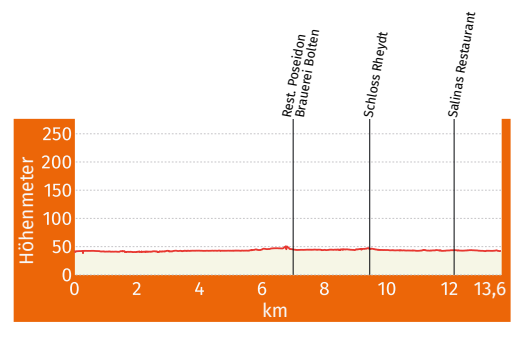
Startpunkt: Bahnhof Kleinenbroich, Ladestraße 2, 41352 Korschenbroich

Von Bahnhof Kleinenbroich aus der Südseite der Gleise Richtung Westen auf Ladestr. – wird Bahnstr. – nach ca. 700 m an der Haltestelle Neusser Str. re. auf den Feldweg entlang der Bahnlinie, nach etwas mehr als 500 m li. Richtung Landstraße, auf dieser nach re. und den Bach überqueren. Hinter der Brücke direkt li. in einen schmalen Weg abbiegen, dem schmalen mit dem **Trietbach** mäandrierenden Weg folgen über die nächste Wegkreuzung hinweg, an der nächsten Gabelung li. halten, an der folgenden Gabelung geradeaus, dann wieder li. Richtung Brücke, den Trietbach aber nicht überqueren, sondern weiter an ihm entlanggehen. Hier ist der **Baumlehrpfad** – eine Wiese mit den Bäumen der Jahre 1989-2011, die auf Einzelschautafeln und einer Übersichtstafel beschrieben sind. Weiter dem Weg folgen bis zur Pescher Str., auf dieser nach re. und den Bach überqueren und dann wieder li., um weiter am Bach entlangzuwandern, die nächste Straße (Borrenweg) überqueren, wieder auf die andere Bachseite wechseln und weiter an ihm entlang, dann der Markierung **A7** nach re. folgen, den Bach überqueren, einen kleinen Teich umrunden und weiter A7 nach li. folgen, wieder den Bach

überqueren, dann nach re. mit **A7** durch das Feld, kurz li. auf Asphalt und dann wieder re. mit A7 in eine **Kastanienallee**, an Kreuzung nach li., an der nächsten Wegkreuzung re. mit A7, dann an der nächsten Kreuzung rechts über den Bach und wieder rechts **A6** folgen, an zwei Abzweigen weiter geradeaus bis zu einer Wegkreuzung. Dort re. mit **X** in Richtung Häuser, zwischen ihnen hindurch bis zur Straße Am Trietenbroich, hier li. mit X, nach ca. 220 m re. mit X, durch das Feld und über die Brücke nach **Neersbroich**, hier beide Straßen überqueren und weiter mit dem X wieder in den Wald hinein, hier direkt li. halten und dem X weiter folgen bis zu einem **Fußballfeld**, hier nach re. abbiegen, nach ca. 300 m an der Weggabelung nach li., an **Lichtung** den schmalen, kaum sichtbaren Pfad nach re. folgen bis zur Niers, (auf der anderen Seite des Baches ist **Schloss Rheydt** zu sehen), dort li. bis zur Rheydter Str., hier treffen wir wieder auf das X, überqueren die Niers und biegen mit dem X nach re. ab. An Niers entlang und dem X nach li. folgen, wieder li., um zum Eingang des Schlosses zu gelangen. Nach Verlassen des Schlosses dem X nach re., dann halbli. vom Schloss weg weiter dem X über mehrere Gabelungen und Kreuzungen folgend. Wo von li. eine Asphaltstraße kommt und der X nach re. abbiegt, geradeaus auf schmalerem Weg in

den Wald, die kleine Landstraße überqueren und schräg gegenüber mit A3 wieder in den Wald hinein, wir treffen wieder auf das X und folgen diesem nach li., gehen dann aber nach re. und biegen hinter kleinem Bachlauf scharf li. ab. Dann X weiter bis in den **Volksgarten** folgen. Vor der Teichanlage re. und daran entlang bis zum nördlichen Ende des Teiches, hier halbli. auf dem mittleren Weg bis zum breiten Weg am Rand des Volksgartens, hier nach re. in Sichtweite, nahezu parallel zur Straße, und fast bis zum **Volksbad**, hier die Straße nach li. überqueren und der Volksbadstr. re. bis zum Bahnhof Mönchengladbach Lürrip folgen.

Zielpunkt (13,6 km): Bahnhof Mönchengladbach-Lürrip, Volksbadstraße 63, 41065 Mönchengladbach



Tourdaten

Start- und Zielpunkt:
Parkplatz des Park
Restaurants Gemünd,
Kurhausstraße 5,
53937 Schleiden
50° 34' 34.9" N | 6° 29' 49.1" E

Länge: 16,1 km

Dauer: circa 5 Stunden

Tourbewertung

Schwierigkeitsgrad:
🚶🚶🚶

Landschaft:
🌳🌳🌳🌳

Familieneeignet:
nein

rp-online.de/wanderngehen



Nutzen Sie Ihre „meinRheinland Wandern“-App gratis mit dem Code: **LK7TC3PEY9** 🚶

Unterwegs im Nationalpark Auf Entdeckungsreise in der Eifel

Erlebnis Eifelsteig Kletterpartie ins Feenreich

Tourdaten

Startpunkt: Benediktusplatz, Kornelimünster, 52076 Aachen
50° 43' 43.0" N | 6° 10' 59.5" E

Zielpunkt: Wanderstation/ Bahnhof, 52159 Roetgen
50° 38' 49.3" N | 6° 11' 4.2" E

Länge: 14,2 km

Dauer: circa 4 Stunden

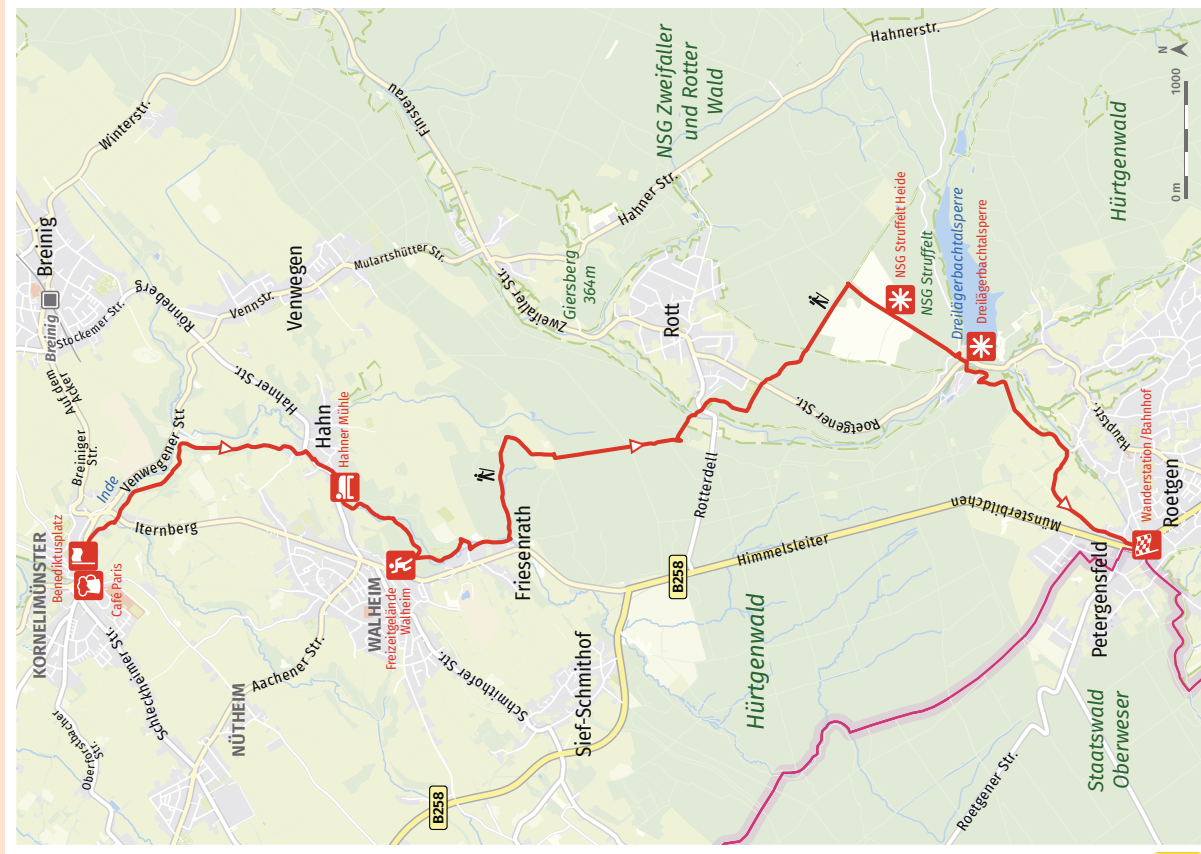
Tourbewertung

Schwierigkeitsgrad:
👤👤👤

Landschaft:
👤👤👤👤👤

Familiengeeignet: nein

rp-online.de/wanderngehen



Nutzen Sie Ihre „meinRheinland Wandern“-App gratis mit dem Code: **LK7TC3PEY9**

Startpunkt: Parkplatz Lange Straße 70, 41366 Schwalmtal-Waldniel

Vom Parkplatz aus Richtung Wiese (Kaiserpark), an Gabelung li., an nächster Gabelung re. und durch Unterführung und Nordtangente überqueren. An nächster Gabelung li., erste Möglichkeit re., dann li. und durch kleine Allee. Insgesamt 1,3 Kilometer dem Weg folgen und dabei **Waldspielplatz** passieren. An T-Kreuzung li. nach Geneschen, erste re., wieder re., dann li. Geneschen und Neptunweg folgen, re. auf Saturnweg. An **Toerschen's Bauernlädchen** li., dann re., li., re., und dann li. auf Kockskamp, Straße geradeaus queren und parallel zur Bahnstr. geradeaus weiter, an Hauptstr. li., vor der Tankstelle re., dann li. und re. vorbei an Kirche St. Anton. Dahinter re. auf Ringstr. und nach li. die **L372** überqueren. Geradeaus, dann re. auf Pletschweg Richtung **Am Heidweiher**, Kranenbach queren, dahinter li. auf Heidweiher Str. Dieser folgen. An Kreuzung li. Richtung **Borner See** durch den Naturpark Schwalm-Nette. An Kreuzung geradeaus weiter Richtung Borner See, dann li. zwischen Borner See und Kranenbach über zwei kleine Brücken hindurch. An Kreuzung li. und entlang der **Schwalm** weiter. An T-Kreuzung re., an Kreuzung re., dann li. An Kreuzung li. über schmale Holzbrücke, dahinter re.,

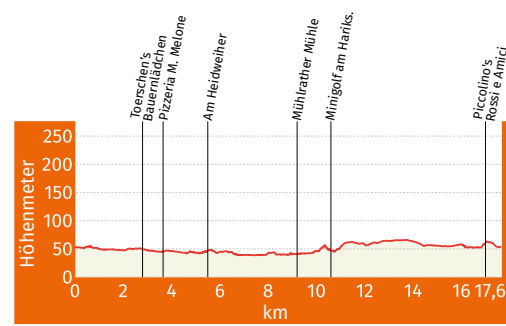
L372 nach rechts Richtung **Mühlrather Mühle** und **Hariksee** queren, an Gabelung re. weiter, an T-Kreuzung hinter Mühlrather Mühle li. An Gabelung geradeaus auf Hauptweg bleiben, dann re. Hinter Waldhaus am Hariksee re. an Kiosk und **Minigolf Hariksee** vorbei, an Gabelung li., an den beiden folgenden Gabelungen auf Hauptweg bleiben, durch Felder, an T-Kreuzung re. auf Buschweg, Kahrstr. (K21) geradeaus überqueren, li., an T-Kreuzung re., K9 (Roermonder Str.) geradeaus queren, an T-Kreuzung re. auf den Wald zu.

Variante 1: Im Wald erste Möglichkeit li., dem Waldweg folgen, kurz am Feldrand entlang, dann weiter durch Waldstückchen, dahinter li. An **Baumschule Pelters** vorbei, an Kreuzung re. auf Roermonder Str. - wird zu Ungerrather Str. L371 rund 130 Meter entlang, direkt hinter Einmündung Ungerather Kirchweg li. runter.

Variante 2: Durch den Wald bis Autobahn, dort li., entlang **A52** circa 830 m, dann dem Linksbogen folgen, Nordtangente queren, dahinter re., li. in Lüttelforster Str., re. ins Breslauer Str., an Gabelung re., dann li. in **Kastanienallee**, re. auf Untgerather Str. Hinter Kreisverkehr 2. li. Ungerather Kirchweg bis L371 folgen, dort nur ein paar Schritte nach li., dann direkt nach li. runter.

Beide: Dem Weg entlang dem Kranenbach folgen. Hinter Tennisplatz nach li., dann sofort re., wieder re., dann re. auf Bleichwall, li., re., über den Markt, hinter Taverne Ellia li., dann re. und wieder li. auf Lange Str.

Zielpunkt (18 km): Parkplatz Lange Straße 70, 41366 Schwalmtal-Waldniel

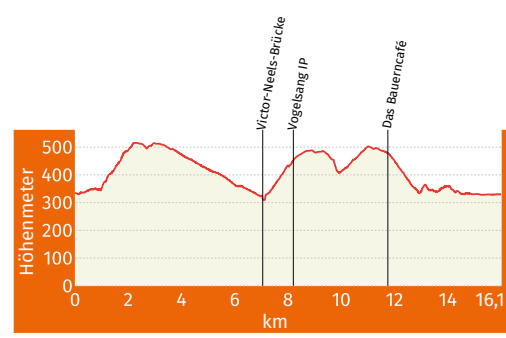


Startpunkt: Parkplatz des Park Restaurants Gemünd, Kurhausstraße 5, 53937 Schleiden

In Gemünd beginnt die Wanderung am Park Restaurant (Kurhausstraße). Dem Weg durch Kurpark **Richtung Urft** folgen, diese überqueren und dem Eberweg in westlicher Richtung folgen. Am Ende des Eberweges die Talseite wechseln, re. halten und parallel zum Bachverlauf stetig bergauf laufen. Einem Forstweg kurz nach re. bis zur Talmitte folgen, dann dem Pfad nach li. weiter bergauf. An den ersten Häusern von **Wolfgarten** der Straße Zum Stich nach li. folgen. An der Einmündung der Straße zum Wolfgarten kurz re. und direkt wieder li. in einen Pfad (durch einen Torbogen). Der **Markierung <** folgend, verläuft der Weg in nördlicher Richtung ca. 1,5 km bis zur Bundesstraße (ohne Querung). Hier halbl. parallel zur Straße einem Weg folgen, der in ein Bachtal mündet. Im weiteren Verlauf stetig begab bis zur **Urfttalsperre**. Unten angelangt kurz nach re. gehen und dann die Hängebrücke (**Victor-Neels-Brücke**) über die Talsperre queren. Die asphaltierte Straße führt steil bergauf zur Anlage **Vogelsang**. Um das Gelände wieder zu verlassen, der Zufahrtstraße in südlicher Richtung bis zur **ehemaligen Tankstelle** der alten belgischen

Kaserne folgen. Dort nach li. und unterhalb der Gebäude bis zum **Eifelsteig** gehen. Diesem nach li. folgen in Richtung Gemünd. Steil ins Morsbachtal absteigen und dann weiter bergauf gehen, dem Eifelsteig folgend, zum **Modenhübel** (Aussicht). Von dort zunächst in Richtung Morsbach und dann scharf nach li. in ein weites Tal absteigen. Dieser Weg führt hinab zur Urft, dann weiter nach Malsbenden. Wo der Eifelsteig nach li. abbiegt, geradeaus in die Straße Am Pättchen gehen. An deren Ende dem schmalen Fußweg bis zur Urftseestr. folgen. Hier kurz li. und dann nach re. in die Pfarrer-Kneipp-Straße. Vor der Urft geht man nach re. in die Uferstr. Im folgenden Knick kurz li. und dann re. durch die Grünanlage an der Urft entlanggehen - zurück zum Ausgangspunkt.

Zielpunkt (16,1 km): Parkplatz des Park Restaurants Gemünd, Kurhausstraße 5, 53937 Schleiden



Tourdaten

Start- und Zielpunkt: Parkplatz Königsdorfer Forst, Alte Aachener Straße, 50226 Frechen-Königsdorf
50° 56' 5.9" N | 6° 44' 6.5" E

Länge: 13,2 km

Dauer: circa 3:20 Stunden

Tourbewertung

Schwierigkeitsgrad:
👤👤👤

Landschaft:
👤👤👤👤

Familiengeeignet: nein

rp-online.de/wanderngehen

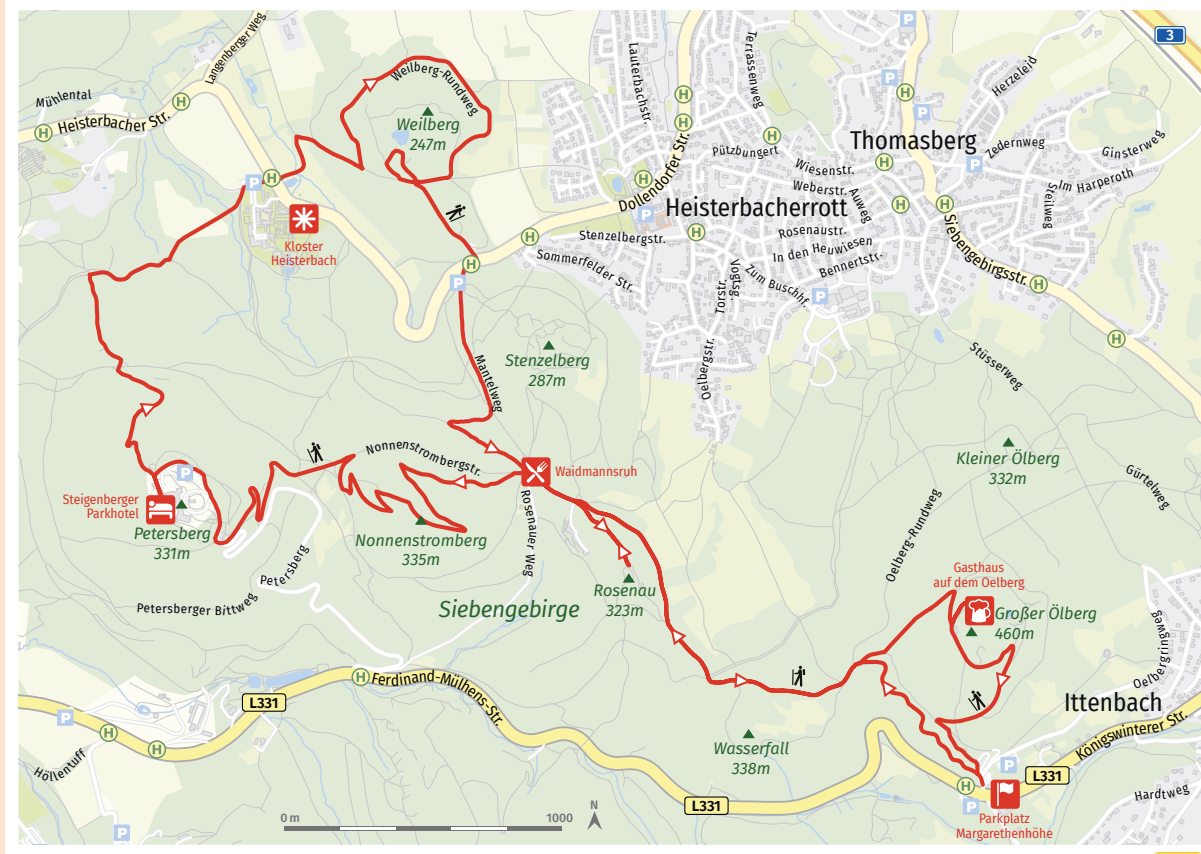


Nutzen Sie Ihre „meinRheinland Wandern“-App gratis mit dem Code: **LK7TC3PEY9**

Gute Aussichten Dem Himmel so nah auf der Glessener Höhe

Auf zum Oelberg

Immer munter bergauf und bergab



Tourdaten

Start- und Zielpunkt: Parkplatz Margarethenhöhe, Königswinterer Straße 430, 53639 Königswinter
50° 40' 35.9" N | 7° 14' 59.9" E

Länge: 15,6 km

Dauer: circa 5 Stunden

Tourbewertung

Schwierigkeitsgrad:
👤👤👤👤👤

Landschaft:
👤👤👤👤👤

Familieneignet:
ja, aber nur mit wandererprobten Kindern ab zehn Jahren

rp-online.de/wanderngehen

Nutzen Sie Ihre „meinRheinland Wandern“-App gratis mit dem Code: **LK7TC3PEY9**

Startpunkt: Benediktusplatz, Kornelimünster, 52076 Aachen

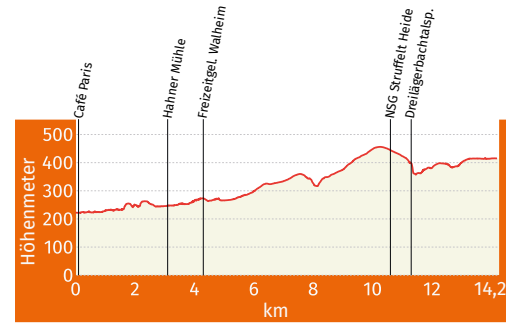
Vom Startpunkt aus dem Wanderwegweiser Richtung Roetgen folgen, die L233 nach li. queren, auf den Eifelsteig re. runter gehen und den ganzen Weg Beschilderung **Eifelsteig 1**, bis Struffelt Heide auch der Beschilderung **Matthiasweg** folgen. An Gabelung nach li. über Holzbrücke, nochmals die L233 queren und geradeaus weiter dem Hauptweg folgen. An T-Kreuzung vor dem **Viadukt** geradeaus weiter, durch einen hölzernen Umlauf auf der rechten Seite auf schmalen Pfad oberhalb von **Gut Schlauser Mühle** gehen. An Stichweg auf dem Hauptweg bleiben. An T-Kreuzung nach li., 2. Möglichkeit re. entlang Hahner Str. An Gabelung hinter **Hahner Mühle** li. weiter auf Eifelsteig (Kalkofenweg). An Gabelung re. halten, an nächster Gabelung ebenfalls re., Inde überqueren, geradeaus weiter, nochmals Inde queren, bis Trichteröfen und Parkplatz gehen, dort Spitzkehre zum **Freizeitgelände Walheim**.

Das Freizeitgelände auf Hauptweg durchqueren. An T-Kreuzung nach re. auf Pannekogweg, dann scharf li. auf Friesenrather Weg. An T-Kreuzung hinter **St. Bernhard** nach li. Nach rund 900 m an größerer T-Kreuzung auf klei-

ne asphaltierte Waldstr. nach re., an nächster T-Kreuzung wieder re., gleich wieder li. An Kreuzung mit **Schutzhütte** geradeaus weiter, an Gabelung weiter geradeaus, an nächster Gabelung li. auf schmalen Pfad, bergab unter Bäumen hindurch, der Beschilderung folgen. An Gabelung halbre. und mit der Brücke über den **Vichtbach**. Dahinter der Beschilderung durch den Wald folgen, Königsberger Str. geradeaus queren und wieder bergauf in den Wald, an kleiner Gabelung re. halten und dem Linksbogen des Wegs folgen bis Roetgener Str. (L238). Diese geradeaus queren Richtung **Naturschutzgebiet Struffelt**. An Kreuzung und folgender Gabelung geradeaus weiter. An Kreuzung re. und über Bohlen Ri. Talsperre und Roetgen. Ab hier nur noch Beschilderung Eifelsteig folgen. Der schöne breite Weg wird bald durch Holzstege ersetzt. An Gabelung geradeaus weiter. An T-Kreuzung im Wald geradeaus bis Jägerhausstr. und **Dreilägerbachtalsperre**. Nach re. Richtung Roetgen, hinter Absperrung der Talsperre li. herunter auf anspruchsvollem Serpentinpfad und steiler Treppe zur Roetgener Str. (mit Haltestelle) queren und geradeaus ins Gelände der **Trinkwasseraufbereitung Roetgen**. Li. am Rand des Geländes vorbei Ri. Roetgen, an T-Kreuzung den Weg li. nehmen, an nächster Gabelung li. in den Wald Ri. Roetgen halten.

Dem gelb-grünen Eifelsteig-Logo auf dem durchwurzelten Pfad folgen. An zweiter Gabelung li. durch Felder hindurch, dann wieder ein Stück durch den Wald. Straße geradeaus queren. Dann kommt re. der **Vennbahnradweg** in Sicht, diesem nach li. folgen bis Bahnhof Roetgen.

Zielpunkt (14,2 km): Wanderstation/ Bahnhof, 52159 Roetgen

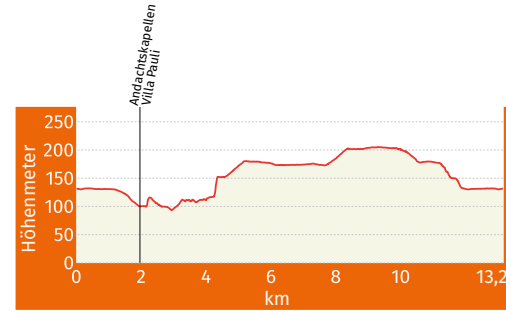


Startpunkt: Parkplatz Königsdorfer Forst, Alte Aachener Straße, 50226 Frechen-Königsdorf

Vom Wanderparkplatz erst geradeaus in den Wald, bei 3. Möglichkeit re. Ca. 1,6 Kilometer geradeaus, bis Pfad zu Widderstr. wird, li. in Gemenweg, 2. re., gleich wieder re., dann hinter **Villeforst Park** li. Dem Weg erst durch Felder, dann am Waldrand entlang für gut 1 km folgen. Dann li. abbiegen und bis **Schutzhütte „An der Himmelseiter“**, dort re. abbiegen. Es geht in einem sanften Halbbogen mit mäßigem Anstieg bis zu einem landwirtschaftlichen **Plateau**. Dem Weg nach li. am Feldrand entlang folgen. An Wegverzweigung steht re. ein Holzschild mit der Aufschrift **„Gipfelkreuz“**. Rechter Hand über einen zugewucherten Einstieg zur **„Himmelseiter“**. Weg macht scharfe Spitzkehre, dieser folgen und am Ende des Wegs re. in Weg an Feld entlang, dahinter li. bergab. Unten nach li., Spitzkehre nach re., dem Weg folgen. beschreibt einen Rechtsbogen, dann Spitzkehre nach li. Weg

für rund 750 m folgen. Re. in Weg, gleich wieder li., dann dem geschwungenen Weg über eine Kreuzung folgen. Nach insgesamt 750 m li. abbiegen, die nächste Möglichkeit re. und geradeaus zurück zum Ausgangspunkt.

Zielpunkt (13,2 km): Parkplatz Königsdorfer Forst, Alte Aachener Straße, 50226 Frechen-Königsdorf



Tourdaten

Start- und Zielpunkt: Parkplatz vor Burg Bouillon 49° 47' 33.1" N | 5° 3' 54.1" E

Länge: 13,7 km

Dauer: circa 5 Stunden

Tourbewertung

Schwierigkeitsgrad:
👤👤👤👤👤

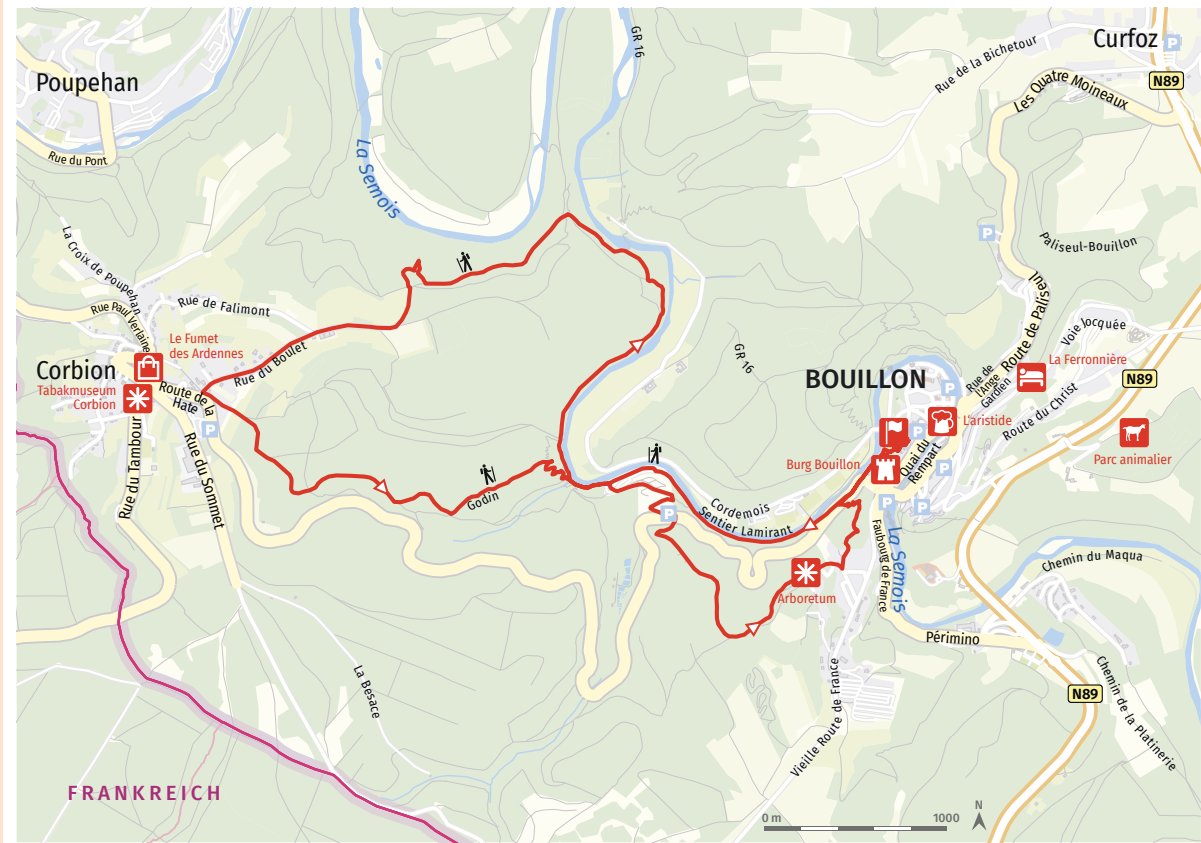
Landschaft:
👤👤👤👤👤

Familieneignet:
nein

rp-online.de/wanderngehen

Felsen, Wasser, dichte Wälder

Durch die ungezähmte Landschaft der Ardennen



Nutzen Sie Ihre „meinRheinland Wandern“-App gratis mit dem Code: **LK7TC3PEY9**

Startpunkt: Parkplatz Margarethenhöhe, Königswinterer Straße 430, 53639 Königswinter

Vom Parkplatz geht es re. hinauf auf den Oelberg Rundweg (moderater Anstieg), an der ersten Kreuzung li. weiter auf den Rheinhöhenweg Richtung **Rosenau**. An Kreuzung geradeaus weiter, an Gabelung den rechten Weg nehmen, an Kreuzung Spitzkehre, um nach Rosenau zu gehen (Anstieg). Oben angekommen, lohnt es sich, die tolle Aussicht von der ehemaligen Burg aus zu genießen. Auf dem gleichen Weg zurück. Unten nach li. gehen, am Einkehrhaus vorbei und dort auf den mittleren Weg Richtung **Nonnenstromberg** bis Aussichtspunkt. Dort scharf re. und dem Weg bis unten folgen. An T-Kreuzung den äußerst rechten Weg gehen, unten, an weiterer T-Kreuzung, scharf li., zwei Wege queren, an Kreuzung re. auf Rheinsteig Richtung **Petersberg**. Wegführung bis Außengastronomie Petersberg folgen.

Zurück bis T-Kreuzung, dort li. und Abstieg durch den Wald auf Rheinsteig. An Kreuzung schräg re., dann li. weiter auf Rheinsteig. An Kreuzung nach re. Richtung **Kloster Heisterbach**. Dort – das Kloster liegt re. – die L268 queren, geradeaus in den Hauptwanderweg

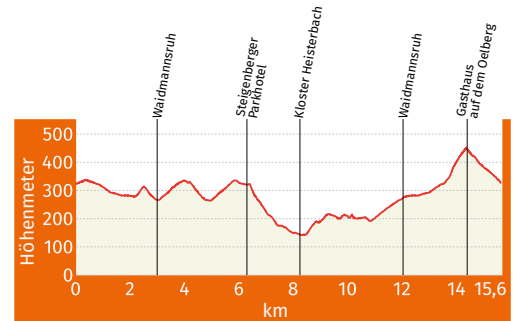
Startpunkt: Parkplatz vor Burg Bouillon, B-6830 Bouillon

Nur wenige Meter vom Parkplatz entfernt, beginnt die Tour direkt vor dem Burgtor. Von hier aus geht es re. über Treppen hinunter zur **Semois**. Li. halten, dabei ganz re. auf einem Schotterweg am Straßentunnel vorbeigehen und der Markierung des Wanderwegs folgen. Das rote Rechteck auf weißen Grund mit der 2 führt zum **Campingplatz „Halliru“**. Auf dem rechten ufernahen Weg geht es über den Platz weiter bis zu einem kleinen Bach, diesen über einen Betonsteg queren. Über einen felsigen Pfad geht's weiter. Nach zwei weiteren kleinen Brücken erreicht man an der Wegekreuzung einen nach re. verlaufenden steilen Pfad mit dem Hinweisschild **„Moulin de L'Epine“**, der Richtung „Vue de L'Epine“ führt. Am Weg liegt re. der Aussichtspunkt **„Pic du Diabole“**, den man nach einem kurzen Fußmarsch durch den Wald erreicht. Auf dem Hauptweg weiter Richtung „Corbion 5 km“. Nach rund 1 km führt ein Schild an einer Wegegabelung zum Aussichtspunkt **„Escaillère“**. Ein schmaler Pfad führt zurück zum Hauptweg. Auf der re. Seite ist ein überdachter Rastplatz mit Grillmöglichkeiten. Dem Holzschild folgend, führt der Weg bergauf im Rechtsbogen nach **Corbion**. Direkt hinter dem Bauernhof trifft

gehen, dann diesem nach li. folgen. An Gabelung re., an zweiter Gabelung li. und Richtung Weilberg auf **Weilberg-Rundweg** gehen. An Kreuzung re. um auf Weilberg-Rundweg zu bleiben, dann erste Möglichkeit re. bis Kratersee, dahinter li., li. und zurück. An Kreuzung re. in den Hauptweg und geradeaus bis Parkplatz. Die Dollendorfer Str. (L268) nach re. queren, erste Möglichkeit li. (Mantelweg, macht eine Rechtskurve), an T-Kreuzung li. bis **Einkehrhaus**. An Kreuzung geradeaus weiter, an nächster Kreuzung mittleren Weg (Rheinhöhenweg) nehmen. An nächster Kreuzung auf mittleren Weg gehen. An T-Kreuzung auf dem Weg bleiben, an nächster Kreuzung auf mittleren Weg Richtung **Oelberg** gehen – großer Anstieg bis auf den Oelberg. An Kreuzung nach re. wenden, an Gabelung li., sofern man zum **Gasthaus auf dem Oelberg** möchte. Von dort zurück bis zum Abbiegepunkt, dann li. den Oelberg hinab. An Gabelung li., dann Spitzkehre nach re. folgen, an T-Kreuzung scharf li. und zurück zum Parkplatz gehen.

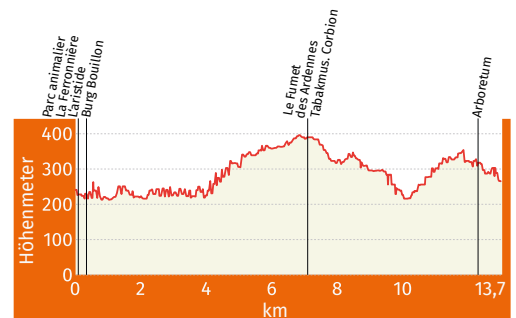
Zielpunkt: 15,6 km, Parkplatz Margarethenhöhe, Königswinterer Straße 430, 53639 Königswinter

man auf die N810, die re. nach Corbion führt. Dort aber links halten und etwa 50 Meter vor der Straßenmündung in den Feldweg Richtung **„Rocher du Pendu“** ab biegen. An der nächsten Wegegabelung dem Holzschild **„Rocher du Pendu“/„Sentier de Bouillon“** folgen. Hier gibt es sehr starkes Gefälle, und der Weg ist steinig. Wanderstöcke machen den Abstieg leichter. Vorsicht: Bei starkem Regen kann der Weg zu einem reißenden Sturzbach werden. An der nächsten Möglichkeit re. Richtung „Rocher du Pendu“ gehen. Wer nicht in Corbion Rast eingelegt hat, kann hier auf der Bank am Felsen seinen Wanderproviant auspacken. Nach der Pause geht es direkt re. um den Felsen herum in steilen Kehren und Windungen über einen teils rutschigen Pfad auf Waldboden hinunter zur Semois. Das nächste Ziel ist wieder der **Campingplatz „Halliru“**. Diesmal wandert man aber re. bergauf an der Rezeption vorbei. Die N810 überqueren und direkt in den Wald Richtung **„Arboretum“**. Der steile Weg führt zum „Monument des Fusillés“. Jetzt bitte darauf achten, dass der **Weg an der zweiten Wegegabelung** links weiterführt. Wer geradeaus geht, macht einen rund zwei Kilometer langen Umweg. Weiter durchs Arboretum bis zu einer kleinen Straße. Das Holzschild führt bergab nach li. Richtung **„Ramonette“**. Bergauf dann weiter bis zum



Aussichtspunkt „La Ramonette“. Über einen schmalen Bergpfad bis zur N810 auf den Rückweg nach Bouillon machen. Der „Boulevard Vauban“ bringt eine schnurstracks zur Burg, dem Ausgangspunkt.

Zielpunkt (13,7 km): Parkplatz vor Burg Bouillon, B-6830 Bouillon



WEITSPRUNGHELDEN 2029?



Wir glauben an Talente. Die Bundesliga-Stiftung unterstützt über 200 Talente der Deutschen Sporthilfe auf dem Weg an die Weltspitze. **#Unser Respekt**



Ihre RheinLand Unfall-Versicherung

Ab nach draußen

Ausgedehnte Wanderung oder Sonntagsspaziergang: Bei schönem Wetter geht nichts über einen Ausflug in der Natur. Die kühle Luft im Wald, schier endlose Aussichten oder der frische Duft von Heu. Mit der RheinLand Unfall-Versicherung Premium können Sie Ihre Ausflüge in vollen Zügen genießen. Sie schützt weltweit und 24 Stunden täglich. Mitversichert sind auch Muskel-, Sehnen-, Bänderrisse und Zerrungen durch Eigenbewegung (z.B. Umknicken).

AUCH ABGESICHERT:

**Infektionen durch Bisse
bzw. Stiche von Insekten,
Zecken und anderen Tieren**

Wundinfektionen

**Schmerzensgeld bei
Knochenbrüchen**

