

# So weit die Füße tragen

Vom flachen Land im Norden mit seinen 1000 Seen über die Mittelgebirge bis zu den Alpen finden sich in Deutschland vielfältige Wanderlandschaften. Und immer mehr zertifizierte Qualitätswege machen immer mehr Menschen Lust, die Stiefel zu schnüren

Von Dorothee Fauth



Das Wandern ist heute nicht mehr nur des Müllers Lust, der in die Welt hinausmarschierte, weil sein Berufsstand das verlangte: die Lehr- und Wanderjahre. Längst finden alle Gesellschaftsschichten und Altersgruppen Spaß an dieser Urform des Reisens. Kniebundhosen und Wanderstöcke sind heute zwar weitgehend durch Funktionskleidung und Walking-Sticks verdrängt und das Wanderlied möglicherweise durch Musik aus dem I-Pod, doch was ändert das? Ob auf Waldwegen oder Klettersteigen, Pilgerwegen oder Eselspfaden, Fern- oder Themenwanderwegen – allen Wanderern gemein ist die Freude an der Bewegung in der Natur. Sie zu fühlen, zu riechen, intensiv zu erleben. Ihr ganz nah zu sein, in jedem einzelnen Schritt.

Wald und Wiese, Fluss und Aue, Berg und Tal, Meer und mehr. Das Schöne am Wandern ist, dass es so viele Möglichkeiten gibt. Man kann direkt von der Haustür weg losgehen, noch unbekannte Gegenden entdecken oder ferne Länder durchqueren. Man kann es gemütlich angehen oder sportlich, rundwandern oder immer weiter und weiter gehen, ein paar Stunden damit verbringen oder Wochen.

Wandern ist von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter möglich, es ist gesund für Herz, Kreislauf und Gelenke, macht fit, zufrieden und glücklich. Und man darf am Abend mit Genuss seine Energiereserven auffüllen. Wenn Sie sich etwas Gutes tun wollen, gehen Sie wandern!

34 Millionen Deutsche wandern in Freizeit und Urlaub. Und die deutschen

Gebirgs- und Wandervereine sorgen mit der Markierung und Pflege vom mehr als 200 000 Kilometern Wanderwegen dafür, dass das Freizeitvergnügen nahezu überall möglich ist. Seit einigen Jahren zertifiziert der Deutsche Wanderverband Wege, die bestimmte Qualitätskriterien erfüllen, mit dem Gütesiegel „Wanderbares Deutschland“ (alle abrufbar unter [www.wanderbares-deutschland.de](http://www.wanderbares-deutschland.de)). Zu den Kernkriterien gehören naturbelassener Untergrund, gute Markierung und Abwechslung. Bewertet werden auch kulturelle Sehenswürdigkeiten, schöne Rastplätze und öffentliche Verkehrsmittel. Asphaltierter Untergrund und Wege an und auf Straßen geben Punkteabzug.

46 Wanderwege tragen bisher dieses Gütesiegel, kurze wie der Kyffhäuserweg (37

Kilometer), wilde wie der Schluchtensteig (118 Kilometer) oder der 660 Kilometer lange Goldsteig. Mit noch strengeren Kriterien arbeitet das Deutsche Wanderinstitut in Marburg ([www.wanderinstitut.de](http://www.wanderinstitut.de)), das das Wandersiegel „Premiumweg“ vergibt. Nur wenige erfüllen die hohen Anforderungen, der Rothaarsteig und der Hocharsteig aber gehören dazu. Hier kann der Wanderer darauf vertrauen, nicht auf Forstwegen für Vierzigtonner unterwegs zu sein.

## Pilgern ist die älteste Form des Wandertourismus

Weniger auf außergewöhnliche Qualität denn auf Quantität zielt dagegen die Idee der Europäischen Fernwanderwege, die sich kreuz und quer durch Europa zie-

hen. Neun der elf Fernwanderwegen mit den Kürzeln E1 bis E11 verlaufen auf einer Länge von zirka 9700 Kilometern durch Deutschland.

Eine besondere Art des Fernwanderns ist das Pilgern auf Pilgerwegen. Nicht erst seit Hape Kerkelings Bestseller „Ich bin dann mal weg – Meine Reise auf dem Jakobsweg“ ist diese älteste Form des Tourismus, die es seit dem Mittelalter gibt, heute wieder so beliebt. Beim Pilgern ist der Antrieb ein anderer: Er beruht auf dem Bedürfnis, eine Auszeit zu nehmen, um sich geistigen Freiraum zu verschaffen. Früher war ein religiöser Ort Sinn und Ziel dieser Reise. Der Jakobsweg – gekennzeichnet durch die Jakobsmuschel – gehört zu den wichtigsten europäischen Pilgerwegen. Er führt zum Grab des Apostels

nach Santiago de Compostela in Spanien, und zahlreiche Zubringerwege in ganz Deutschland tragen seinen Namen.

Auch Alter schützt vor Wanderlust nicht. Im Gegenteil. Gerade die 55- bis 70-Jährigen gehören zu den Vielwandern, Tendenz steigend. Das liegt auch daran, dass die Menschen heute oft bis ins hohe Alter fit und aktiv bleiben. Dennoch ist man als Seniorwanderer gut beraten, einige Dinge zu beachten. Die Wanderstrecken und das Tempo sollten der Kondition angepasst sein, längere Ruhepausen beugen dabei frühzeitiger Erschöpfung vor. Gewalttouren, die den Körper überfordern, sind problematisch. Eine gute Vorbereitung ist daher unerlässlich, etwa mit flotten Spaziergängen mehrmals die Woche oder mit Treppensteigen. „Das

# 10 Tipps Wandern mit Kindern



Wandern ist sooo langweilig! Tatsächlich? Das stimmt doch gar nicht! Man muss nur einige Regeln beachten

**1.** Grundregel Nummer eins: Je unwirtlicher und abenteuerlicher der Weg, desto besser. Ein schöner Waldweg ist für Kinder zum Sterben öde. Doch wenn sich Felsbrocken in den Weg stellen, die geklettert werden können, Baumstämme kreuz und quer überwunden und Bäche übersprungen werden müssen, ist das richtig spannend.

**2.** Kinderbeine machen mindestens zwei Schritte, wenn Sie einen machen. Passen Sie das Wandertempo und die Strecke dem Alter des jüngsten Kindes an. Fünfjährige können locker sieben Kilometer laufen, Sechs- bis Achtjährige schaffen auch zehn Kilometer und mehr.

**3.** Kondition ist bei Kindern auch eine mentale Angelegenheit. Für das, was Spaß macht, haben sie unendlich viel Energie. Ein paar Gummibärchen und das kleine Versprechen eines großen Eises am Ziel für „sensationelle“ Wanderleistungen wirken oft Wunder. Erzählen Sie zwischendurch eine Geschichte oder machen Sie ein Spiel. Sogar angeblich erschöpfte Kinder spielen gerne Fangen.

**4.** Machen Sie immer wieder kleine Pausen. Kinder brauchen oft nur wenige Minuten, um sich zu regenerieren. Ganz toll ist natürlich eine Rast an einem Bach. Halten Sie neben dem leckeren Picknick immer auch gesunde Fitmacher

bereit: Obst, Rohkost, Nüsse, zuckerreduzierte Müsliriegel. Kinder in Bewegung haben dauernd Hunger.

**5.** Wählen Sie Wanderungen, die an einem Spielplatz oder einer Grillstelle vorbei und zu einem interessanten Ziel führen, zum Beispiel zu einer Burg, einer Höhle, einem Tiergehege, einem Wasserfall oder einem Badensee, und planen Sie unbedingt ausreichend Zeit für einen Aufenthalt ein. Ein wunderbarer Trail ist der durch die enge Breitachklamm bei Oberstdorf. Ihre tosenden Wasser, steil abstürzenden Felsen und Schwindel erregende Abgründe sind faszinierend.

**6.** Packen Sie allerlei Entdeckermaterial ein, das die Kinder durchaus selber tragen können im eigenen kleinen Rucksack. Dazu gehören ein Taschenmesser zum Schnitzen, eine Lupe für Käfer, Raupen und Ameisen, ein Sammelbecher, eventuell das Fernglas und ein Tier- oder Pflanzen-Bestimmungsbuch. Auch ein Walkie-Talkie macht im Wald Spaß. In den Rucksack darf auch alles hinein, was das Kind unterwegs sammelt.

**7.** Naturlehrpfade und Themenwanderwege sind nicht nur lehrreich, sie wirken förmlich wie ein Magnet, der die Kinder weiterzieht. Auf dem Alperlebnispfad am Imberg bei Steibis im Oberallgäu (6,3 Kilometer) erfährt man zum Beispiel nicht nur, wie lange ein Rind pro Tag ruht, man kann auch den harten Nagelfluh-Fels mit Hammer und Meisel bearbeiten und bis über die Knie ins Moor steigen. In Kranzegg gibt es einen Lustigen Wanderweg, den 37 Tafeln mit Witzzen und heiteren Sprüchen säumen.

**8.** Lassen Sie Ihre Kinder laufen – vorausgesetzt natürlich, dass keine Gefahr besteht. Kein Kind möchte beim Wandern immer gemäßregelt werden, wenn es klettert, krabbelt, wühlt und absonderliche Abkürzungen wählt. Bleiben Sie cool: Sich schmutzig zu machen muss auf Wanderungen erlaubt sein!

**9.** Nehmen Sie Freunde Ihres Kindes mit. Sie werden sich wundern, was die alles gemeinsam zu entdecken und zu bequatschen haben, während sie laufen und laufen und laufen. Ein Hund ist auch ein toller Begleiter. Sie haben keinen? Dann nehmen Sie doch einfach mal den Ihrer Nachbarn mit.

**10.** Man findet in Buchhandlungen unzählige Familien-Wanderführer mit Routen für jede Region, die dem Bedürfnis von Kindern Rechnung tragen. **DF**



FOTOS: © WESTEND61; (WANDERWEG) NATURPARK ALTMÜHLTAL

beste Trainingslager ist das Treppenhaus“, sagt Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln.

Da auch Reaktions- und Trittsicherheit im Alter nachlassen, ist bei der Tourenplanung darauf zu achten, dass der Untergrund nicht zu schwierig ist. Bergab wandern ist grundsätzlich anstrengender als bergauf, die Muskeln werden stärker belastet. Beim Gipfelsturm sollte man sich zur Regel machen: nicht mehr als 400 Höhenmeter pro Stunde – und wissen, dass die dünnere Luft in der Höhe zusätzlich Energie kostet.

**Themenwanderwege sind unterhaltsam und machen schlau**

Eine unterhaltsame Form des Wanderns nicht nur für Kinder sind Themenwanderwege. In Illmenau etwa wandert man auf den Spuren von Goethe, der Kunstpfad Ars Natura am Barbarosaweg führt durch die Erlebnisregion Mittleres Fulda-tal und präsentiert auf einer Länge von rund 70 Kilometern mehr als 100 Kunstwerke aus Naturmaterialien. Es gibt Sagenwanderwege, Weinwanderwege (Mosel), eine Tour auf den Spuren des Neandertalers (Eifel) und sogar den Langsamsten Wanderweg der Welt. Er schleicht sich bei Bad Hindelang elf Kilometer durch die Allgäuer Landschaft, vorbei an elf Wirtshäusern und Hütten. Sich Zeit lassen und genießen, heißt die Devise. Dämmerlichtschilder mit dem Schnecken-symbol zeigen auch Spätheimkehrern den Weg, denn elf Stunden ist man locker unterwegs auf dieser Tour.

Für ältere Kinder und Erwachsene, die echte Herausforderungen suchen und das Kribbeln im Bauch lieben, sind Klettersteige die Wanderwege der Wahl. Dabei

handelt es sich um fest definierte Routen am und durch den Fels, gestaffelt nach unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen, die mit Eisentritten und Leitern bestückt und oft mit Seilen gesichert sind. Wer sich auf einen Klettersteig wagt, sollte nicht nur trittsicher und schwindelfrei sein, sondern auch genau wissen, was er sich zumuten kann. Immer wieder kommt es vor, dass die Bergrettung ausrücken muss, um Wanderern, die sich überschätzt haben, aus der Klemme zu helfen.

Im Internetportal [www.klettersteig.de](http://www.klettersteig.de) sind Klettersteige in ganz Europa gelistet, beschrieben und bewertet. Dort bekommt man auch Auskunft über die jeweils notwendige Ausrüstung, Sicherheit und die Top-Steige. In Deutschland zählen der Höllentalsteig (Zugspitze), der Todtnauer Klettersteig (Schwarzwald) und die Watzmann-Überschreitung dazu.

Wer mehrere Tage unterwegs sein und dabei keine zwölf Kilo Minimalgepäck auf dem Rücken mitschleppen möchte, der kann mittlerweile fast überall auf das Angebot „Wandern ohne Gepäck“ zugreifen. Fremdenverkehrsämter und Reiseveranstalter bieten dazu Pauschalen an, bei denen Tagesetappen ausgearbeitet und Unterkünfte vorgebucht sind. Denn von Hütte zu Hütte oder von Gasthof zu Gasthof zu gehen ist das größte Glück jedes Wanderers. Der Weg ist das Ziel, und eine Ruhe stellt sich ein, in der Zeit und Raum ist, um Sonne, Wind und Wetter zu fühlen, dem Wald zuzuhören, sich an Bächen zu erfrischen, Murmeltiere zu entdecken, Muskelkater und Müdigkeit zu spüren, die vielen Grünschattierungen zu sammeln: Moosgrün, Tannengrün, Wiesengrün, silbriges Blattgrün ... Tagelang und Schritt für Schritt.

## Vierbeinige Wegbegleiter

Ein hoch motivierendes Erlebnis für Kinder sind ein- bis mehrtägige Wandertage mit einem Esel. Die Vierbeiner sind treue und geduldige Wegbegleiter – und nur manchmal etwas eigensinnig. Sie laufen gemütliche 3,5 Kilometer pro Stunde und tragen das Gepäck oder Kinder bis zirka 30 Kilogramm. Immer darauf bedacht, ihre Herde zusammenzuhalten, warten sie, wenn eines der Kinder zurückbleibt. Abends muss man sie versorgen: Hufe auskratzen, füttern, bürsten, beschmussen. Anbieter: Erlebnistouren Odenhardt am Edersee, Tel. 0 56 21 / 7 43 91, [www.edersee-wandern.de](http://www.edersee-wandern.de); Eselwanderungen im Schwarzwald, Tel. 07 61 / 7 07 57 17, [www.eselwanderungen.de](http://www.eselwanderungen.de) (auch geführte Touren); in Bayern, Tel. 08 81 / 9 27 05 67, [www.asinella.com](http://www.asinella.com); im Pfälzerwald, Tel. 0 70 71 / 25 67 30, [www.wildniswandern.de](http://www.wildniswandern.de). **DF**

## Die schönsten Streckenwanderwege

Wollte man eine Hitliste der schönsten und beliebtesten Wanderwege erstellen, würden sich – bei aller Subjektivität der Auswahl – folgende zehn Strecken sicher qualifizieren:

● **Altmühl-Panoramaweg** ([www.naturpark-altmuehlal.de](http://www.naturpark-altmuehlal.de)): 198 km; die Strecke von Gunzenhausen nach Kelheim folgt dem windungsreichen Flusslauf der Altmühl. Sie führt durch Flussaunen und Buchenwälder, über sonige Wacholderheiden, vorbei an bizarren Felsenformationen und der mächtigen Burg Pappenheim. Auch Eichstätt mit seiner barocken Pracht liegt am Weg. Tipp: Hämmerchen einpacken, geologische Funde sind fast garantiert!



● **Harzer-Hexen-Stieg** ([www.hexenstieg.de](http://www.hexenstieg.de)): 92,5 km; quer durch den Harz und entlang der ehemaligen innerdeutschen Grenze führt dieser Weg von Osterode über den sagenumwobenen Brocken und durch die gewaltige Bodeschlucht nach Thale. Tipp: Schmöckern Sie mal wieder im „Faust“; Goethe hat darin seine Brockenerlebnisse verarbeitet.

**JETZT SIND SIE DRAN!**

Welchen Weg empfehlen Sie? Erzählen Sie von Ihrem schönsten Wandererlebnis! Wie das geht, erfahren Sie auf den Seiten 68/69.



nach Wehr – mit tosenden Wasserfällen, Kletterfelsen und dramatischen Talandschaften; große Etappenvielfalt.



**5 Hermannshöhen**

(www.hermannsweg.de): 230 km; auf den Spuren von Hermann, dem Cherusker, über den Kamm des Teutoburger Waldes von Rheine nach Marsberg; ursprüngliche Landschaft und historische Ortschaften; 98 Prozent der Strecke führen durch den Naturpark Terra.vita.

**6 Goldsteig**

(www.goldsteig.com): 660 km; von Marktredwitz nach Passau durchs Fichtelgebirge und den Bayerischen Wald. Es gibt eine Nord- und eine Südroute. Spektakulär für Wanderer mit Kondition ist die Kammvariante (Nordtour) im bayerisch-böhmischen Grenzland. Hier reihen sich Tausender an Tausender.

**7 Malerweg**

(www.saechsische-schweiz.de/malerweg): 112 km; durchs Elbsandsteingebirge von Liebenthal nach Pirna. Hier wanderte schon der Maler Caspar David Friedrich und ließ sich durch die bizarren Felsgebilde und atemberaubenden

Aussichten inspirieren. Tipp: Kunstausstellung auf der Bastei.

**8 Rheinsteig**

(www.rheinsteig.de): Premiumweg, 320 km; führt rechtsrheinisch von Bonn über Koblenz und Wiesbaden auf überwiegend schmalen Wegen und anspruchsvollen Steigen bergauf und bergab; Tipp: Machen Sie im Unesco-Welterbe Oberes Mittelrheintal einen Abstecher zu einer der 40 Burgen und Schlösser.



**9 66-Seen-Weg**

(www.seenweg.de): 416 km; Flachwanderweg rund um Berlin mit Start- und Zielort Potsdam. Echtes Kontrastprogramm mit Havelauen und Kulturgütern, versteckten Naturbadestellen und Parklandschaften; vielfältige Vogelwelt.

**10 Hochrhöner**

(www.rhoen.de/hochrhoener): Premiumweg, 180 km; der Weg führt mitten durch das Biosphärenreservat Rhön und über Wasserkuppe und Kreuzberg von Bad Kissingen nach Bad Salzungen. Tipp: Auf dem Kreuzberg liegt das Franziskanerkloster mit seiner Jahrhunderte alten Brautradition.

**3 Rothaarsteig**

(www.rothaarsteig.de): 154 km; die Strecke führt durch eine der schönsten Waldgebirgslandschaften Deutschlands von Brilon nach Dillenburg. Tipp: Am Weg liegt der Kyrill-Pfad über die unaufgeräumte Spielwiese des Orkans vom Januar 2007 (bei Schmallenbergschanze).

**4 Schluchtensteig**

(www.schluchtensteig.de): 118 km; über Stock und Stein, Hochmoore und dunkle Tannenforste geht es von Stühlingen durch die Wutachschlucht zum Schluchsee, weiter durch Sankt Blasien bis

**Gesunde Verpflegung**

Ingo Froböse, Professor an der Sporthochschule Köln, über die richtige Ernährung auf Wanderungen

Flüssigkeit ist am allerwichtigsten, am besten Wasser, Tee, verdünnte Fruchtsäfte oder isotonische Getränke. Ein trainierter Wanderer benötigt 0,8 bis einen Liter Flüssigkeit pro Stunde. Schon bei vier Prozent Wasserverlust lässt die Konzentration stark nach. Suchen Sie unterwegs nach Möglichkeiten, die Wasserreserven

aufzufüllen. Ideal für lange Touren sind sogenannte Camelbaks: Rucksäcke mit eingebauten Trinksystemen. Um die Flüssigkeit zu binden, benötigt der Körper Natrium. Deshalb sollte salzhaltige Nahrung mitgeführt werden: ein Ei mit Salz, ein Käsebrötchen oder Mineraltableten.

Ohne ausreichende Energiezufuhr geht nichts. Sie beginnt mit einem ausgiebigen Frühstück aus vollwertigen Produkten. Richtiges Vollkornbrot oder ein grobes Müsli bieten ein hohes Energiereservoir, da ihre langkettigen Kohlenhydrate nur langsam abgebaut werden. Zucker wird zu schnell verarbeitet. Traubenzucker, Schokolade oder eine Cola als kurzfristiger Powerschub sind gegen Ende einer Wanderung sinnvoll, wenn die Kraft nachlässt. Unterwegs gilt: leichte, hoch-

kalorische Kost, viele Kohlenhydrate, wenig Fett. Eine Banane ist der optimale Wandersnack, ebenso ein hochwertiger Müsliriegel. Für den Vitamin- und Mineralstoffhaushalt ist ein Apfel das perfekte Gesamtpaket, weil er alle notwendigen Stoffe bereithält. Der Gipfelspeck dagegen belastet den Körper eher. Auch abwärts Wandern strengt an! Wichtig ist, dass man öfter ein Häppchen isst, um eine Unterzuckerung zu vermeiden. Außerdem kann der Körper Fettreserven nur dann verbrennen, wenn ausreichend Kohlenhydrate zur Verfügung stehen!

Abends braucht der Körper eiweißreiche Nahrung, damit sich die Muskeln über Nacht regenerieren zu können. Gönnen Sie sich ein gutes Essen mit Fisch, Fleisch oder Sojaprodukten. DF

**Die richtige Ausrüstung**

Die Firma Woick\*, Outdoor-Ausstatter in Stuttgart, hat unseren Wandersmann startklar gemacht – vom Zeh bis zum Scheitel



**Hut und Brille**

Ein Hut mit breiter Krempe schützt vor Sonne und Regen. In alpinen Regionen ist eine Sonnenbrille mit hohem UV-Schutz unerlässlich. DF

**Drei Oberteile**

Zwiebelprinzip ist das System der Wahl, und Funktionskleidung hält trocken. Angenehm auf der Haut sind Hemden aus Mikrofaser; sie sind abriebfester als T-Shirts. Darüber trägt man bei Bedarf eine Jacke oder einen Pullover aus anschmiegsamem Powerstretch- oder Softshell-Material. Eine richtig gute Wanderjacke ist wasserdicht bis 10 000 Millimeter Wassersäule (siehe Etikett) und atmungsaktiv. Achten Sie auf Lüftungsschlitze und darauf, dass sie sich klein zusammenlegen lassen.

**Stöcke**

Teleskopstöcke stabilisieren das Gleichgewicht und sparen Kraft beim Aufstieg. Den größten Nutzen haben sie beim Abstieg, da sie Knie, Hüfte und Sprunggelenke entlasten.

**Hose**

Der Stoff sollte atmungsaktiv und schnell trocknend sein. Im Sommer praktisch: Hosen mit abzipfbaren Beinen. In kälteren Regionen angenehm: wärmendes Softshell-Material.

**Schuhe und Socken**

Wählen Sie die Stiefel – am besten knöchelhoch und wasserdicht – passend zum Gelände, in dem Sie sich bewegen. Kaufen Sie am Nachmittag, da sind die Füße größer, und prüfen Sie sorgfältig. Druckstellen laufen sich nicht einfach weg. Vor längeren Touren Schuhe vorher einlaufen. Wandersocken haben keine Nähte und sind an den kritischen Stellen gepolstert.

**Rucksack und Inhalt**

Der Rucksack muss zur Rückenlänge des Trägers passen, sonst erleiden schmerzende Schultern und verspannte Nackenmuskeln den Wanderspaß. Richtig sitzt er, wenn der Hüftgurt auf der Kante der Beckenknochen aufliegt. Für Frauen gibt es Modelle mit kürzerem und schmalerem Rücken. Unerlässlich Inhalt: Erste-Hilfe-Set, Wasserflasche, Sonnencreme, Energieriegel (oder Ähnliches).

FOTOS: © SCHLUCHTENSTEIG; RHEINSTEIG; (AUSRÜSTUNG) REINER PFISTERER

\* Daheim in Deutschland bedankt sich für die Unterstützung bei: www.woick.de