

# 20 Wege für Entdecker

**Sagenhaftes Allgäu**  
Mystische Wege jenseits der Alpen

**Wildnis-Trekking**  
Top-Spots von Schwarzwald  
bis Frankenwald

**Land der Türme  
Elbsandstein**  
Bizarre Felsen, grandiose Ausblicke

**Land der Reben  
Rheinhessen**  
Die schönsten Weinwanderwege



# Entdecke die Alpen in den besten Wanderhotels

Alle Hotels auf einen Blick online oder im kostenlosen Hotelguide

→ [www.wanderhotels.com/hotelguide-bestellen](http://www.wanderhotels.com/hotelguide-bestellen)



## INHALT

### 4 Neues aus der Wander-Szene

Nachrichten, Termine & Buchtipps

### 6 Schlummern unter Bäumen

In vermeintlich unberührter Natur sein Lager aufzuschlagen, wird immer populärer. Doch in deutschen Wäldern war das lange Zeit verboten. Nun ändert sich das.

### 14 Im Land der Türme

Wandern im Elbsandsteingebirge ist geprägt von grandiosen Aussichten: Bizarre Felstürme, wohin man auch schaut. Wir stellen sechs panoramareiche Touren vor – zu den und teils sogar auf die Felsgebilde.

### 20 Von Trulli und Achaten

Auf 13 Kilometern durch Steppenflora und Weinberge, vorbei an heißen Felswänden und hinein in kühle Waldoasen. Die Hiwweltour »Aulheimer Tal« steckt voller Überraschungen.

### 26 Sagenhaft

Im Schatten der Allgäuer Alpen verbergen sich nicht nur liebevolle Landschaften, sondern auch zahllose Mythen und Sagen. Bei Wanderungen lässt sich ihnen besonders gut auf den Grund gehen.

### 30 Jetzt sind Sie gefragt!

Helfen Sie mit, unsere Hefte an Ihren Wünschen auszurichten – indem Sie an unserer Umfrage teilnehmen!



# Weit statt hoch

Liebe Leserin, lieber Leser,

wer regelmäßig die Wanderschuhe schnürt, weiß es längst: Wandern tut gut. Da ist es wenig verwunderlich, dass immer mehr Menschen diese Sportart für sich entdecken. Während so mancher Gipfel in den Bayerischen Voralpen am Wochenende bereits überfüllt ist, bieten etwa die Mittelgebirge noch sehr viel Platz für Wanderer.

Um Ihnen ein Gefühl für die Naturschönheiten in anderen Teilen Deutschlands zu geben, haben wir diese Beilage entwickelt. Wir hoffen, Ihnen damit Lust zu machen, einmal mehr in die Weite als in die Höhe zu streben. Sie werden es nicht bereuen, so viel ist sicher.

Gefällt Ihnen diese Beilage und möchten Sie gerne mehr Tipps für Touren und Regionen abseits der Alpen? Dann machen Sie mit bei unserer Umfrage. Details dazu finden Sie auf Seite 30.

Viel Spaß beim Lesen und beim Wandern wünscht Ihnen  
*Bettina Willmes, Redakteurin Bergsteiger*

## IMPRESSUM

Beilage in *Bergsteiger* 09/22 und  
*National Geographic Traveler* 4/22

Erschienen im Bruckmann Verlag und  
NG Media Verlag, Infanteriestraße 11a,  
80797 München, [www.bruckmann.de](http://www.bruckmann.de)  
und [www.nationalgeographic.de](http://www.nationalgeographic.de)

**Titelfoto:** Elbsandsteingebirge

**Chefredakteur:** Michael Ruhland

**Redaktion:** Bettina Willmes, Torben  
Dehner

**Grafik:** Christine Hess

**Repro:** Repro Ludwig, Zell am See

**Druck:** Walstead Central Europa, Krakau

# Gut zu *wissen*

Neues aus der Wander-Szene



Der Nationalpark Eifel ist einer von 16 deutschen Nationalparks.

## Informiert ans Ziel

Mit **Bus und Bahn zum Wandern** zu fahren ist oft mühsam. Eine hilfreiche Adresse, die sowohl die Planung erleichtert, als auch vor Ort weiterhilft, ist die Initiative **Fahrtziel Natur**. Dahinter steckt eine Kooperation zwischen Deutscher Bahn, dem Bund Naturschutz, Nabu und dem Verband **Mobilität für Menschen (VCD)**. Wer sucht, findet dort Reiseangebote sowie Tipps zu Anreise und Aufenthalt in Nationalparks in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Details unter [www.fahrtziel-natur.de](http://www.fahrtziel-natur.de)



## Frischluft-Wochenenden

Dem Alltag entfliehen und am Wochenende raus in die Natur ziehen. Unter diesem Motto illustriert Jörg Berghoff 52 Kurzurlaubsziele in Deutschland und Europa. Für jede Jahreszeit und jedes Wetter bietet der Reiseführer zahlreiche Vorschläge für besondere Wochenenden. Sportliche Aktivitäten wie Wanderungen spielen dabei ebenso eine Rolle wie etwa meditative Auszeiten. Sorgfältig ausgewählte Bilder und präzise Kurzbeschreibungen laden zum Fernträumen ein und liefern konkrete Informationen zur Planung des nächsten Ausflugs.

**Jörg Berghoff »52 x Natur pur«** Bruckmann, 22,99 €



## Neuer Welterbesteig im Hunsrück

Seit 20 Jahren gilt das Obere Mittelrheintal als Unesco-Weltkulturerbe. Pünktlich zum Jubiläum wurde Ende Juni der Welterbesteig zwischen Bingen und Koblenz eröffnet. In acht Etappen lässt sich dort die Kulturlandschaft des Rheintals erkunden. Auf 117 Kilometern erleben Wanderer Sehenswürdigkeiten und Kulturdenkmäler sowie eindrucksvolle Panoramen. Im Herbst soll der Steig vom Deutschen Wanderinstitut als Premiumwanderweg zertifiziert werden.

## Im Urlaub anpacken

»Voluntourismus« nennt sich ein Angebot für Urlauber, die Natur erleben und gleichzeitig aktiv schützen möchten. Anbieter ist der Verein **Nationale Naturlandschaften**, in dem deutsche Nationalparks und Biosphärenreservate organisiert sind. Voluntouristen können beispielsweise im Südschwarzwald Biotop für das vom Aussterben bedrohte Auerhuhn pflegen oder dazu beitragen, die Dünen im Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer zu schützen. Details unter: [www.naturschutz-im-urlaub.de](http://www.naturschutz-im-urlaub.de)

## UNSER TOURENTIPP

## Rund um die Saarschleife



Eindrucksvoller Blick vom Baumwipfeldpfad auf die Saar

Gemeinsam mit dem im Juli 2022 neu gelaunchten Portal [planetoutdoor.de](https://planetoutdoor.de) haben wir diese Wanderung für Sie ausgewählt:  
Einmal rund um die Saarschleife im Saarland

schwierig 6 Std. 560 Hm 15,8 km

Das Markenzeichen des Saarlandes: Malerisch windet sich die Saar im engen Bogen durch die Mittelgebirgslandschaft, die wir auf einer abwechslungsreichen Route mit sensationellen Aussichten durchqueren. Der Weg führt an einer Burg und einer Abtei vorbei.

Sollte diese Tour nicht die richtige für Sie sein, finden Sie auf [planetoutdoor.de](https://planetoutdoor.de) rund 4300 Alternativen in Deutschland und Europa!

Alle Infos zur Tour



Advertorial

# Stylische Partner für Draußen

YETI-Produkte jetzt auch in Deutschland erhältlich

**F**ür die perfekte Auszeit im Freien brauchen Camping-Fans Produkte, auf die sie sich verlassen können. YETI bietet hier langlebige Begleiter, die auch optisch überzeugen.

Die Camino Carryall beispielsweise. 20, 35 und 50 Liter – egal wie groß, die Tasche ist ein echter Wildlife-Allrounder. Gefertigt aus wasserdichtem, strapazierfäh-

gem Nylon zeigt sie sich superrobust und vielseitig einsetzbar. Sie transportiert sowohl saubere als auch dreckige Ausrüstung und lässt sich im Nachhinein einfach unter fließendem Wasser auswaschen. Dank ihres verstärkten Bodens steht sie von selbst und eignet sich damit auch perfekt als Spülbecken oder zum Sammeln von Brennholz. Der Kreativität leidenschaftlicher

Camping-Fans sind mit der Camino Carryall keine Grenzen gesetzt. Erhältlich in sechs Farben: vom schlichten Grau, bis zum schrillen Pink. UVP in 35 l: ab 145 Euro




Was auf einem Camping-Trip unbedingt in der Tasche Platz finden sollte, ist der Rambler Weinbecher. Denn zu Lagerfeuer, Sternenhimmel und guten Freunden gehört definitiv ein Schluck vom Lieblingswein. Hergestellt aus hochwertigem  $\frac{18}{8}$ -Edelstahl und doppelwandig vakuumisoliert, hält der Rambler 10 oz Getränke über Stunden warm bzw. kalt. Er ist besonders langlebig und ein kleines Designobjekt – für den Sundowner mit Stil. Dazu passt der MagSlider Deckel, damit auch beim kräftigen Zuprosten nichts überschwappt. Aktuell erhältlich in zehn quatschbunten und gedeckten Farben.

UVP: 30 Euro. Mehr unter [www.yeti.com](https://www.yeti.com)



FOTOS: YETI

A photograph of a forest with a yellow Marmot tent and two people sitting nearby. The scene is set in a dense forest of tall, thin trees. A bright yellow tent with the Marmot logo is pitched on the ground. Two people are sitting on the ground next to the tent, one in a yellow jacket and the other in a blue jacket. The lighting is warm, suggesting late afternoon or early morning. The text is overlaid on the image.

Im Wald zu zelten ist ein  
besonderes Erlebnis – aber  
längst nicht überall erlaubt.

# Schlummern unter *Bäumen*

In freier Natur sein Lager aufzuschlagen, wird immer populärer. Doch in deutschen Wäldern war das lange verboten. Nun gibt es immer mehr Regionen, die Wildnis-Trekkingplätze anbieten. **Text: Folkert Lenz**



**M**it Sack und Pack, Zelt und Kocher durch die Wälder stromern: Das ist gerade ein echter Trend. Doch Tannen und Gehölz waren jahrelang ein Closed Shop. Schlafen unterm Blätterdach? Ein ziemliches No-Go. Jetzt kommt offenbar ein Kulturwandel: Der deutsche Wald macht auf. Kein Wunder, denn immer mehr Menschen zieht es raus. Viele wollen gerne mal in freier Natur ihren Schlafsack ausrollen.

Wildnis-Camps und Trekkingplätze locken vor allem mit ihrer schlichten Ausstattung: Meist liegen sie abseits von Ortschaften, sind nur zu Fuß zu erreichen und verfügen über ein paar Zelt-Stellplätze, eine Feuerstelle und ein Toilettenhäuschen. In der Regel werden die Schlafplätze online gebucht.

Gerade in den beiden Corona-Sommern aber wurden Biwak- und Trekkingplätze von camping-wütigen Heimat-Urlaubern geradezu überrannt. So stöhnen auch in den Mittelgebirgen und Naturparks die Verantwortlichen schon über Overtourism. Nicht nur die schiere Zahl der Horden-Wanderer macht dabei Probleme. Denn mittlerweile stürmen viele Unerfahrene die Trails. Manche vergessen dabei, dass der Wald auch Ess-, Wohn- und Kinderzimmer vieler Tiere ist. Und der wandernde Mensch nur Gast im weiten Wald.

Die GPS-Koordinaten übrigens, mit denen sich die Camps im Wald aufspüren lassen, gibt's häufig erst nach der Buchung. Dafür auch das Versprechen von Wildnis, Abgeschiedenheit und Freiheit.



Idyllische Lage: der  
Floßteich Bischofsmühle  
bei Rodach

## FRANKENWALD

### TIPPS & ADRESSEN / Zelten auf Rollrasen

**Lage & Anreise:** Selbitz ist ein guter Ausgangsort für Wildnistreks im Frankenwald. Mit der Bahn reist man über Nürnberg und Hof an. An derselben Bahnlinie bieten sich auch Bad Steben oder Naila als Startpunkte an.

**Geöffnet:** April bis Oktober

**Preis:** 15 € pro Nacht pro Zelt  
(2-3 Personen)

**Buchen:** [www.frankenwald-tourismus.de/draussen/trekking/buchung](http://www.frankenwald-tourismus.de/draussen/trekking/buchung)

**Mehr erfahren:** Frankenwald Tourismus, Adolf-Kolping-Straße 1, 96317 Kronach, Tel. 0 92 61/60 15-17, mail@frankenwald-tourismus.de. Zur Planung: [www.frankenwald-tourismus.de/draussen/trekking/touren](http://www.frankenwald-tourismus.de/draussen/trekking/touren)



Tagsüber und abends  
einladend: Feuerstelle am  
Trekkingplatz Rehwiese

FOTOS: FOLKERT LENZ (3) - FRANKENWALD TOURISMUS/SEBASTIAN PAUL TENBACHER, NATURPARK FRANKENWALD/ANROO FELGENHAUER



Der Frankenwald bietet viele Touroptionen.

## Im Holz-Reich

Auf Rollrasen gebettet, wo gibt's denn so was? Mancher Trekkingplatz im nordbayerischen Frankenwald verfügt über diese ungewöhnliche Natur-Matratze. Das schon den sensiblen Zeltboden. Und Haringe lassen sich auf den gepolsterten Camping-Flächen auch prima einstecken.

An fünf Orten bieten Frankenwaldverein, Bayerische Staatsforsten und die Kommunen jetzt »Schlafen unterm Sternenhimmel«. Weitwanderer dürfen ihre Zelte auf ausgewiesenen Waldlichtungen aufstellen - aber jeweils nur für eine Nacht. Dann muss man seinen Rucksack schnappen und weiterziehen.

In der Rennsteigregion warten die Plätze »Kobach« und »Thüringer Warte« auf Gäste, im Hofer Raum locken »Döbraberg« und »Rehwiese« zum naturnahen Übernachten, ebenso wie das idyllische »Leitschtal«-Camp bei Steinwiesen. Die Wald-Oasen bieten Platz für maximal vier Zelte. Außerdem gibt's Feuerstellen und Outdoortoiletten.

Alle Camps liegen an Wanderwegen und sind untereinander vernetzt. Eine richtige Rundtour muss man aber selber planen. Das geht am besten online. Vom Trekkingplatz »Leitschtal« kann man sich eine Tour über Ködeltalsperre, Mauthaus und Hahnenkamm zur »Rehwiese« zusammeklicken. Nach der Outdoor-Nacht könnte es über Schnaid, Gottsmannsgrün und Bischofsmühle zum »Döbraberg« gehen. Oder, oder oder...

Pfade und Forstwege führen durch Nutzwald, an Feldern, Aussichtstürmen oder Mühlenteichen vorbei. Die Zeltnacht im Wald verspricht stillen Genuss - wenn der Kopf sanft auf dem Rollrasen ruht.

Nur für Selbstversorger:  
Trekkingplatz Rehwiese



Bequeme Schlafunterlage:  
Rollrasen auf den Trekkingplätzen



Bizarrer Anblick:  
die Herkulesssäulen im  
Bielatal

## FORSTSTEIG

### TIPPS & ADRESSEN / Viel Wildnis

**Lage & Anreise:** Ein guter Ausgangspunkt ist der Bahnhof Schöna in der Sächsischen Schweiz, ca. 50 Kilometer südöstlich von Dresden. Fahrzeit per S-Bahn ab Dresden ca. 50 Minuten.

**Geöffnet:** April bis Oktober

**Preis:** 15 € pro Nacht pro Zelt  
(2-3 Personen)

**Buchen:** [www.forststeig.sachsen.de/  
tickets-4123.html](http://www.forststeig.sachsen.de/tickets-4123.html)

**Mehr erfahren:** *Staatsbetrieb Sachsenforst/Forstbezirk Neustadt*, Karl-Liebknecht-Straße 7, 01844 Neustadt i. Sa., Tel. 0 35 96/58 57 10, [poststelle.sbs-neustadt@smul.sachsen.de](mailto:poststelle.sbs-neustadt@smul.sachsen.de); zur Planung: [www.forststeig.sachsen.de](http://www.forststeig.sachsen.de)



## Pfadfinderei im Sachsen-Wald

Forststeig: Das heißt 5, 6 oder gar 7 Tage Marschieren durch die Einsamkeit des Elbsandstein-Gebirges. Geschlafen wird in Waldarbeiterhütten oder im Zelt. Nur die Landkarte verrät, dass die Zivilisation auf dem über 100 Kilometer langen Weitwanderweg gar nicht so weit weg ist.

Am Bahnhof Schöna kann man sich in die Büsche schlagen. Nur gelbe Farbleckse an den Bäumen zeigen die Richtung an. Wegweiser? Fehlanzeige! Schon der Anstieg zum Großen Zschirnstein (561 m) macht klar, dass in den nächsten Tagen mit 3000 Höhenmetern kein Spaziergang wartet. Behutsam wurden einige Holzarbeiterhütten mit Stockbetten für

Übernachtungsgäste hergerichtet. An anderen Rastplätzen braucht man sein mobiles Heim, sprich: Zelt. Kompost-Toiletten komplettieren die Infrastruktur. Trinkwasser muss mitgebracht werden.

Bald folgt der schmale Trampelpfad dem Grenzverlauf von Deutschland und Tschechien und mit einem Schlenker nach »drüben« führt er auf den Hohen Schneeberg (723 m). Immer tiefer geht es danach in die Sächsische Schweiz hinein. Das weiße Rauschen der Zivilisation ist bald verklungen. Schuppige Birkenrinde und hellgrüne Blätter prägen das Bild im Bielatal. Dann die Herkulesssäulen: Bizarre Sandstein-Felsnadeln, wie von Riesen in

Höchstens fünf Zelte sind an einem Bivakplatz pro Nacht erlaubt.

die Landschaft gesteckt. Rotstein oder Lampertsstein ragen aus dunklen Schluchtwäldern. Den auffälligen Tafelbergen dagegen, von denen immerhin 13 überschritten werden, verdankt die Sächsische Schweiz ihr originelles Aussehen. Schließlich stürzt sich der Forststeig ins Elbtal bei Bad Schandau hinunter. Beim Finale mag den Weitwanderer nach einer Woche Fußmarsch der Gedanke durchzucken: Genug der Wildnis! Aber nur fürs Erste.

# Hahnenklee - die Welt ist draußen

Hahnenklee-Bockswiese liegt auf einem sonnigen Hochplateau rund 16 Kilometer südlich der historischen Kaiserstadt Goslar. Inmitten der Oberharzer Natur erwarten die Gäste viele Wanderwege und Aktivitäten.

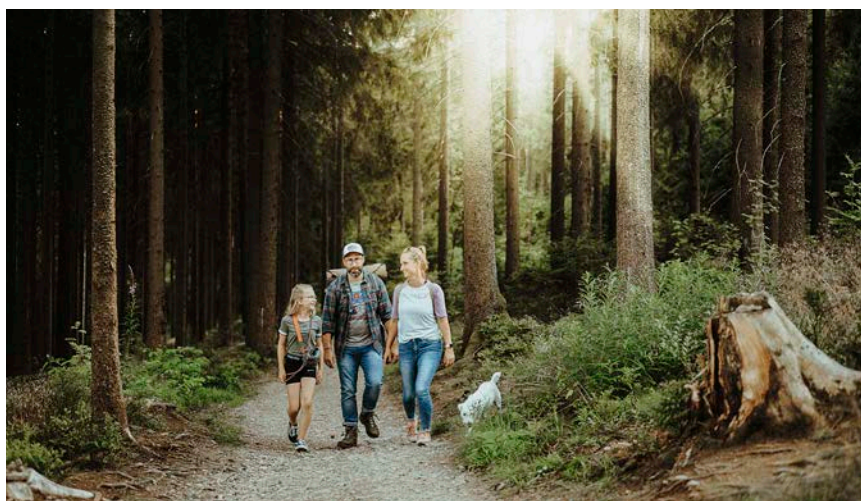
**W**anderschuhe schnüren und los geht's! Das weitverzweigte Wanderwegnetz mit hunderten von Kilometern rund um Hahnenklee lädt alle Naturbegeisterten zum Erkunden ein. Wildromantische Täler, einzigartige Ausblicke, ein UNESCO Weltkulturerbe, geführte Wanderungen, ein eigener Themenwanderweg, ein Premiumwanderweg und noch vieles mehr wartet auf Sie in Hahnenklee.

Wandern Sie auf den Spuren der Bergleute und erkunden Sie das UNESCO Weltkulturerbe »Oberharzer Wasserwirtschaft«, welches als das weltweit bedeutendste vorindustrielle Wasserwirtschaftssystem des Bergbaus gilt. Das Welterbe umschließt auf 200 km<sup>2</sup> Teiche, Gräben und Wasserläufe, die vom Mittelalter bis zum 20. Jahrhundert von Menschenhand für die Erzeugung von Wasserkraft angelegt wurden. In Hahnenklee finden sich allein zwölf Teiche, darunter die schöne Auerhahn-Kaskade bestehend aus sechs Teichen.

Entlang der Auerhahn-Kaskade führt auch der Liebesbankweg – 2007 ausgezeichnet als erster Premiumwanderweg in Niedersachsen und im Harz. Wandeln Sie auf rund sieben Kilometern den Weg der Liebe – es befinden sich 25 liebevoll und individuell gestaltete Liebesbänke in schönster Natur auf dem Weg. Diese 25 Bänke thematisieren den Verlauf der Liebe, von der »Rendezvous-Bank« bis zur »Kronjuwelenhochzeit-Bank«. Apropos romantisch – ein weiteres Herzstück der Wanderwege ist der ca. 13 Kilometer lange Rundwanderweg von Hahnenklee über Wildemann durch das wildromantische Spiegeltal und Grumbachtal mit einigen Höhenmetern.

Der Panorama-Höhenweg bietet Ausichten auf die kleine Oberharzer Bergstadt Wildemann. Beim Bergbauernhof oder bei den Bergwiesen besteht sogar die Chance, das seltene Harzer Rote Höhenvieh anzutreffen. Die beiden Wanderwege haben neben der schönen Natur noch eine weitere Gemeinsamkeit – sie starten beide

Auf Wanderer warten in Hahnenklee viele verschiedene Wanderwege.



FOTOS: HAHNENKLEE TOURISMUS GMBH



Die Auerhahn-Kaskade in Hahnenklee besteht aus sechs Teichen.



Den Liebesbankweg zieren 25 Holzbänke.

an der einzigartigen Stabkirche, dem Wahrzeichen von Hahnenklee. Die Stabkirche wurde im norwegischen Stil errichtet und ist ein echtes Highlight für Kulturliebhaber. Doch mit den Wanderwegen nicht genug, in und um den Aktivort Hahnenklee im Oberharz warten vielfältige Erlebnisse auf Sie.



Seit fünf Jahren ist Zelten in Trekking-Camps im Schwarzwald erlaubt.



## Bewusst wild

Ein Rehbock bellt, das Laub knistert und der Camping-Kocher schnurrt vor sich hin. Das Natur-Erlebnis »Wald-Übernachtung« ist jetzt seit fünf Jahren auch im Schwarzwald erlaubt. Elf Trekking-Camps gab es im Nationalpark und den beiden Naturparks zum Saisonstart, acht weitere sollten in diesem Sommer dazukommen.

Ganz einfach ist es aber nicht, die Wald-Zeltplätze anzusteuern. Denn die genaue Lage verrät erst eine Mail, die man nach der Online-Buchung der Schlafplätze erhält. Nur dann ist klar, wo genau der letzte Kilometer zum Nachtlager verläuft. Abenteuerlich, oder?

Von Freudenstadt gen Baden-Baden verläuft eine Trekking-Route durch den Nordschwarzwald. Wer mehrere Tage Zeit hat und vom Trekking-Camp »Loßburg« bis nach »Schwarzenbach« läuft, der nimmt gut 90 Kilometer unter die Sohlen seiner Wanderstiefel. Und hat eine gute Auswahl, wo er die Etappen für eine Draußen-Nacht unterbrechen kann. Für einen sportlichen Kurz-Trip mit zwei Wandertagen bietet sich eine Route durch den Südschwarzwald bei Menzenschwand und St. Blasien an. Wer will, der kann die Trekking-Runde aber auch auf vier Tage mit rund 50 Kilometern ausweiten.

Auf »Wildnis und Stille, unberührte Natur und Freiheit« stößt man im Schwarzwald dabei allemal, versprochen. Und auf einen Rehbock? Mal sehen...



Die genaue Lage des Camps erfährt man erst nach der Buchung.

## SCHWARZWALD

### TIPPS & ADRESSEN / Spannend bis zum Schluss

**Lage & Anreise:** Für die Nordschwarzwaldroute bietet sich Freudenstadt als guter Ausgangspunkt an. Dorthin gelangt man bequem mit der S-Bahn aus Karlsruhe. Für die Südroute empfiehlt es sich, mit der Bahn nach Freiburg zu fahren und von dort weiter mit dem Bus nach Todtnau oder Hinterzarten.

**Geöffnet:** Mai bis Oktober

**Preis:** 12 € pro Nacht pro Zelt (max. 3 Personen)

**Buchen:** [www.trekking-schwarzwald.de](http://www.trekking-schwarzwald.de)

**Mehr erfahren:** *Lohospo GmbH*, Am Bischofskreuz 1, 79114 Freiburg i. Br., Tel. 0 76 76/93 36-78, [kontakt@trekking-schwarzwald.de](mailto:kontakt@trekking-schwarzwald.de). Zur Planung: [www.wanderservice-schwarzwald.de/de/tourenplaner](http://www.wanderservice-schwarzwald.de/de/tourenplaner)

15 Trekkingplätze stehen im Pfälzerwald zur Wahl.



## PFÄLZERWALD

### TIPPS & ADRESSEN / Waldkauz und Lagerfeuer

**Lage & Anreise:** Von Bad Bergzabern (ca. 40 Kilometer nordwestlich von Karlsruhe) gelingt ein einfacher Einstieg in die Pfälzer Trekkingrouten. Dahin kommt man mit Regionalzügen von Karlsruhe aus über Winden. Das andere Ende der Route kann von Olsbrücken aus angesteuert werden. Dorthin geht es am besten von Kaiserslautern aus im Stundentakt mit der Lautertal-Bahn.

**Geöffnet:** April bis Oktober

**Preis:** 15 € pro Nacht pro Zelt (1-3 Personen)

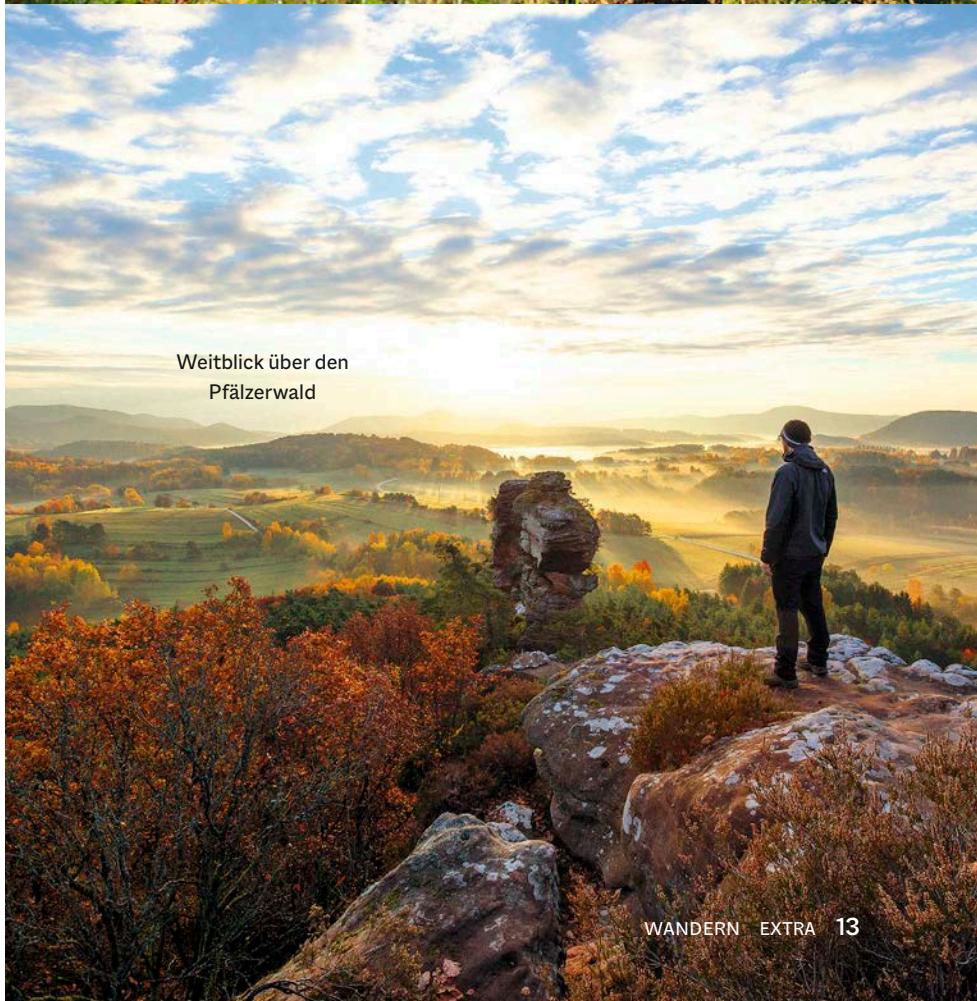
**Buchen:** [www.trekking-pfalz.de](http://www.trekking-pfalz.de)

**Mehr erfahren:** *Südliche Weinstrasse* e.V., An der Kreuzmühle 2, 76829 Landau, Tel. 0 63 41/94 04 00, [trekking@suedlicheweinstrasse.de](mailto:trekking@suedlicheweinstrasse.de). Zur Planung: [www.pfalz-info.com/trekking-in-der-pfalz](http://www.pfalz-info.com/trekking-in-der-pfalz)

## Burg, Land, Fluss

Jetzt bloß nicht verlaufen! Schließlich ist der Pfälzerwald das größte zusammenhängende Waldgebiet in Deutschland. Hier kann man untertauchen ... unters Blätterdach. Für Wander-Fans, die Auslauf suchen, bietet die Region zwischen Bad Bergzabern im Süden und Otterberg im Norden mittlerweile 15 Trekkingplätze an. Etwas ab vom Schuss liegen diese, nicht an einem Hauptwanderweg, aber dennoch gut von einer Ortschaft oder einem Bahnhof erreichbar. Auch hier gilt: Die genauen Koordinaten bekommt nur, wer sich über das Buchungsportal anmeldet. Dort sind auch Routenvorschläge zu finden, wie man die Trekkingplätze sinnvollerweise aneinanderreicht. Dann aber steht einer Tour nichts im Wege, bei der man Burgruinen, skurrile Sandsteinfelsen oder lauschige Flusstäler passiert. Und zum Einschlafen heult dann der Waldkauz über dem Zeltdach, während das Lagerfeuer leise knisternd verglüht.

Weitblick über den Pfälzerwald



Grandioser Rundumblick vom  
Mönch, dem wohl bekanntesten  
Fels im Basteigebiet.

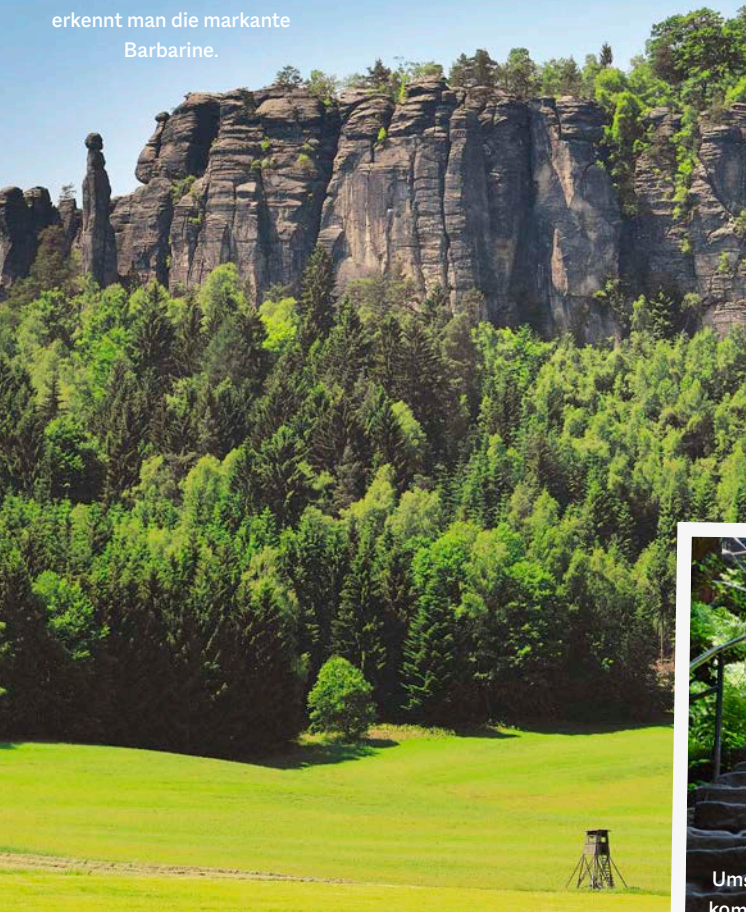
# Im Land der *Türme*

Wandern im Elbsandsteingebirge ist geprägt von grandiosen Aussichten:  
Bizarre Felstürmchen, wohin man auch schaut. Wir stellen sechs  
panoramareiche Touren vor – zu den und teils sogar auf die Felsgebilde.

*Text und Fotos: Michael Moll*



Schon von Weitem  
erkennt man die markante  
Barbarine.



## 2 / Zur Barbarine Auf den Pfaffenstein

mittel 2 ½ Std. 470 Hm 5,6 km

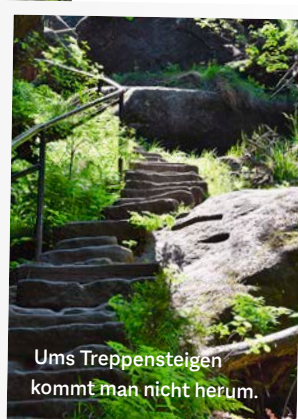
Das Beste kommt oft zum Schluss. In diesem Fall der Blick auf die Felsnadel Barbarine nach der Wanderung durch den zerklüfteten Pfaffenstein. Steil erhebt sie sich am Rande dieses Tafelbergs und dominiert das ohnehin schon malerische Landschaftsbild mit vielen bewaldeten Hügeln, aus denen hin und wieder weitere Tafelberge in die Höhe ragen. Die Barbarine scheint dabei zum Greifen nah, ist dennoch unerreichbar. Das Klettern an der Felsnadel ist seit 1975 aus Naturschutzgründen nicht erlaubt. So bleibt der wunderbare Anblick.

**Start/Ende:** Bushaltestelle Pfaffendorf Ortsmitte

**Charakter:** Spannende Engstellen mit Eisenleitern, die Trittsicherheit erfordern

**Route:** Bushaltestelle – Pfaffenstein – Nadelöhr – Berggaststätte – Barbarine – Tafelberg Quirl – Diebskeller – Baumannhöhle – Bushaltestelle

**Einkehr:** *Berggaststätte Pfaffenstein*, in schattiger Lage im Zentrum des Tafelbergs, kann sowohl vor als auch nach der Barbarine aufgesucht werden



Ums Treppensteigen  
kommt man nicht herum.

## 1 / Auf zur Brandaussicht Durch das Polenztal

einfach 3 ½ Std. 420 Hm 14,2 km

Wie abwechslungsreich eine Wanderung sein kann, beweist das Polenztal südlich von Hohnstein. Ganz gemütlich wandert man durch das überwiegend schattige Tal und genießt dabei das Rauschen des kleinen Flusses nebenan. Doch dann geht es plötzlich durch den Schindergraben steil bergauf und ehe man sich versieht, steht man vor der imposanten Burg Hohnstein am gleichnamigen, pittoresken Ort. Völlig entspannt wandert es sich anschließend durch den Wald, vorbei an der beeindruckenden Gautschgrotte bis zur Brandbaude, wo man nach der spektakulären Brandaussicht über die Sächsische Schweiz mehr als 800 Stufen hinabsteigt.

**Start/Ende:** Wanderparkplatz Füllhölzelweg

**Charakter:** Einfache Wanderungen ohne Kraxeleien auf Waldboden, zum Abschluss Abstieg über mehr als 800 Stufen

**Route:** Wanderparkplatz Füllhölzelweg – ehemalige Waltersdorfer Mühle – Gaststätte Polenztal – Schindergraben – Burg Hohnstein – Gautschgrotte – Brandbaude mit Brandaussicht – Brandstufen – Polenztal – Waltersdorfer Mühle

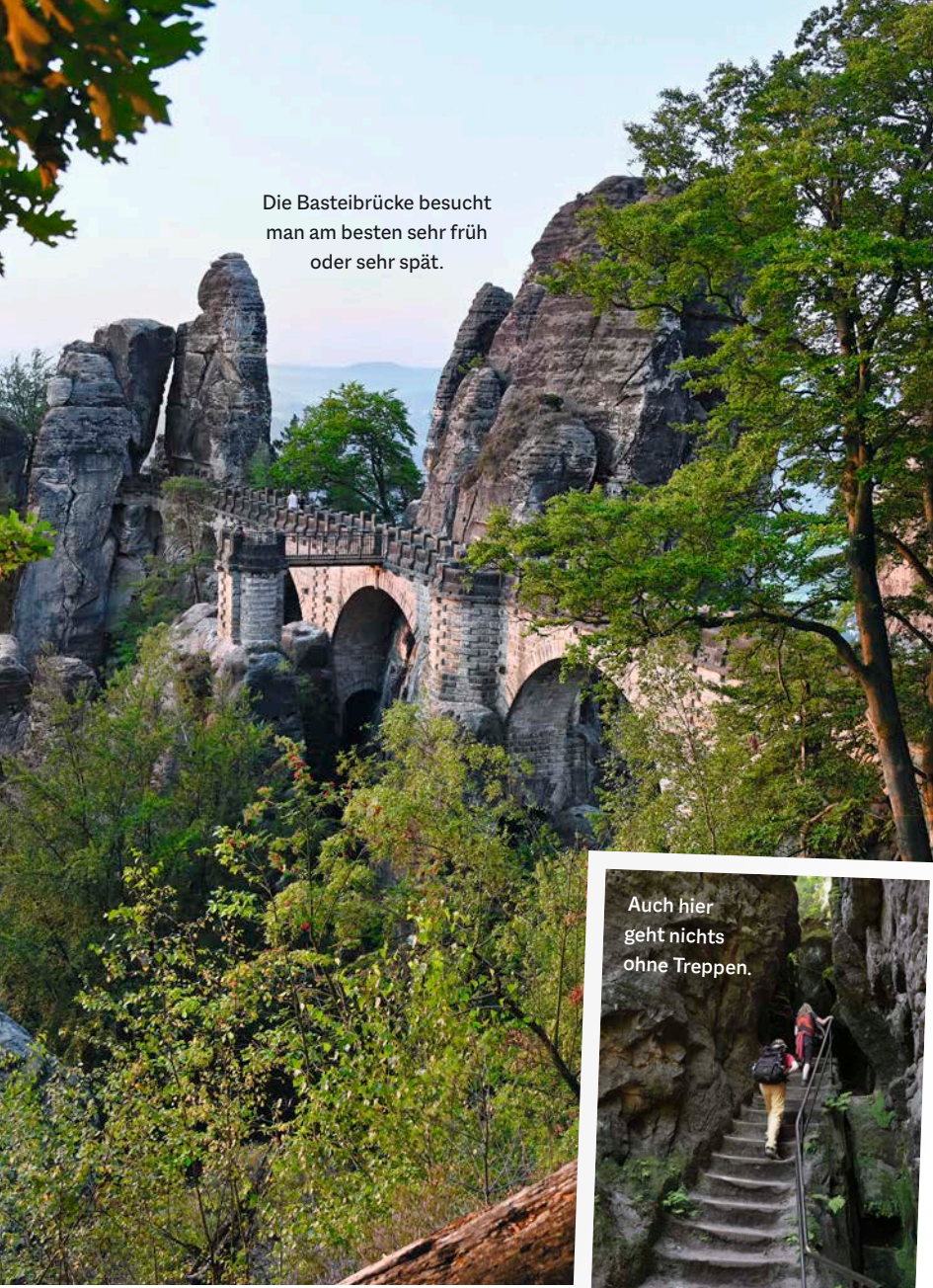
**Einkehr:** *Gaststätte Polenztal* zur Stärkung vor dem Aufstieg durch Schindergraben und die *Bergwirtschaft Brand-Baude* mit herrlicher Aussichtsterrasse



Bei diesigem Wetter beeindruckt  
der Blick in die Tiefe.



Die Basteibrücke besucht man am besten sehr früh oder sehr spät.



Auch hier geht nichts ohne Treppen.



## 3 / Ein Klassiker

### Durch die Schwedenlöcher zur Bastei

 mittel  3 ½ Std.  480 Hm  9,3 km

Ein wenig verwirrend ist der Name schon, denn Löcher findet man hier keine. Und auch Schweden sind eher in der Unterzahl. Letzteres war aber nicht immer so, denn einst zogen im Dreißigjährigen Krieg die schwedischen Truppen durch die Region und hinterließen eine Spur der Zerstörung. Die Bewohner von Orten wie Rathewalde nahmen Reißaus und versuchten, sich in den engen Schluchten des Sandsteins in Sicherheit zu bringen. So kam eine Schlucht zu ihrem Namen Schwedenlöcher. Das Einzige, was hier heute noch geraubt wird, ist der Atem. Und zwar dann, wenn man vom Amselgrund die zahlreichen Stufen durch die Schwedenlöcher nach oben steigt. Dort hält man im schattigen Wald kurz inne, um gleich darauf die Hauptattraktion der Sächsischen Schweiz zu erreichen. Die Basteibrücke ist zweifellos das populärste Fotomotiv der Region und eines der beliebtesten Ziele oberhalb der Elbe. Tipp: Die Tour möglichst mit dem ersten Zwitschern der Vögel starten, vielleicht kommt daher auch der Name Amselgrund.

**Start/Ende:** Fähranleger in Rathen

**Charakter:** Grundsätzlich einfache Wanderung auf Waldboden, die aber mit über 800 Stufen dennoch einiges an Kondition erfordert.

**Route:** Fähre Rathen – Gamrigfelsen – Amselsee – Amselgrund – Schwedenlöcher – Pavillonansicht – Basteibrücke – Fähre Rathen

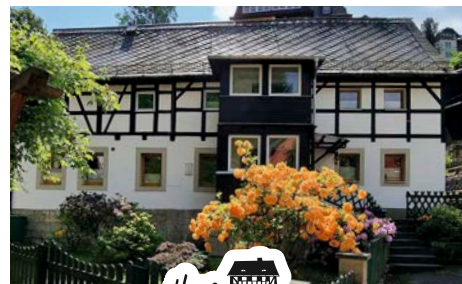
## FERIENWOHNUNGEN IM ELBSANDSTEIN



Haus   
**FELSENPOST**  
Stadt Wehlen

Eingebettet in die umgebende Felsenwelt beherbergt das ehemalige Postamt nun 6 liebevoll eingerichtete Ferienwohnungen für verschiedene Ansprüche.

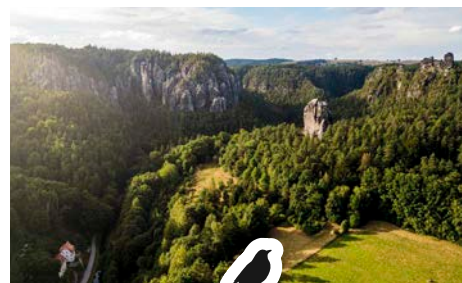
[www.felsenpost.de](http://www.felsenpost.de)



Haus   
**FELSENTAL**  
Kurort Rathen

Mit direktem Blick vom Frühstückstisch auf die Rathener Felsenwelt – und nur wenige Gehminuten entfernt von Amselsee, Basteibrücke & Felsenbühne.

[www.felsental.de](http://www.felsental.de)



**VILLA AMSELGRUND**  
Ferienresidenz · Kurort Rathen

Unsere Villa ist die mutmaßlich am dichtesten zur Basteibrücke gelegene Privatresidenz im wohl bekanntesten Kurort der Sächsischen Schweiz.

[www.villa-amselgrund.de](http://www.villa-amselgrund.de)



  
**VILLA FALKENSTEIN**  
Ferienresidenz · Bad Schandau

Das historische Bäderarchitekturhaus liegt eingebettet in die intakte Natur des malerischen Kirnitzschals. Direkt am Waldrand und oberhalb vom Kurpark.

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

## 4 / Eine Etappe auf dem Malerweg

### Über die Schrammsteine zum Kuhstall

 **schwierig**  **7 Std.**  **670 Hm**  **17,7 km**

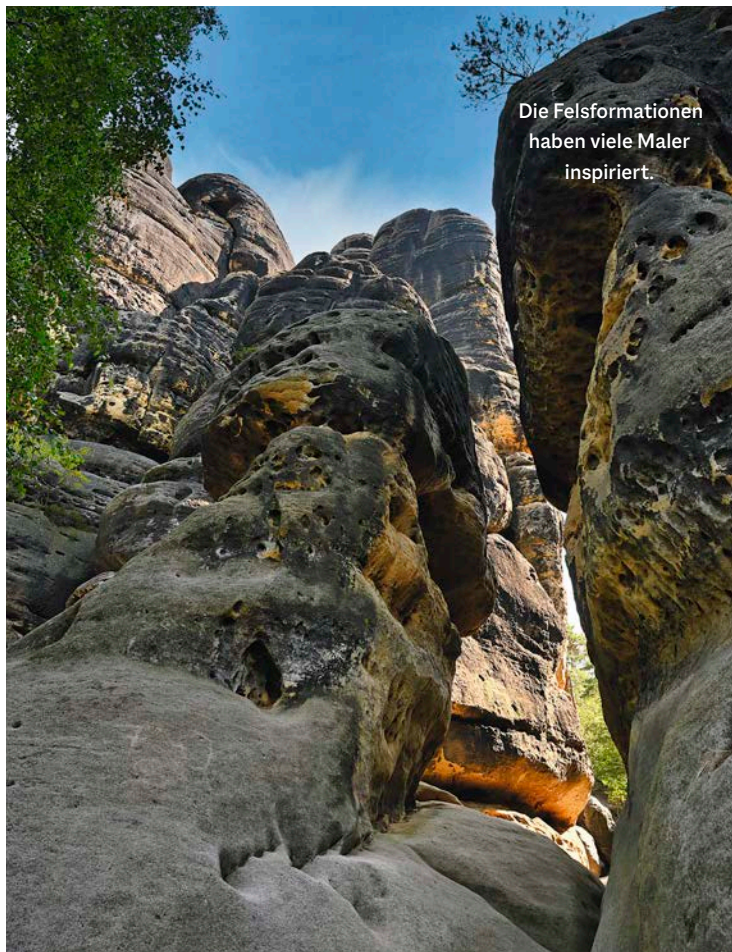
Ein Highlight jagt das nächste, wenn man die Sächsische Schweiz auf dem Malerweg durchquert. Bastei, Brandaussicht und Kaiserkrone sind nur einige der faszinierenden Anziehungspunkte des Malerwegs, den man idealerweise in acht Etappen geht. Sein Name rührt von den zahlreichen Künstlern, die am heutigen Fernwanderweg berühmte Werke schufen, wie z. B. »Der Wanderer über dem Nebelmeer« von Caspar David Friedrich. Als Wanderhöhepunkt besonders hervorzuheben – und eine lohnende Tagestour – sind die Schrammsteine, die auf der vierten Etappe des Malerwegs mit dem sogenannten Kuhstall verbunden werden. Steil stehen die Felsen rechts und links des Weges und bilden das Schrammsteintor, hinter dem der Aufstieg über den Wildschützensteig beginnt. Oben angekommen, wird man mit einer Aussicht auf die Felslandschaft belohnt, die einmalig in Deutschland ist. Am Ende der Etappe durchquert man die größte Felsenhöhle der Region, Kuhstall genannt. Auch hier wartet auf den Wanderer ein tolles Panorama. Aber mehr noch, denn der Kuhstall kann bestiegen werden – durch die Himmelsleiter, eine Engstelle, die so schmal ist, dass eine Einbahnregelung gilt. Wenn das nicht auch ein Highlight ist.

**Start/Ende:** Sebnitzer Straße in Altendorf/Neumannmühle im Kirnitzschtal

**Charakter:** Eine Eisenleiter hier, ein schmaler Grat dort – Trittsicherheit ist erforderlich.

**Route:** Altendorf – Schrammsteintor – Wildschützensteig – Schrammsteinaussicht – Carolafelsen – Lichtenhainer Wasserfall – Kuhstall – Neumannmühle

**Einkehr:** *Bergwirtschaft am Kuhstall* gleich neben dem Höhleneingang und unterhalb des Aussichtspunktes sowie *Restaurant Lichtenhainer Wasserfall* im Kirnitzschtal



Die Felsformationen haben viele Maler inspiriert.

## 5 / Zum Symbol der Region

### Vom Gamrig zum Lilienstein

 **mittel**  **4 ½ Std.**  **600 Hm**  **15,7 km**



Jedem Aufstieg folgt ein toller Ausblick.

Mit seiner sehr markanten Form gehört der Lilienstein zu den Wahrzeichen im Elbsandsteingebirge und ist Symbol des Nationalparks Sächsische Schweiz. Er erhebt sich dominant in einer Schleife der Elbe und ist gleichzeitig der einzige Tafelberg am rechten Flussufer. Die grandiose Aussicht genießt man gleich neben zwei Obelisken, von denen der größere mit seinen 16 Metern Höhe schon Ende des 19. Jahrhunderts aufgestellt wurde. Nicht minder schön ist die Aussicht vom weniger besuchten Gamrigfelsen, den man sich für die Abendstunden aufbewahren sollte, am Ende einer traumhaften Rundwanderung von Fels zu Fels.

**Start/Ende:** Wanderparkplatz Füllhölzelweg

**Charakter:** Längere Wanderung auf zum Teil befestigten Wegen. Die Aufstiege sind mit zahlreichen Stufen typisch für die Region.

**Route:** Wanderparkplatz Füllhölzelweg – Gamrighöhle – Rathen – Elbufer – Lager Lilienstein – Lilienstein – Prossener Grund – Waltersdorf – Gamrigfelsen – Wanderparkplatz

**Einkehr:** *Sonniges Eck* und *Einkehr Zum Alten Hansjörg* auf dem Weg zwischen den Felsen sowie die *Felsbaude Lilienstein* auf dem gleichnamigen Tafelberg

# 6 / Besser als jedes Katzenvideo

## Aufstieg zum Katzstein

einfach 3 Std. 400 Hm 13,8 km

Etwas abseits der Elbe wandert man bei Gohrisch zu einem Geheimtipp, der deutlich weniger besucht ist als die Klassiker im Elbsandsteingebirge. Was kurios ist, denn es geht um Katzen und Cat-Content zieht bekanntlich eigentlich immer. Eine steil aufragende, freistehende Felsformation trägt den Namen Katzstein und ist nach genüsslicher Waldwanderung nur über eine fest installierte Metalleiter zu erreichen. Fantastisch ist zweifellos das Panorama von der engen Aussichtsstelle, aber ungewöhnlich und damit einmalig ist die in Stein gemeißelte Katze, die entspannt auf dem Felsen hockt und die Wanderer begrüßt.

**Start/Ende:** Haltestelle Cunnersdorf Schmiede

**Charakter:** Ruhige und einfache Wanderung mit wenig bedeutenden Steigungen. Nur die Aussichtspunkte sind mit Leitern erreichbar.

**Route:** Haltestelle Cunnersdorf Schmiede – Waldbad – Katzsteinbaude – Signalstein – Katzfels mit Katzstein – Rotstein – Spitzstein – Katzsteinbaude – Waldbad – Haltestelle

**Einkehr:** Rucksackverpflegung gibt es vor der Tour in der Landbäckerei Schmidt am Ausgangspunkt, ansonsten Einkehr in der *Katzsteinbaude* zu Beginn oder gegen Ende der Wanderung



## TIPPS & ADRESSEN / AUSSICHTSREICHES ELBSANDSTEINGEBIRGE



**Lage & Anreise:** Die Sächsische Schweiz bzw. das Elbsandsteingebirge befindet sich zwischen Dresden und der Grenze zu Tschechien rechts und links der Elbe. Mit dem IC oder ICE nach Dresden Hauptbahnhof und weiter mit der S-Bahnlinie 1 in Richtung Bad Schandau. Alternativ ab Dresden auch mit dem Schiff nach Pirna oder Bad Schandau. Innerhalb der Sächsischen Schweiz kann man sich auf der Elbe mit den Schiffen fortbewegen, im Kirnitzschtal mit der Überlandstraßenbahn zwischen Bad Schandau und dem Lichtenhainer Wasserfall, mit den gewöhnlichen

Bussen oder auch mit den Wanderbuslinien ab Pirna, Sebnitz, Hinterhermsdorf, Kleingießhübel und Bad Schandau. Einen ausführlichen und auch grenzüberschreitenden Fahrplan erhält man in den örtlichen Tourismusinformatoren oder auch online unter [www.saechsische-schweiz.de](http://www.saechsische-schweiz.de).

**Übernachten:** Mehr als 700 Übernachtungseinrichtungen vom Wohnmobilstellplatz und Campingplatz über Pensionen und Wanderherbergen bis zum Hotel findet man in der Region. Ein ausführliches Gastgeberverzeichnis erhält man beim Tourismusverband Sächsische Schweiz.

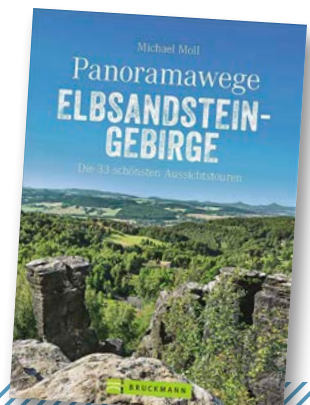
**Essen:** Das Bio-Restaurant *StrandGut/Schmilka* gehört zu Sachsens erstem zertifiziertem Bio-Hotel, mit nachhaltigen Speisen aus biologischem und bevorzugt regionalem Anbau, Schmilka 11, 01814 Bad Schandau/Schmilka, [www.bio-restaurant-strandgut.de](http://www.bio-restaurant-strandgut.de)

Auch im Restaurant *Felsgaststätte Rauenstein* gibt es Bio-Produkte von regionalen Herstellern mit nachhaltig produzierten und ökologisch abbaubaren Verpackungen, falls vorhanden, Auf dem Rauenstein 1, 01796 Struppen/Weißig, [www.fels-rauenstein.de](http://www.fels-rauenstein.de)

**Mehr erfahren:** *Tourismusverband Sächsische Schweiz e. V.*, Bahnhofstr. 21, 01796 Pirna, Tel. 0 35 01/47 01 47, [www.saechsische-schweiz.de](http://www.saechsische-schweiz.de)

### BUCHTIPP: PANORAMAWEGE ELBSANDSTEINGEBIRGE

Im Nationalpark Sächsische Schweiz gibt es noch viele weitere Wanderungen in einzigartiger Natur zu entdecken: Michael Moll »Panoramawege Elbsandsteingebirge«, 160 Seiten, Bruckmann Verlag, 2021, 19,99 €



# Von *Trulli* und Achaten

Auf 13 Kilometern durch Steppenflora und Weinberge, vorbei an heißen Felswänden und hinein in kühle Waldoasen. Die Hiwweltour »Aulheimer Tal« in Rheinhessen bietet viel Abwechslung – und manche Überraschung. *Text: Sina Listmann*





Abendstimmung am Flonheimer  
Trullo. Die weißen Rundhäuschen  
sind typisch für die Region.



**R**uhe. Wo einst geschäftig die Wiesbachtal-Bahn entlang dampfte, begegnet man nur noch Grashüpfern und Schmetterlingen. Die Gleise sind stillgelegt. Kurz bevor man den Flonheimer Ortsteils Uffhofen verlässt, grüßt ein altes Mühlengehöft mit Fachwerk. Die »Geistermühle«, heute Weingut, nutzt noch immer die Wasserkraft. Der Weg lockt linker Hand, hinein in ein kleines Tal.

Häufig sind Rheinhessens Böden geprägt von fruchtbarem Löss, hier aber ist der Boden ungewöhnlich karg. Das Aulheimer Tal ist seit den 1950er Jahren Naturschutzgebiet, ein wilder felsiger Einschnitt ins Rebenmeer. Die Andesitbrüche thronen hier: altes vulkanisches Gestein, 290 Millionen Jahre alt, aus der Zeit des Rotliegenden. Auf den bis zu 45 Grad steilen Wänden, Südseite, herrschen im Som-

mer bis zu 60 Grad Hitze. »Das Tal ist eine Nische für zahlreiche spezialisierte Pflanzenarten, die sogar hier noch überleben können«, erklärt Bernhard Zech, Initiator und Wegpate der Hiwweltour. Seltene Grasarten, sonst nur in fernen Steppengebieten zu finden, wiegen sich im Wind. Der schmucke Amethyst-Sommerwurz, alleine nicht lebensfähig, findet hier seine Wirtspflanze Feldmannstreu, die fast ebenso rar ist. »Man kennt die krautige Pflanze, die sich im Herbstwind zu Ballen verhakt, aus Western-Filmen«, weiß Zech. Wie passend, dass die Anhöhe »Rabenzanzel« heißt. Im Spätmittelalter sollen hier Menschen hingerichtet und zur Abschreckung deren Leichen den Raben überlassen worden sein, so der Volksmund. Aber nein, man hört niemanden das Lied vom Tod auf der Mundharmonika spielen, stattdessen zwitschern Vögel

und das Wasser im Aulheimer Graben murmelt vor sich hin. »Die überregionalen Besucher glauben gar nicht, dass es eine solch abwechslungsreiche Tour in Rheinhessen gibt. Sogar viele Einheimische sind überrascht«, sagt Bernhard Zech.

### Spitze Rundhäuschen

Wieder grüßt eine Mühle, die Aulheimer Mühle, seit Jahrhunderten stillgelegt. Nun windet sich der Weg für einige Gehminuten steil hinauf. Der Wanderer wird belohnt mit einem 360 Grad Blick, bei dem deutlich wird, warum Rheinhessen »Land der 1000 Hügel« und die Prädikatswanderwege »Hiwweltouren« heißen (das rheinhessische »Hiwwel« bedeutet Hügel). Von hier aus Flonheim und das halbe rheinhessische Weinanbaugebiet bis nach Bingen und in Richtung Mainz überblickend, präsentiert sich ein wahres Reben-

meer, Welle über Welle, bestehend aus zahlreichen Erhebungen. Wie eine Schaumkrone sitzt auf diesem »Hiwwel« ein schneeweiß gekalktes Rundhäuschen. Der Flonheimer Trullo am Adelberg aus dem Jahr 1756 ist der bekannteste der rund 40 Trulli in Rheinhessen. Wie kommen diese mediterran wirkenden Häuschen hierher? Italienische Wanderarbeiter aus den Flonheimer Steinbrüchen sollen sie im 18. Jahrhundert gebaut haben. Denn im süditalienischen Apulien stehen davon mehr als 1000, genutzt als Speicher oder Wohnraum. Die rheinhessische Mini-Variante diente wohl nur zum Schlechtwetterschutz für die Winzer – und ist heute beliebtes Fotomotiv und Picknick-Kulisse.

### Kühlender Wald

Der Weg führt über die rebenreiche Kuppe des Adelbergs, wieder hinab ins Tal,



Eine Sandsteinbrücke überquert den Wiesbach bei Flonheim.

dann wieder hinauf durch Weinberge – und dann hinein in den Lonsheimer Wald. Ein schattiger und naturbelassener Pfad. Im Frühjahr blühen hier an einem Nordhang teppichartig Blausterne. Vegetation wie im feuchten Auwald – nur wenige Kilometer von der Steppenflora des Aulheimer Tals entfernt. Eine Tour der Gegensätze. Zumal Wald in Rheinhessen eine Rarität bedeutet. Dann mitten im hiesigen

Waldgebiet der Lonsheimer Turm. Gebaut wurde er 1903 vom Lonsheimer »Soldatenverein«, friedlich und gemeinsam mit dem damaligen »Verschönerungsverein«. Wer die enge Wendeltreppe des Turmes erklimmt, dem bietet sich erneut ein toller Ausblick. Der Umkehrpunkt der Rundtour liegt bevor. Linker Hand Wald, rechter Hand Reben. Geologiekundige Wanderer werfen ab und zu

Sächsisch-Böhmische SCHWEIZ

# WANDERN IM ELBSANDSTEINGEBIRGE

8 Malerwegetappen und  
15 Rundwandertouren

www.saechuische-schweiz.de  
SACHSEN. LAND VON WELT.

# WIE WANDERBAR

Jetzt die Broschüre  
„WANDERN IM  
ELBSANDSTEINGEBIRGE“  
kostenfrei\* bestellen!

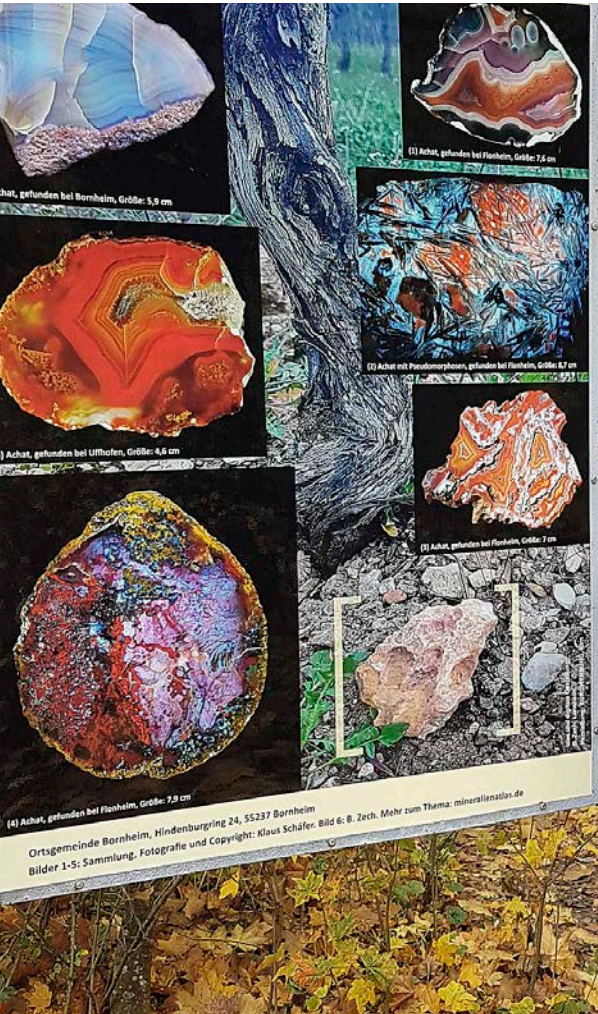
\*Über eine Beteiligung an den Versandkosten würden wir uns jedoch sehr freuen.

[www.elbitogo.link/bergsteiger](http://www.elbitogo.link/bergsteiger)

© TVSSW | Foto Rico Richter



Italienische Wanderarbeiter bauten Trulli einst als Wetterschutz.



Bernhard Zech weiß, wo es welche Achate zu finden gibt.



## Schroffe Steinbrüche

Der Pfad lotst nun in Richtung Flonheimer Sandsteinbrüche. 20 bis 25 Meter tief schauen Wanderer die imposante Abbruchkante hinein. Etwa 16 Sandsteinbrüche sollen es rings um Flonheim gegeben haben. Ein Kataster existiert nicht, aber prachtvolle Bauten in und um Flonheim sind stille Zeugen dieser Epoche. Jürgen Diehl weiß warum: „Der helle Flonheimer Sandstein ist sehr fest und zudem schön marmoriert. Es ist historisch belegt, dass er zum Beispiel am Kölner Dom als Schmuckstein verbaut wurde.“ Als Bub habe er die Steinbrüche in- und auswendig gekannt. »Wir haben dort gespielt, in der Nähe nach fossilen Haifischzähnen gesucht und gezeltet.«

Der Waldpfad - in diesem Abschnitt auch »Schlangenpfädchen« genannt, weil er sich so windet - führt am Sedanplatz vorbei und endet am Naturfreundehaus. Noch ein Blick durch das Tor des jüdischen Friedhofs, die meisten Steine sind aus Flonheimer Sandstein gehauen. Nun kann, wer will, nach Flonheim hinein schlendern, Infothek und Ortsmuseum am Marktplatz besuchen. Dort erfährt man mehr über die verschiedenen Erdzeitalter und die fossilen Funde, darunter das versteinerte Gerippe einer Seekuh. Flonheim gehört zudem zu den rheinhessischen Dörfern mit bester touristischer Infrastruktur: Weinstuben, Restaurants oder Cafés. Die passende Weinprobe zur Wandertour ist ein Muss: Wie schmecken Weine, die auf massivem Sandstein gedeihen? Schmeckt der Riesling anders, wenn er tief in Vulkangestein wurzelt? Jetzt ist der Gaumen gefragt.

FOTO: RHEINHESSEN-TOURISTIK, DOMINIK KETZ (2), BERNHARD ZECH, PHILIPP ZECH, FRANK HAMM

einen Blick zwischen die Rebzeilen. Denn in der »Rheinhessischen Schweiz« (dem hügeligsten Part Rheinhessens) findet man mit etwas Glück Achate: äußerlich völlig unscheinbar, innen dagegen vielfarbig gebänderte Kostbarkeiten. »Die ver-

schiedenen Erdzeitalter - Wüste, Vulkane, Meere - werden auf der Tour erlebbar«, erklärt Jürgen Diehl, Kultur- und Weinbotschafter. »Daher findet man mit etwas Glück vulkanisches Andesit und Achate in den Weinbergen.«



# Zwischen Steppe, Wein und Fels

Alle Hiwweltouren sind zertifizierte Rundwanderwege in der Region Rheinhessen. Mittlerweile gibt es neun unterschiedliche, zwischen sieben und 13 Kilometer lang.

DEUTSCHLAND



Wissen kompakt über  
Flonheimer Sandsteinbrüche



Oft mit Weinausschank:  
der Kuckucksturm bei  
Bornheim

## 1/ Hiwweltour Aulheimer Tal

**mittel** ⌚ 3 ½ Std.  
⚡ 165 Hm ⚡↔ 13,3 km

**Charakter:** Naturpfade und landwirtschaftliche Wege in abwechslungsreicher Gegend

**Start/Ende:** Adelberghalle in Flonheim (Rundweg)

**Route:** Flonheim - Geistermühle - Aulheimer Tal - Trullo - Lonsheimer Wald - Bornheimer Kuckucksturm - Flonheimer Sandsteinbrüche - Jüdischer Friedhof - Flonheim

**Einkehr:** Am Wochenende Ausschank an mehreren Wegpunkten, sowie Gastronomie in Flonheim (siehe Tipps & Adressen), unterwegs: zahlreiche Picknick-Tische und Bänke

## 2/ Hiwweltour Heideblick

**mittel** ⌚ 3 Std.  
⚡ 190 Hm ⚡↔ 9,9 km

**Charakter:** Vorwiegend Naturpfade und Weinbergwege

**Start/Ende:** Siefersheim - Wanderparkplatz am Gänsborn

**Route:** Weinberge - Aufstieg zum Naturschutzgebiet Höll - Ajaxturm - Galgenberg mit markanten Steinhäufen - Neu-Bamberg mit historischem Ortskern und Burgruine - Appalbachtal - Katzensteigmühle - Mühlberg mit

Adlerdenkmal - Naturschutzgebiet Neu-Bamberger Heide - Rastplatz Winzermal (Rheinhessens Schönste Weinsicht 2016) - Tisch des Weines - Weinberge

**Einkehr:** Ausschank an mehreren Wegpunkten (Winzermal: Wenn die Fahne weht, wird ausgeschenkt.)

## 3/ Hiwweltour Westerberg

**mittel** ⌚ 3 Std.  
⚡ 148 Hm ⚡↔ 11,7 km

**Charakter:** Landwirtschaftliche Wege, Naturpfade, Löss-Hohl-

wege, Betonwege; sehr schöne Aussichten ins Selz- und Rheintal

**Start/Ende:** Ingelheim/Großwinternheim - Parkplatz am Sportplatz (Rundweg)

**Route:** Großwinternheim - entlang des Flüsschen Selz - Naturschutzgebiet Gartenwiese - Schwabenheim - Anstieg Westerberg - Weinberge - Walter Zoth Hütte - Winterheimer Wäldchen - Schloss Westerhaus mit Gestüt und Weingut - Abstieg durch Hohlwege aus Löss - Eulmühle - Ingelheim

## TIPPS & ADRESSEN / Weinwandern in Rheinhessen

**Lage & Anreise:** Alle neun Hiwweltouren liegen im Dreieck zwischen Bingen, Mainz und Worms. Anreise mit Zug und Bahn über diese Städte. Mit dem Auto ist die Region über die A 61 und A 63 sehr gut zu erreichen.

**Übernachten:** **1** Landhotel Espenhof, moderne Architektur, stylische Zimmer, Hotel mit Spa, Hauptstrasse 76, 55237 Flonheim-Uffhofen, Tel. 0 67 34/96 27 30, [www.espenhof.de](http://www.espenhof.de) **2** Winzerhotel Trautwein, neu gebautes Hotel mit tollem Ausblick über die Weinberge, Außerhalb 12, 55237 Flonheim, Tel. 0 67 34/2 61 06 19, [www.winzerhotel-la-roche.de](http://www.winzerhotel-la-roche.de) **3** Gästehaus Meyerhof, schönes Wohnen auf dem familiengeführten Weingut, Meyerhof, 55237 Flonheim, Tel. 0 67 34/87 14, [www.weingut-meyerhof.de](http://www.weingut-meyerhof.de)

**Essen:** **1** Weinwirtschaft Espenhof, exzellente Speisen und Menüs, Weine vom Jungwinzer, Hauptstrasse 76, 55237 Flonheim-Uffhofen, Tel. 0 67 34/96 27 30, [www.espenhof.de](http://www.espenhof.de) **2** Restaurant Dohlmühle, raffi-

nierte bis bodenständige Gerichte, hauseigene Weine, An der Dohlmühle 1, 55237 Flonheim, Tel. 0 67 34/94 10 10, [www.dohlmuehle.de](http://www.dohlmuehle.de)

**3** Veronikas Weincafé/Weingut Strubel-Roos, selbstgemachte Torten und Eigenkreationen, Klostereck 7, 55237 Flonheim, Tel. 0 67 34/96 24 22, [www.strubel-roos.de](http://www.strubel-roos.de)

**Mehr erfahren:** **1** Mehr Infos zur Hiwweltour Aulheimer Tal: [www.rheinhessen.de/hiwweltouren](http://www.rheinhessen.de/hiwweltouren) und [www.flonheim.de](http://www.flonheim.de)

**2** Weitere Infos zum Tourismus in der Region: [www.rheinhessen.de](http://www.rheinhessen.de) und [www.rlp-tourismus.com](http://www.rlp-tourismus.com)

**Nicht versäumen:** **1** Fundstück für aufmerksame Spaziergänger: Rheinhessischer Achat **2** Mitbringsel: verschiedene Flaschen Riesling, gewachsen auf unterschiedlichen Böden **3** Jährlich im Frühling findet das Event »Trullo in Flammen« statt: [www.wine-flow.de/trullo-in-flammen](http://www.wine-flow.de/trullo-in-flammen)

# Sagenhaft

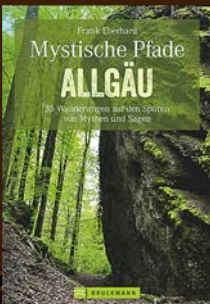
Im Schatten der Allgäuer Alpen verbergen sich nicht nur liebliche Landschaften, sondern auch zahllose Mythen und Sagen. Bei Wanderungen lässt sich ihnen besonders gut auf den Grund gehen.

*Text und Fotos: Frank Eberhard*

Kulisse schauriger Geschichten:  
das Wurzacher Ried

## BUCHTIPP:

Viele weitere geheimnisvolle Wege finden Sie im Buch »**Mystische Pfade Allgäu**« von Frank Eberhard.



Erschienen  
im Bruck-  
mann  
Verlag,  
19,99 €

# 1 / Felsblöcke aus runden Kieseln

## Durch die Teufelsküche bei Ronsberg

einfach 2 Std. 150 Hm 7 km

Mitten im Wald ragen sie auf – merkwürdige, aus runden Kieseln zusammengebackene Felsblöcke. Ganz automatisch beginnt man sie auf Trittspuren zu umrunden, wirft einen Blick in die Felsspalten oder krabbelt gar durch diese durch. Die riesigen Konglomeratbrocken zeugen nicht nur von der interessanten Geologie des Allgäus, das einst am Grund des Urmitelmeeres Tethys lag. Sie heißen im Volksmund auch »Teufelsküche«. Denn ein Mann und seine Familie sollen in ihrem Schutz beschaulich von dem gelebt haben, was der Wald hergibt. Doch ein Beerenwein wurde ihnen laut einem Gedicht zum Verhängnis: »der blauen Kirschen giftiger Saft hat Weib und Kind dahingerafft.« Vor seinem eigenen Tod verfluchte der Ehemann und Vater den Ort als Teufelsküche.

**Charakter:** Leichte Wanderung auf breiten Forst- und Asphaltwegen

**Start/Ende:** Ronsberg

**Route:** Ronsberg – Teufelsküche – Mühle Liebenthann – Ronsberg



Felsblöcke kennzeichnen die Teufelsküche.

# 2 / Die Geister im Buschelberg

## Abwechslungsreiche Tour bei Ottobeuren

einfach 3 Std. 130 Hm 12 km

Wer das erste Mal die Marktgemeinde Ottobeuren besucht, kommt um die pompöse Basilika nicht herum. Erst beim zweiten Blick mag vielleicht die kleine Buschelkapelle auf dem gleichnamigen Hügel auffallen. Doch stehen die beiden Bauwerke für den Kampf Gut gegen Böse, Ordnung gegen Chaos.

Denn im Buschelberg soll das »Teufelloch« die auch aus dem Wurzacher Ried bekannten Muetesgeister verschluckt haben. Das war die Strafe für ihren Geiz, sodass der Leibhaftige höchstselbst seitdem ihre Schätze hütet. Es gibt jedoch ein Aber: Zur Faschingszeit, wenn der Alkohol fließt und die Sitten in den Hintergrund geraten, kommt eine Horde Muetes an die Oberfläche, um Chaos zu verbreiten. Lediglich die Barockkirche, die Start- und Zielpunkt dieser Tour ist, hält sie auf respektvolle Distanz.

Auf schmalen Pfaden geht es durch die Wiesen.



Zwischen diesen beiden Plätzen liegen nur rund zweieinhalb Kilometer. Wer also richtig wandern und noch mehr von der idyllischen Gegend erkunden will, läuft weiter nach Norden. Bis nach Stephansried, dem Geburtsort eines ganz realen Mannes, dessen Verehrung manchmal aber auch beinahe ins mystisch-verklärte geht: Pfarrer Sebastian Kneipp. Der Hydrotherapeut erfand das beliebte und gesundheitsfördernde Wassertreten. Welchen besseren Weg gibt es also, dem Kult nachzuspüren, als genau bei der Hälfte der Tour in seinem Geburtsort zu kneippen?

**Charakter:** Leichte Tour durch abwechslungsreiches Gelände

**Start/Ende:** Basilika Ottobeuren

**Route:** Basilika – Klosterwald – Eggisried – Ottobeuren

## 3 / Geschichtsträchtiges Moor

### Flache Rundwanderung im Wurzacher Ried

einfach 3 Std. 30 Hm 11 km

Das Wurzacher Ried birgt so viele belegte Geschichten, dass es eigentlich gar keine Mythen und Sagen mehr bräuchte. Doch das dämonische Muetesheer soll im riesigen Moor, das sich am nordwestlichen Rand des Allgäus erstreckt, sein Unwesen getrieben haben. Lärmend raste es bis an die umliegenden Häuser, riss Knechte samt Betten daraus und hinterließ eine Spur der Verwüstung.

Wer die große Runde durch das Ried dreht, taucht tief in diese schaurige und, trotz der Nähe zum Kurpark, wild wirkende Landschaft ein. Sie zeigt sich am großen Riedsee weitläufig und nordisch-schön. Die kleineren, von Moosen überzogenen Gewässer sowie sumpfige Wiesen mit kahlen Bäumen versprühen dagegen morbide Atmosphäre.

Das verstärkt ein Blick in das Zeitungsarchiv: Von der verwesenen Leiche eines Kurgasts und den Schädelknochen einer Frau war dort in den 1980er- und 90er-Jahren die Rede. 2002 stocherten ein Mann und sein Sohn in einem Graben herum, als sie plötzlich auf eine Panzerfaust aus dem Zweiten Weltkrieg stießen. 100 Jahre zuvor berichtete auch der »Anzeiger von Wurzach«, von der Leiche eines vermissten Metzgermeisters. Wenig später tauchte bei Arbeiten eine sieben Pfund schwere Eisenkugel auf – vermutlich schwedische Altlasten aus dem Dreißigjähri-

gen Krieg. Und dann sind da noch die Scharen von Kreuzottern, die 1897 bis in den Schlossgarten geschlängelt sein sollen. Die Menge an Geschichten um dieses Moor ist nahezu unergründlich.

**Charakter:** Längere Wanderung im flachen Gelände über Pfade und Plankenwege. Der Untergrund ist oft schlammig und rutschig.

**Start/Ende:** Kurpark Bad Wurzach

**Route:** Kurpark - Riedsee - Ziegelbacher Ried - Kurpark



Holzfiguren erinnern an die Zeit der Römer.



Ursprung zahlreicher Mythen: der Riedsee

## 4 / Satanischer Steinwurf

### Von Roßhaupten an den Forgensee

einfach 3 ½ Std. 170 Hm 11 km

Der vom Lech durchflossene Forgensee hat viele Gesichter: Im Süden und Westen gut erschlossen, im Osten oft menschenleer. Im Sommer milchig-blau vor grün-grauen Bergen, im Winter weite Mondlandschaft. Dann tauchen auch weitere Teile der Via Claudia Augusta auf, jener Römerstraße, die hier Süd- und Nordseite der Alpen verband. Im Gegensatz zu diesen historischen Fakten liegt jedoch das mystische Herz der Runde vor Roßhaupten: ein tonnenschwerer Steinbrocken mit Kreuz. Der Teufel selbst soll ihn vom Säuling abgebrochen haben, um die Kirche zu zertrümmern. Nur das rechtzeitige Glockenleuten raubte ihm die Kräfte.

In der Nähe lässt sich auf einem Abstecher das Tiefental oder die »Drachenschlucht« erkunden. Der heilige Magnus soll im 8. Jahrhundert hier eines der schuppigen Ungeheuer erlegt haben.

**Charakter:** Abwechslungsreiche Voralpentour. Am Forgensee und am Drachenweg teils schmale Waldpfade, auf dem Römerweg meist Asphalt

**Start/Ende:** Dorfplatz Roßhaupten

**Route:** Roßhaupten - Forgensee (via Drachenweg) - Via-Claudia-Kunstpark - Huttlerweiher - Roßhaupten

# 5 / Unheimliche Gewässer

## Um Weißen- und Alatsee

einfach 2 ½ Std. 140 Hm 8,5 km

Die Tour um Weißen- und Alatsee umrundet wunderschöne und sagenumwobene Seen. Viele haben schon vom Alatsee gehört: Die Nationalsozialisten sollen in den letzten Tagen ihrer Terrorherrschaft im 32 Meter tiefen Trichter Gold und andere Schätze aus dem nahen Neuschwanstein versenkt haben. Zahlreiche Taucher kamen auf der Suche danach ums Leben. Denn das Wasser gewährt wegen Schwefelbakterien und Algen tückisch wenig Sicht. Dies könnte auch die wahre Erklärung für das seltene Phänomen des »blutenden Sees«, also des rötlichen Wassers, sein.

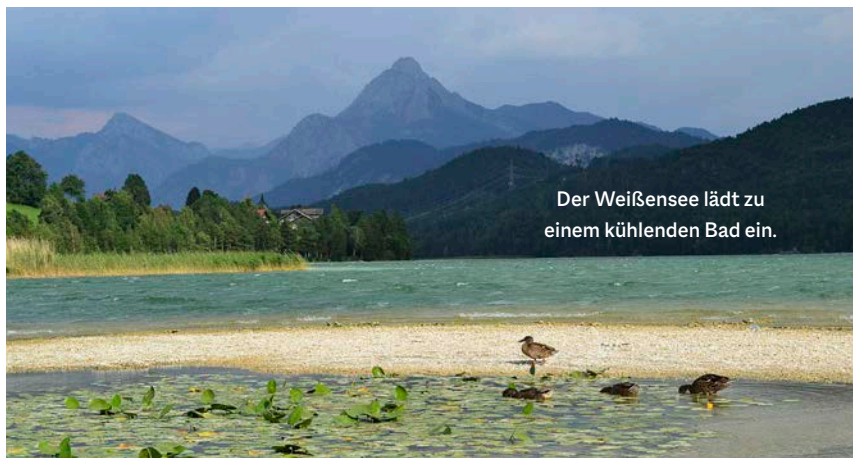
In offenerer Landschaft liegt der wesentlich größere und doch flachere Weißensee.

Dennoch fürchteten Fischer und Bauern dort einst den Wassermann: Dieser konnte nur in Kontakt mit dem See existieren und war, in Kleidung aus Hechthaut und mit Bart bis zu den Knien, tagsüber seltsam, aber harmlos. Nachts jedoch, so erzählte man sich, soll er sich mithilfe dunkler Kräfte verwandelt und den Menschen tödliche Fallen gestellt haben.

**Charakter:** Um den See auf breiten Wegen, Übergang zum Alatsee erst auf schmalem, teils steilem Waldpfad

**Start/Ende:** Freibad Weißensee

**Route:** Weißensee – Alatsee – Umrundung – Weißensee Ostufer – Freibad Weißensee



# 6 / Tragödie im Eistobel

## Beliebte Schlucht-Tour mit viel Grün

einfach 2 ½ Std. 270 Hm 6 km

Der Eistobel, jene Westallgäuer Schlucht mit bezaubernden Wasserspielen im dichten Grün, formt eine wahre Märchenlandschaft. Im Mittelalter soll ein Ritter die Gegend vor einem Drachen beschützt haben. Drei



Schwestern verliebten sich in den Helden. Sie wollten einander jedoch Kummer ersparen und kamen zu einem zweifelhaften Schluss: Sie stürzten sich von einer Klippe in den Tod. Der Ritter ertrug dies nicht und folgte ihnen. Das machte den Weg für den Drachen frei. Er krallte sich das Schloss samt Schatz. Heute erinnern nur noch spärliche Überreste an die Burg Hohenegg.

**Charakter:** Wanderung auf gut ausgebauten Wegen, bei Nässe Rutschgefahr

**Start/Ende:** Infopavillon an der Argentobelbrücke

**Route:** Brücke – Ende Eistobel – Ruine Hohenegg – Brücke



SEISER ALM · 1.900 M · ALPE DI SIUST



4 - Sterne Hotel Steger Dellai  
Seiser Alm · Saltria 6 · I-39040  
T +39 0471 727 964  
info@hotelsteger-dellai.com  
www.hotelsteger-dellai.com



# Jetzt sind Sie gefragt!

Sollen wir öfter solche Specials herausbringen? Welche Informationen helfen Ihnen und welche Art von Wanderungen bevorzugen Sie? Verraten Sie uns Ihre Wünsche - nur so können wir sie erfüllen.



**W**ie entwickelt sich aktuell das Wandern und was sind es überhaupt für Menschen, die gerne wandern gehen? Was ist Wandern generell wichtig und wo, wie häufig und mit wem wird gewandert? Diese Fragen beantwortet eine seit 2015 unter der Leitung von Professor Heinz-Dieter Quack durchgeführte Studie - der Wandermonitor der Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften in Salzgitter.

Viele denken, dass es vorwiegend ältere Menschen sind, die wandern gehen. Aber stimmt das überhaupt? Gerade in Zeiten der Pandemie haben auch viele Jüngere das Wandern neu für sich entdeckt. Die jüngste Studie ergab, dass die

30-49-Jährigen zwar nur 29,1 Prozent der Bevölkerung stellen - aber fast 38 Prozent der Wandernden. Die Studie zeigt zudem, dass digitale Werkzeuge wie etwa Wetter-Apps für Wanderer immer wichtiger werden. Um digitale Hilfsmittel wird es unter anderem auch in der 2022er-Umfrage unseres Kooperationspartners Wander-

monitor gehen - sowie darum, welche Entfernungen Sie für die Anreise zur Wanderung bereit sind, in Kauf zu nehmen.

**Machen Sie mit bei der Online-Umfrage von *Bergsteiger* und unterstützen Sie unseren Kooperationspartner Wandermonitor, damit wir Sie als Wanderer besser kennenlernen können.**

**HIER GEHT ES ZUR ONLINE-UMFRAGE ZUM THEMA WANDERN:**

<https://verlagshaus.lamapoll.de/BR-Wandern>

*Wir freuen uns auf Ihre Meinung!*





Wenn Sie bis zum 9. September 2022 an der Umfrage teilnehmen, können Sie einen von 25 Preisen gewinnen!

**2. Preis:**  
Yeti Camino 20 Carryall  
im Wert von 145 Euro



**1. Preis:**  
Deuter Rucksack Speed Lite 30  
im Wert von 150 Euro

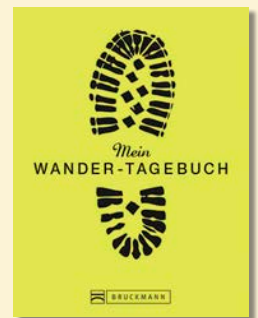


**3.-7. Preis:**  
Thermosflasche Kolima 1.0  
im Wert von 34,95 Euro



**8.-15. Preis:**  
Buch »Wälder,  
Wandern, Wo-  
chenende« vom  
Bruckmann Ver-  
lag im Wert von  
19,99 Euro

**16.-25. Preis:**  
»Mein Wander-  
Tagebuch« vom  
Bruckmann  
Verlag im Wert  
von 12 Euro



Advertorial

# Bewusst in der Natur unterwegs

**Das Kleinwalsertal gilt als kleines Tal mit großartiger Natur. Damit dies so bleibt, bekennt sich das Tal ganz klar zu einer nachhaltigen und naturverträglichen Zukunft. Mit einem zukunftsweisenden Projekt, das unter anderem dafür sorgt, dass die Gäste die vielfältige Natur bewusst und verantwortungsvoll erleben können.**

Was tummelt sich da am Wasserrand, wo kommt das Wasser hier überhaupt her und wie können wir die Natur schützen? Naturführerin Diana Eckhoff nimmt sich viel Zeit, den jungen Teilnehmern der Wanderung den artenreichen Lebensraum entlang der Breitach zu erklären. Diese Familienwanderung, andere geführte Touren mit einem Umweltbildungs-Aspekt (zum Beispiel ins Europaschutzgebiet Ifen), spezielle Naturvielfalt-Tage, der Einsatz von Rangern oder auch Freiwilligenaktionen – nur einige von vielen spannenden wie interessanten Angeboten im Kleinwalsertal, mit denen wichtiges Wissen um die Natur an Groß und Klein vermittelt werden soll. Sie sind Teil des Projektes »Natur bewusst erleben« im Kleinwalsertal, einem im Alpenraum zu-

kunftsweisenden Projekt zur Vereinbarung von Lebens- und Freizeitraumnutzung.

Weil die Natur so viel mehr ist als die Kulisse für unvergessliche Bergerlebnisse, sollte jeder dort auch respektvoll und mit Rücksicht unterwegs sein. Wie das geht, mit möglichst kleinen Spuren unterwegs zu sein und dabei trotzdem seinen Urlaub in

vollen Zügen zu genießen, zeigt das Kleinwalsertal seinen Gästen mit wertvollen Tipps und naturbewusster Lenkung.

**Informationen:** Kleinwalsertal Tourismus, Tel. 00 43/55 17/51 14-0, [info@kleinwalsertal.com](mailto:info@kleinwalsertal.com). Zum Projekt unter [kleinwalsertal.com/natur-bewusst-erleben](http://kleinwalsertal.com/natur-bewusst-erleben)





### Latit Zip

super elastisch,  
recycelt und  
recyclingfähig,

100% Bewegungsfreiheit

**maier**  
sports BEWEGT DICH

# Rein in die Hose, raus ins Abenteuer!

## Lässige Wanderhose mit Verantwortung.

Die **Latit** macht Lust auf Bewegung:  
cooler, lässiger Look, perfekte Passform und  
sehr angenehm zu tragen.

Wir fertigen die Latit Hosenfamilie aus einem komplett neu entwickelten hochelastischen mSTRETCH Pro 4 Eco Gewebe, das zu 88 % aus recyceltem Polyestergarn besteht, und am Ende ihres Lebenszyklus selbst wieder hochwertig recycelt werden kann.



[www.maier-sports.com/latit](http://www.maier-sports.com/latit)