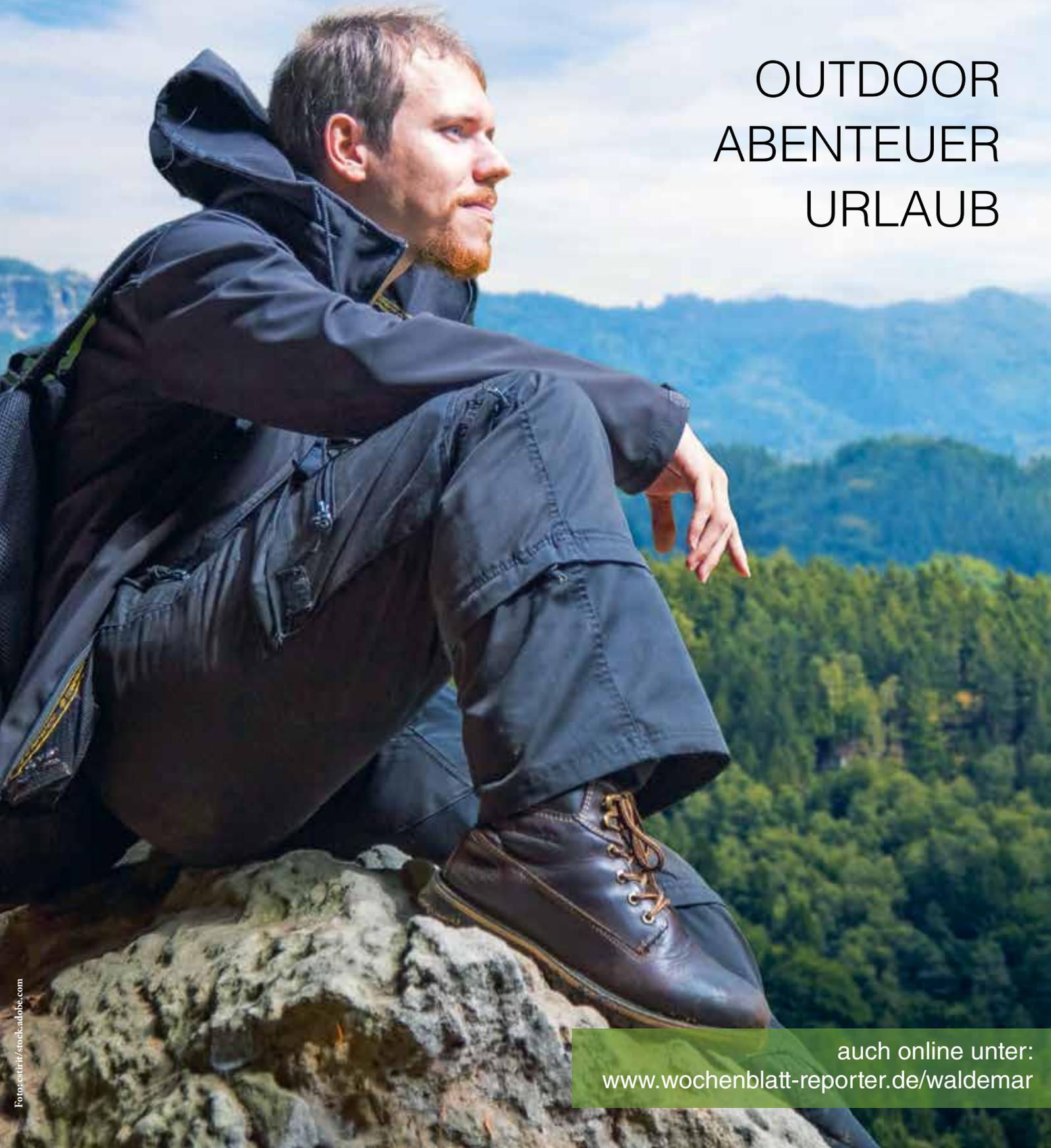


*Das Magazin für draußen*

# WALD|E|MAR

OUTDOOR  
ABENTEUER  
URLAUB



auch online unter:  
[www.wochenblatt-reporter.de/waldemar](http://www.wochenblatt-reporter.de/waldemar)



Schloss Mergentheim



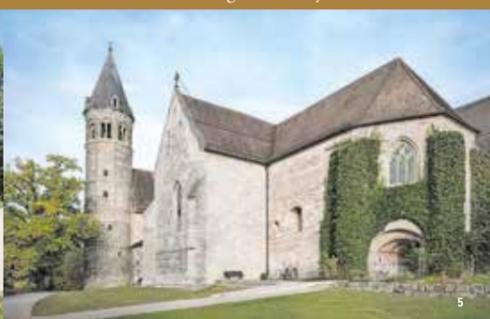
Heuneburg – Stadt Pyrene



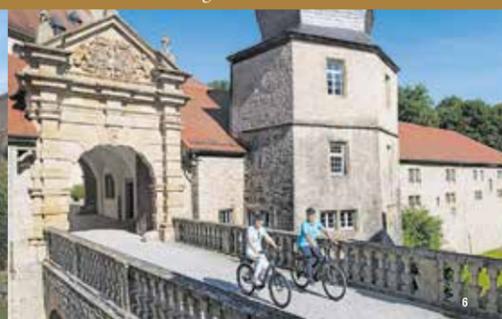
Burg Wäscherschloss



Burg Wäscherschloss



Kloster Lorch



Schloss Weikersheim

# BEWEGUNGSHUNGER UND WISSENSDURST?

Entdecken Sie Geschichte auf zwei Rädern

Fahren Sie durch Waldgebiete, Gebirgszüge und Flusstäler direkt zu 62 der schönsten Schlösser, Klöster, Gärten und Burgen in Baden-Württemberg. Machen Sie sich auf die Reise zu

geschichtsträchtigen Monumenten, die Sie zum Staunen und Verweilen einladen werden. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.schloesser-und-gaerten.de](http://www.schloesser-und-gaerten.de)



# Endlich wieder raus!

## Liebe Leserinnen und Leser,

endlich Frühling, endlich wieder raus, in den Wald, in die Natur! Lange genug haben wir zu Hause gehockt. Mit unserem Magazin „WALDEMAR – Das Magazin für draußen“ geben wir Ihnen Anregungen, wo es besonders schön ist und was man alles in der freien Natur erleben kann. Ob zu Fuß oder mit dem Fahrrad oder gar mit einem Gleitschirm fliegen – Möglichkeiten gibt es viele vom Wald bis zum Meer – Wald-e-mar – auch wenn wir es in der ersten Ausgabe nicht bis zum Meer geschafft haben. Ans Meer geht es beim nächsten Mal – versprochen! Und Waldemar erlebt man auch online unter [www.wochenblatt-reporter.de/waldemar](http://www.wochenblatt-reporter.de/waldemar).

Und wirklich jeder kann die Natur genießen! Das beweist Jacqueline Fritz, die, trotzdem ihr vor einigen Jahren ein Bein amputiert wurde, die Welt wandernd, kletternd oder mit Skiern erobert. Sie hat die Alpen überquert und ist Bronzemedallengewinnerin im Klettern – sie macht allen Mut, die mit einem Handicap leben.

Das Fahrrad wird in der jüngsten Zeit vor allem auch für die Freizeit- und Urlaubsgestaltung immer beliebter. Denn dank elektrischer Unterstützung verlieren Berge ihren Schrecken. Mountainbikes mit Elektromotor, die den Fahrer unterstützen, haben jedoch Vor- und Nachteile. Und beim Gravelbike geht es um die reine Muskelkraft. Neben dem körperlichen Wettbewerb, geht es beim Word-Klapp und beim Kalmit-Klapprad-Cup mit Klappprädern ohne Gangschaltung auch um jede Menge Spaß und Gaudi.

**Wir danken allen, die uns unterstützt und zum Gelingen dieser Ausgabe unseres wunderschönen Magazins beigetragen haben.**

**Viel Spaß beim Lesen wünschen wir!**



Fotos (2): Roland Kohls

Ihr „WALDEMAR“-Team  
Stefan Pirrung und Roland Kohls

## Inhalt

4 – 6	<b>Wandern</b>	Tiefe Schluchten, weite Blicke: Saar-Hunsrück-Steig	34 – 39	<b>Wandern</b>	Dem Himmel so nahe: Gratwanderung über den Watzmann
8 – 11	<b>Fahrrad</b>	Formel Klapprad: Klappradrennen im Karnevalskostüm	46 – 51	<b>Laufen</b>	Figure Running / Trailrunning
12 – 17	<b>Interview</b>	Einbeinig über die Alpen: Sportlerin Jacqueline Fritz	56 – 57	<b>Camping</b>	Aktivurlaub: Mit Wohnwagen und Wohnmobil
23 – 25	<b>Fahrrad</b>	Traumfad: Mit dem Bike von München nach Venedig	58 – 60	<b>Abenteuer</b>	Wie ein Vogel: Paragliding
26 – 31	<b>Mountainbike</b>	Elektro- vs. Muskelkraft / Kommentar: Wem gehört der Wald?	62 – 64	<b>Radspport</b>	Offroad: Gravelbikes

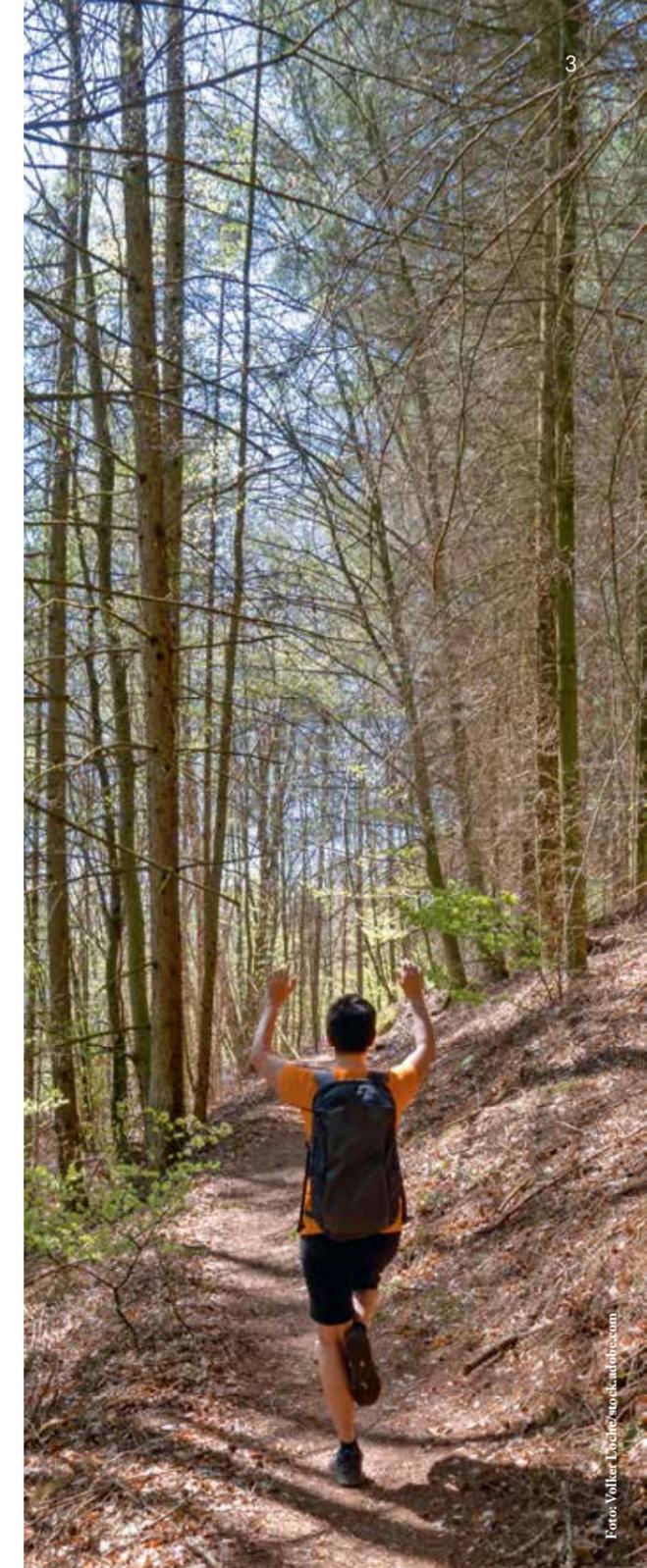


Foto: Volker Luchter, stock.adobe.com



# Tiefe Schluchten, weite Blicke

Wandererlebnis „Saar-Hunsrück-Steig“

Die „Geierlay“ ist zwar nicht die größte Fußgängerseilbrücke, aber sicher die schönste. Mit diesem Paukenschlag eröffnen wir, ein Redakteur dieses Verlags mit seiner Lebenspartnerin Elke, unsere „Expedition Saar-Hunsrück-Steig“: Bis 2017 galt das 360 Meter lange Wunder der Ingenieurbaukunst als längste Hängeseilbrücke Deutschlands. Wir wandern uns daher nicht, dass wir nicht die einzigen Wanderer sind, die dieses Schmankehl ausprobieren wollen.

Wir schweben oder viel mehr schwanken über die imposante, 62 Tonnen schwere Stahl-Holz-Konstruktion. Unter uns 100 Meter

gähnender Abgrund. Da sind gute Nerven gefragt. Jetzt heißt es Augen zu und durch. Die „Geierlay“ ist in unserer Tourenplanung jedoch ein kleiner Abstecher, denn eigentlich führt uns unsere erste Etappe in die Gegenrichtung. Von Mörsdorf in vier Tagen nach Boppard am Rhein lautet unser Wanderauftrag. Herausgepickt haben wir uns gewissermaßen das Filetstück der 24, zwischen 9 und 23 Kilometer langen Tagesstrecken, die zum großen Teil über weichen Waldboden, Graspfade, Brücken, Felsensteige, vorbei an Burgen, Schlössern, pittoresken Dörfern und Städten führen und ein Wandererlebnis bester Güte darstellen.



Foto: Markus Pächter

Los geht's am Besucherzentrums in Mörsdorf, wo man parken kann, und auf eine der 111 Traumschleifen eben zur Geierlay, bevor uns die erste Etappe nach Kastellaun führt. Das sind immerhin knackige 16 Kilometer, die sich trotz weicher Knie als kurzweiliges Vergnügen entpuppen. Hier reiht sich eine Attraktion an die andere. Wilde und stille Bachtäler, gerahmt von massiven Felsen sind stete Wegbegleiter. Die Burgruine Balduineck gleicht einer Reise ins Mittelalter. Wir passieren Relikte alter Mühlen und geheimnisvoller Stollen, gelangen über den Diellaysteig zum Plateau bei Bell bis uns schließlich der Aussichtspunkt „Hohe Buch“ einen traumhaften Blick auf die Burgenstadt Kastellaun freigibt.

Dass der Saar-Hunsrück-Steig, wie der Name sagt, einige Kletterpassagen aufweist, bereitet einem Alpinisten wenig Kopfzerbrechen, ist aber für den Otto-Normal-Wanderer vor allem bei Eis und Glätte eine Herausforderung. Für unseren tierischen Begleiter, die sechsjährige Mischlingshündin Wicki, die problemlos die steilsten Felsen hochklettert, ist der Klettersteig kein Problem und sie bewältigt später auch die gut gesicherte Baybachklamm. Überhaupt begeistert die zweite Etappe mit offenen Landschaften und herrlichen

Fernsichten im Kontrast zu tief eingeschnittenen Schluchten. Auf dem Weg liegt auch der Mannebacher Zwillingsbaum, der Schauplatz zweier Szenen aus der Familiensaga „Heimat“ von Edgar Reitz war. Das Ziel der zweiten Etappe ist die wunderbare „Schmausemühle“, in der wir unser romantisches Nachtquartier beziehen. Ein Tipp für frisch Verliebte!

Gute Trittsicherheit und etwas Schwindelfreiheit verlangt auch die dritte Etappe, wenn es im „Canyon des Hunsrücks“ auf schmalen Pfaden mitten durchs wildromantische Baybachtal geht. Schon beim Auftakt ist man gefordert. An den himmelhoch aufragenden Felsen am Bach der Baybachklamm hangeln wir uns an seilgesicherten Kletterpassagen entlang, die unsere volle Aufmerksamkeit fordern. Bemooste Mauern zeugen bereits von der höher gelegenen Burg Landeck, zu der wir einen kleinen Abstecher machen. Doch weiter geht's auf den Steig, um von dort die steile Felsrinne des „Eselsche“ mit seiner fantastischen Aussicht ins Baybachtal zu erklimmen und müde aber glücklich das Etappenziel Morhausen zu erreichen.

Ritterromantik steht am nächsten Tag auf dem Programm. Auf der hoch über dem Tal thronen-

den mittelalterlichen Ehrenburg wird gerade das Burgfest gefeiert und so schlendern wir zwischen den mittelalterlichen Ständen, für das Bogenschießen sind wir schon viele Jahre nicht mehr die Zielgruppe. Aber das Turmzimmer ist nach unserem Geschmack und wir können es tatsächlich für eine Nacht buchen – ich fühle mich wie der Ritter im Märchen beim Happyend.

Über kleine Saumpfade wandern wir am nächsten Tag ins Ehrbachtal mit seinen alten Mühlen. Die wildromantische Ehrbachklamm ist einer der spektakulärsten Abschnitte des Saar-Hunsrück-Steigs. Winzige Pfade, Trittsteine, Wasserfälle, interessante Felsformationen, Brücken, mit Seil gesicherte Passagen fordern uns und geben Einblick in traumhafte Landschaften. Über Windhausen führt der ebene Weg nach Oppenheim, 18 Kilometer vor Boppard am Rhein. Die letzten Kilometer führen durch das walddreiche Brodenbachtal zum Horstkopf mit prachtvollem Ausblick in Eifel und Hunsrück. Parallel zur Traumschleife „Mittelrhein-Klettersteig“ geht's hinab nach Boppard, wofür man auch den Sessellift nutzen kann. Auf der Heimfahrt nehmen wir uns vor, die übrigen zwanzig Etappen und die verbleibenden 110 Traumschleifen auch zu erwandern. **pac**



Lassen Sie inmitten herrlicher Landschaft von Mosel, Eifel und Hunsrück die Seele baumeln!

Ob Sie Wassersportler sind oder einfach ausspannen möchten, ob Sie Gesellschaft suchen oder mit Familie und Kindern unterwegs sind – unser 5\* Campingplatz sowie unser Yachthafen lassen keine Wünsche offen.

Ganz gleich, wie Sie sich Ihren Urlaub vorstellen – wir bieten Ihnen eine erholsame und unvergessliche Urlaubszeit.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



#### Campingplatz & Yachthafen

- Modernste Anlage mit gepflegtem Sanitärgebäude (barrierefrei)
- Bootsrestaurant
- Stellplätze von 80-120m²



#### Freizeitaktivitäten

- Freizeit- & Spaßbad
- Rad- und Wanderwege
- Tennis- & Minigolfanlage
- Abenteuerspielplatz
- Wassersport & Schifffahrt



#### Ausflugziele

- Burg Eltz
- Burg Pyrmont
- Hängeseilbrücke „Geierlay“
- Wild- & Freizeitpark Klotten
- Reichsburg Cochem

Tel.: +49 2672 - 2613 | Fax: +49 2672 - 912102  
[campingplatz@mosel-islands.de](mailto:campingplatz@mosel-islands.de) | [www.mosel-islands.de](http://www.mosel-islands.de)

# Ab auf die Insel

## Campingplatz Mosel-Islands

Mitten in der Natur, gemächlich fließt die Mosel dahin, links und rechts erheben sich die Wälder. Auf dem Campingplatz Mosel-Islands erlebt man Entspannung pur. Abends sitzt man am direkt am angeschlossenen Yachthafen und genießt den Sonnenuntergang. Und außerdem ist Mosel-Islands ein idealer Ausgangspunkt für Erlebnistouren, zum Wandern, Biken und für kulturelle Highlights.

Wandert man Richtung Osten, ist das Ziel die Burg Eltz aus dem 12. Jahrhundert. Nördlich erlebt man die Geschichte der Kelten und Römer in Martberg bei Pommer, auf dem in vorrömischer Zeit ein Dorf der Treverer war. Die Römer legten später einen Tempel dort an. Fundstücke aus dieser fernen Vergangen-

heit sind im Stiftsmuseum im Ortsteil Karden ausgestellt. Radelt man in Richtung Westen der Mosel entlang, kommt man nach Cochem, wo die mittelalterliche Reichsburg über der Stadt thront. Auch mit der Bahn ist die Stadt mit der gemütlichen Altstadt gut zu erreichen. Und südlich lockt die 360 Meter lange Hängeseilbrücke „Geierlay“ zwischen Mörsdorf und Sosberg, die 100 Meter über das Mörsdorfer Bachtal gespannt ist. Die Mosel mit ihren emporsteigenden Weinbergen hat ihren ganz eigenen Charme. Bei einer Planwagentour durch Treis schaut man auf die Mosel hinab, auf der Wassersportler ihre Bahnen ziehen.

Das Bootsrestaurant am Yachthafen bietet regionale Spezialitäten mit mediterraner Note. Wer lieber selbst kochen mag, findet fußläufig

mehrere Einkaufsmöglichkeiten. Der 5-Sterne-Campingplatz Mosel-Islands mit 240 Stell- und 120 Liegeplätzen bietet auch „Schlafzäuser“ für Menschen, die nicht campen mögen, öffentliche Kochplätze und einen Spielplatz mit Trampolinanlage. **rk**

### infos

Der Campingplatz & Yachthafen Mosel Islands liegt am Laach in 56253 Treis-Karden und ist telefonisch erreichbar unter 02672 2613 und per E-Mail unter [campingplatz@mosel-islands.de](mailto:campingplatz@mosel-islands.de). Informationen auch online unter [www.mosel-islands.de](http://www.mosel-islands.de).

Foto: Britta Hilbert/Mosel Islands

# Formel Klapprad

Klappradrennen im Faschingskostüm





Das Team „Klapp Sabbath“ beim 24-Stunden-Rennen des World-Klapp in Schopp  
Foto: Jens Vollmer

Der radelt der böse Wolf mit seinem großen Maul durch den Wald und von hinten droht ein Froschkönig zu überholen, dicht gefolgt von Schneewittchen und den sieben Zwergen. Was wirkt wie Fasching im Sommer, ist tatsächlich ein Radrennen mit Klapprädern. Beim Kalmit-Klapprad-Cup steht der Spaß im Vordergrund und die Teilnehmer verkleiden sich nach dem jährlich wechselnden Motto, das 2018 „Rotkäppchen strampelt sich einen bösen Wolf“ lautete. Aber die Schnellsten fahren die rund sechs Kilometer und 540 Höhenmeter auf den höchsten Berg des Pfälzerwaldes in knapp 20 Minuten. Sportlich noch ambitionierter sind die 24-Stunden-Rennen des „World Klapp“ auf der Bahn, bei dem der Oberlippenbart Pflicht ist.

Mit einem Klapprad ohne Gangschaltung auf die Kalmit zu fahren oder in der Staffél beim

24-Stunden-Rennen „World Klapp“ ist kein Zuckerschlecken. Die Teilnehmer sind sportlich unterwegs, fahren auch in ihrer Freizeit regelmäßig mit dem Drahtesel. „Inzwischen kommen richtig gute Jungs wie der ehemalige Rad-Profi Udo Bölts zum Klappradrennen“, sagt Michael Hofmann, der selbst immer vorne mit dabei ist. Er und sein Viererteam „Klapp Sabbath“ sind schon seit 2013 am Start.

Für ihn ist es nicht nur der Sport. Es ist die Gemeinschaft in der Klapprad-Gemeinde und die Tüftelei. „Man kann nicht zum Händler gehen, ein paar tausend Euro auf den Tisch legen und sich ein fertiges Rad kaufen wie bei einem Rennrad“, so Hofmann. Der gelernt Kfz-Mechaniker liebt den technischen Aufwand, den man betreiben muss, um ein wettbewerbsfähiges Klapprad zu bauen. „Du musst deinen Kram selbst zusammensetzen, dich mit anderen Fahrern austauschen und dann austüfteln“, erklärt der Bastler.

Die Anfänge des 20-Zoll-Rennens liegen schon eine Weile zurück. Wenn der Klapprad-Cup 2021 startet, ist es das 30. Rennen seit 1992. Wie aber kommt man auf so eine Idee? „Mit unserem Freundeskreis aus Dudenhofen sind wir dort mit dem Rennrad hochgefahren“, erinnert sich der erste Vorsitzende des Pfälzer Klappvereins Peter Zürker. Der Groschen fiel

beim anschließenden gemütlichen Beisammensein. „Da fuhr jemand mit dem Klapprad vorbei und wir sagten zu uns: ‚Das probieren wir und fahren damit hoch!‘“, so Zürker, „und vier Wochen später sind wir dann zum ersten Mal mit vier Leuten auf Klapprädern die Kalmit hochgefahren.“

Was im kleinen Kreis begann, wurde irgendwann zum Selbstläufer. Nach Berichten in der Zeitung und im Internet sei das Starterfeld immer größer geworden. „Bei dem letzten Klapprad-Cup vor Corona hatten wir etwa 1.300 Teilnehmer“, sagt der Vorsitzende. Vom Sport-Crack bis zum Rentner sollte jeder mitfahren können und trotz allem Ehrgeiz der Spaß im Vordergrund stehen, so die Devise. Denn auch Zürker kennt und schätzt den Zusammenhalt der Klapprad-Gemeinschaft. Wichtig sei dabei, dass man über sich selbst lachen kann.

Deshalb gibt es auch jedes Jahr ein Motto. Im Jahr 2012 lautete das Motto ‚Wer’s klappt, werd seelisch‘. „Da waren manche ganz schön kreativ“, sagt Zürker. Neben Mönchen und Nonnen war einer dabei, der auf dem Gepäckträger einen brennenden Einweggrill dabei hatte: das Fegefeuer, so der Klapprad-Chef.

Inzwischen gibt es neben dem Klassiker auf der Kalmit auch den „World Klapp“, der in Vier-

erteams und mit Oberlippenbart ausgetragen wird. Im „Schopp-o-Drom“ in Schopp fährt das Team insgesamt 24 Stunden auf der Bahn. Im westpfälzischen Eulenberg geht es zum Eulenkopfturm ähnlich steil bergauf wie zur Kalmit.

Und die Klappradgemeinschaft ist sogar international. Denn auch in Italien gibt es Klappradfahrer. „Dort waren wir auch schon auf einer gemeinsamen Fahrt über 60 Kilometer dabei“, sagt Hofmann.

Hinterher ging’s zur gemeinsamen Party, logisch. Das ist bei den Klappradrennen immer so. Und wenn es im September wieder mit dem Klapprad die Kalmit hochgeht, lautet das Motto „Liberté, Égalité. Klapperité“. **uck**

Anzeige



## Aba Schlüssel- & Sicherheitstechnik Güler GmbH

- Schließanlagen
- Sicherheitsschlösser
- Einbruchschutz
- Absicherungen

- Tresore
- Schlüsselkopien aller Art inklusive Kfz-Schlüssel

Seit 1990 zu Ihren Diensten

Kelterstraße 1, 76227 Karlsruhe

Telefon: 0721 41 960, Fax: 0721 404 127

E-Mail: info@schluessel-aba.de, Web: www.schluessel-aba.de

Das Aba-Team  
wünscht dem **KSC**  
eine erfolgreiche Saison!

### infos

Weitere Informationen zum Kalmit-Klapprad-Cup unter [www.kalmit-klapprad-cup.de](http://www.kalmit-klapprad-cup.de) und zu den weiteren Klapprad-Events auf der Seite des „World Klapps“ unter [www.world-klapp.de](http://www.world-klapp.de).

# Einbeinig über die Alpen

Interview mit der Sportlerin Jacqueline Fritz

**M**it 15 Jahren knickte Jacqueline Fritz beim Ballett um: Bänderriss. Doch bei der Operation geht etwas schief, acht Jahre und etliche OPs später wird ihr rechtes Bein amputiert. Die heute 35-Jährige aus Birkenhördt bei Bad Bergzabern in der Pfalz ist seit einigen Jahren Alpinistin, Bergsteigerin und klettert in der Deutschen Nationalmannschaft. Nur beim Klettern trägt sie eine Carbon-Prothese.

## infos

Mehr Infos zu Jacqueline Fritz und ihren Touren findet man online unter [www.mussdasein.de](http://www.mussdasein.de). Die Aktivitäten der Sportlerin kann man auch auf Facebook verfolgen unter [www.facebook.com/BergsteigenEinbeinig/](https://www.facebook.com/BergsteigenEinbeinig/) oder auf Instagram unter [jacqueline.p.fritz](https://www.instagram.com/jacqueline.p.fritz).



**Was bedeutet es für Dich, draußen zu sein?**

**Jacqueline Fritz:** Eigentlich alles! Mich draußen in der Natur zu bewegen, ist für mich mehr als ein Ausgleich. Egal ob ich draußen wandere, bergsteige, Ski fahre oder klettere – mein ganzes Leben spielt sich draußen ab. Mir geht es immer darum, neues zu entdecken. Im vergangenen Jahr habe ich zu Hause in der Pfalz viel neues entdeckt, aber eigentlich will ich in die Welt hinaus und dort Landschaften, Wege und Menschen kennenlernen.

**Welche Sportarten machst Du eigentlich alle?**

**Fritz:** Ich klettere in der Deutschen Paraclimbing-Nationalmannschaft und habe bei der letzten Weltmeisterschaft 2019 in Briançon in Frankreich in meiner Klasse die Bronzemedaille gewonnen. Das ist allerdings nicht draußen, sondern an einer Plastikwand in der Halle. Aber ich klettere natürlich auch draußen am Felsen. Wandern und Bergsteigen betreibe ich auch professionell. Vor drei Jahren habe ich außerdem Skifahren gelernt. Dabei geht es mir aber eher um Skitouren, nicht nur den Berg herunterfahren... Das Reiten kommt leider viel zu kurz. Ich muss immer das Risiko abwägen: Wenn ich vom Pferd falle, ist die Wettkampfsaison für mich gelaufen.

**Das ist ja toll: der Lieblingssport als Beruf...**

**Fritz:** Natürlich ist es toll, dass ich meinen Sport betreiben kann. Aber letztlich ist es, wie in anderen Berufen auch: Ich habe auch nicht immer Lust, den Berg rauf zu gehen. Oder wenn die Wettkampfsaison ansteht, muss ich in der Kletterhalle trainieren, obwohl ich lieber raus gehen würde.

**Welche Deiner Touren war die schönste, welche hat Dich am meisten herausgefordert?**

**Fritz:** Das kann ich so gar nicht sagen. Der Alpencross 2016 war mein erstes Projekt. Das ist natürlich etwas ganz besonderes, wenn man das erste Mal so eine Tour macht: von Garmisch-Partenkirchen über 300 Kilometer, über 3.500 Meter hohe Berge auf Wanderwegen, über Klettersteige und Geröllfelder bis nach Meran. Aber letztlich ist jedes Projekt besonders: zum Beispiel die Tour 2019 auf den Monte Rosa – da geht nicht jeder hoch. Und auf fünf Kilometern Höhe ist die dünne Luft schon eine Herausforderung. Ich hatte in der Nacht einen Ruhepuls von 130. Aber der Blick, wenn man sieht, dort unten im Tal regnet es, und man steht dort oben in der Sonne, ist einfach klasse.



**Was ist für dieses Jahr geplant?**

**Fritz:** In diesem Jahr will ich alle Sportarten verbinden: Nach dem Kletter-Worldcup in Briançon ist eine Tour durch den Vanoise National Park mit einem Esel nach Chamonix geplant, bei der uns der französisch-deutsche Kabarettist „Alfons“ alias Emmanuel Peterfalvi begleiten wird. Dort plane ich noch eine Ski-Tour am Mont Blanc auf 4.000 Meter hoch und wieder runter zu fahren.

**Dich begleitet in der Regel die Fotografin Laila Tkotz und Dein Hund Loui. Wie wichtig ist es, dass der Hund dabei ist?**

**Fritz:** Loui ist immer mit dabei. Er ist ein ausgebildeter Bergbegleithund und warnt mich vor Gefahren wie Gletscherspalten oder Steinschlag. Aber natürlich ist er auch mental total wichtig. Bei den Touren bin ich mit Laila ja Tag und Nacht immer zusammen – aber es gab noch nie Streit. Ich denke, ohne Loui hätte es bestimmt schon mal gekracht. Er ist auch für die gute Stimmung im Team verantwortlich.

**Du hältst auch Vorträge über Deine Touren, um Menschen mit Handicap Mut zu machen.**

**Fritz:** Ja, das ist mir sehr wichtig. Ich denke, ich kann ein Vorbild für viele Menschen sein. Die Menschen können sich mit mir identifizieren. Ich bin nicht Reinhold Messner, der Achtausender besteigt. Ich bin ein Mädel vom Dorf, das sich von einem fehlenden Bein nicht entmutigen lässt, das zu machen, wozu es Lust hat. Ich möchte alle ermutigen, raus zu gehen und sich zu bewegen, trotz aller Hindernisse. Jeder nach seinen Möglichkeiten.

**Ich habe gesehen, dass Du Teil der Respect-Kampagne von @toto\_respect\_fashion bist.**

**Fritz:** Da musste mich niemand von überzeugen. Ich finde es ganz wichtig, dass wir menschlich miteinander umgehen und uns gegenseitig respektieren. Respekt vor anderen Menschen, gleich welcher Herkunft, oder ob sie ein Handicap haben, und Respekt vor der Natur sind Werte, die mir einfach wichtig sind. rk



Foto: Laila Tkotz (Foto- und Filmproduktion Laila Tkotz)

# Im Fels

Klettern ist achtsames Ganzkörpertraining

Zügig, aber ohne jede Hektik steigt der Kletterer Stück für Stück den Felsen hinauf, erst tastet er mit der einen, dann mit der anderen nach einem kleinen Felsvorsprung, an dem er Halt findet, dann nacheinander mit den Füßen. Der ganze Körper ist gespannt – die Faszination des Kletterns ist die Kombination aus sportlicher Herausforderung, die den ganzen Körper fordert, Konzentration und Strategie, den besten Weg zu finden, und das mitten in der Natur. Und natürlich der Ehrgeiz, den Fels zu bezwingen, Gipfel zu erreichen. Beim Klettern ist man immer ange-seilt und geht mit Bedacht vor, denn Klettern verzeiht keine Fehler. Doch mit einer fundierten Ausbildung und der richtigen Ausrüstung klettert man doch relativ sicher.

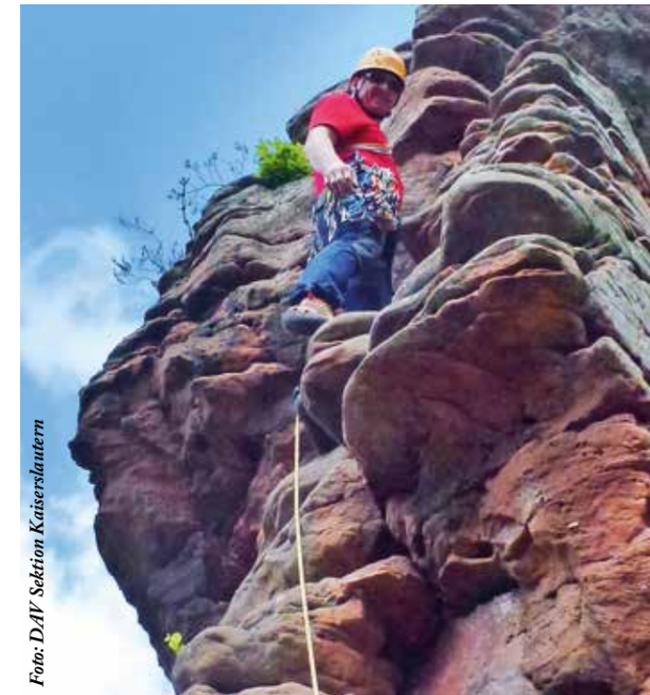


Foto: DAV Sektion Kaiserslautern

Für die Ausbildung sorgen verschiedene private Anbieter von Kletterkursen oder auch der Deutsche Alpenverein. Zum Üben bieten sich Kletterhallen an, die auch im Winter und bei Regen komfortable Bedingungen bieten.

Wichtig ist vor allem die Seil- und Sicherungstechnik. Und: Klettern erfordert Kraft und Kondition. Der ganze Körper wird trainiert. Es ist ein achtsames Ganzkörpertraining in der Natur mit fast meditativem Charakter.

Zur Grundausrüstung gehören Kletterschuhe, Klettergurt, Kletterseil, Sicherungsgerät und Karabiner sowie Chalkbeutel und Expressen, die Bindeglieder zwischen Seil und den Bohrhaken. In der Kletterhalle sind diese bereits fest installiert.

Kletterfelsen gibt es in den Mittelgebirgen Deutschlands und auch Kletter- und Boulderhallen bieten mittlerweile überall Klettergelegenheiten. Die größten Klettergebiete sind das Frankjura, die Sächsische Schweiz, die Alpen und auch die Südpfalz mit ihren Buntsandsteinfelsen. In der Pfalz sind etwa 500 Felsen zum Klettern geeignet. Das Spektrum reicht von Felsen für Anfänger bis zu solchen für die höchsten Schwierigkeitsgrade.

Allerdings müssen Kletterer die Regeln beachten, um Tier- und Pflanzenwelt nicht zu stören. Die Vorschriften sind je nach Bundesland unterschiedlich und auch für jeden Felsen gibt es verschiedene Regelungen. Wie beim Wandern gilt natürlich grundsätzlich: was man mitgebracht hat, nimmt man wieder mit!

Im Unterschied zum Klettern, kann man beim Bouldern jederzeit aussteigen. Bouldern ist Klettern in Absprunghöhe. Im Pfälzerwald gibt es hunderte Felsblöcke, die sich zum Bouldern eignen. Auch beim Bouldern sind die Regeln zu beachten. Ob Klettern oder Bouldern – niemals sollte man sich alleine oder ungesichert in den Fels wagen, denn beide Sportarten bergen ein Risiko.

beb/rk

## infos

Eine Übersicht über Kletterfelsen und zu den jeweiligen Regeln bietet das Felsinformationssystem des Deutschen Alpenvereins online unter [www.felsinfo.alpenverein.de](http://www.felsinfo.alpenverein.de). Klettermöglichkeiten im Pfälzerwald findet man unter [www.tourendatenbank.xoxs.de](http://www.tourendatenbank.xoxs.de). Aktuelle Infos und die Regelungen für die Kletter- und Boulderfelsen in der Pfalz gibt es unter [www.pfaelzer-kletterer.de](http://www.pfaelzer-kletterer.de).

Anzeige

**BGV**   
Badische Versicherungen

Offen und ehrlich:  
Am besten, es passiert  
erst gar nichts.  
Aber wenn, können Sie  
sich voll und ganz auf  
uns verlassen.

**Singles, Paare, Familien oder Senioren:**

Sie müssen sich nicht unserem Angebot anpassen.  
Wir passen uns Ihren Wünschen an.

**BGV Badische Versicherungen**  
Kundencenter Karlsruhe  
E-Mail: [kc-karlsruhe@bgv.de](mailto:kc-karlsruhe@bgv.de)  
Telefon: 0721 660-3151  
Durlacher Allee 56  
76131 Karlsruhe



# Kultur und Natur erleben

## Festungsstadt Germersheim am Rhein

An einem Tag erkundet man die „Germersheimer Unterwelt“ mit ihren Kasematten und Minengängen der Festung, am nächsten erlebt man Fischreiher, Kormoran, Eisvogel und andere Wildtiere an den Altrheinarmen und am dritten unternimmt man eine Radtour rund um die Festungsstadt Germersheim. Und schöne Touren direkt am Rhein oder Hauptdeich entlang haben ebenso viel zu bieten.

Germersheim, als eine Station der Europäischen Kulturroute Festungsmonumente Forte Cultura am Oberrhein, ist somit ein echter Geheimtipp. Hier erlebt man Geschichte hautnah: die imposanten Festungsbauwerke waren einst die größte bayerische Festungsanlage außerhalb Bayerns, die der bayerische König Ludwig I. erbauen ließ. Beim Spaziergang durch die kleinen Gassen und reizvollen Winkel der Altstadt erkundet man die eindrucksvollen, gut erhaltenen Militärbauwerke auf eigene Faust. Bei einer Führung erlebt man zusätzlich die „Germers-

heimer Unterwelt“. So lernen die Besucher die unterschiedlichen Facetten und die wechselvolle Geschichte dieser spannenden Stadt und ihrer Umgebung kennen.

Bei den Nachenfahrten in die unter Naturschutz stehenden Rheinsidenarmen erlebt man die einzigartige Natur dieser Auenlandschaft. Die Bootsführer erläutern die Flora und Fauna des unberührten Naturschutzgebietes. Diese Nachenfahrten sind ein unvergessliches Naturerlebnis für die ganze Familie.

Außerdem erlebt man die unverwechselbare Landschaft von Germersheim auf den vielen Wanderwegen und dem hervorragend ausgebauten Radwegenetz. Auf der neu konzipierten 27 Kilometer langen Radtour „Germersheimer Wasservielfalt“ rund um Germersheim erlebt man beispielsweise zahlreiche Sehenswürdigkeiten und hat viele Einkehrmöglichkeiten sowie kleine Oasen der Ruhe. Ein Ziel ist etwa das Naherholungsgebiet Sollach mit seinem Strand

am Badese. An der Liegewiese findet man einen Kiosk sowie den Biergarten des Restaurants „Schützenhaus am See“. Auch am Rheinradweg, der rund vier Kilometer direkt am Rheinufer verläuft, findet man Einkehrmöglichkeiten. An der Alten Ziegelei in Sondernheim gibt es ein Café und einen Imbiss mit herrlichem Blick auf den Rhein. Am Rheinvorland in Germersheim ist am Schiffsanleger eine Aussichtsplattform, ein Spielplatz und eine große Liegewiese, die sich für einen Picknick anbietet, sowie eine Gaststätte in der Nähe.

Ganzjährig werden klassische Stadt- und Festungsführungen, Themenführungen mit der Bauersfrau, dem Steuerbeamten in Uniform oder der Hebamme Josefine angeboten. Kulinarische Stadt- und Festungsführungen mit Einkehr bei drei Germersheimer Gastronomen, Festungsweinproben, Stadt-VER-führungen mit Winzerglühwein, die beiden Führungen „Von Kirche zu Kirche“ oder „Von Tor zu Tor“, geführte Radtouren und Kutschfahrten, Kinderführungen, Grusel-führungen, Laternenführungen, Führungen zur „Kunst im öffentlichen Raum“ mit Skulpturenweg und Atelierbesuch sowie Führungen durch die historische Friedhofsanlage ergänzen das Programm. **rk/ps**



Im Weißenburger Tor findet man auch die Touristen-Information  
Foto: Britta Hoff/Germersheim

### infos

Informationen im Tourismus-, Kultur- und Besucherzentrum Weißenburger Tor, Paradeplatz 10, in 76726 Germersheim, telefonisch unter 07274 -960 -301 oder per E-Mail unter [tourist-info@germersheim.eu](mailto:tourist-info@germersheim.eu). Infos auch online unter [www.germersheim-erleben.eu](http://www.germersheim-erleben.eu).

# Wandern, biken und genießen

Das Bad Bergzaberner Land hat für alle passende Herausforderungen

Sonnenaufgang auf Burg Landeck

Foto: Andreas Meyer/Tourismusverein Südliche Weinstraße Bad Bergzabern

Die faszinierende Landschaft des Bad Bergzaberner Landes mit schattigem Wald und sonnigen Rebenhängen sowie den vielen Burgen, die von der Vergangenheit zeugen, kombiniert mit dem milden Klima machen die Region zu einem Paradies für Wanderer wie Mountainbiker gleichermaßen. Zahlreiche Wanderwege und zwei Strecken des Mountainbikeparks Pfälzerwald bieten für alle eine passende Herausforderung.

Die zahllosen Burgen im Bad Bergzaberner Land sind mächtigen Zeugen vergangener Zeiten und allgegenwärtig im Pfälzerwald. Da sind die Burg Landeck über Klingenstein, die Ruinen Guttenberg und Lindelbrunn, der noch bewohnte Berwartstein bei Erlenbach, die elsässische Reihe um den Fleckenstein. Neben den Burgen bieten die markanten Sandsteinfelsen zahllose Aussichtspunkte für den Wanderer.

Einige der langen Premium-Wanderwege wie der Pfälzer Weinsteig oder der Pfälzer Waldpfad queren das Bad Bergzaberner Land.

Außerdem gibt es zahlreiche malerische und spannende Themen-Wanderwege, wie der Gebrüder-Grimm-Märchenweg in Dörrenbach, der Weg der Geschichte bei Oberotterbach und Steinfeld, der Wasgau-Felsenweg, der Kneipp-

### infos

Nähere Auskunft erhält man beim Tourismusverein Südliche Weinstraße Bad Bergzabern, Kurtalstraße 27, 76887 Bad Bergzabern, telefonisch unter 06343 98966-0, per E-Mail unter [info@bad-bergzaberner-land.de](mailto:info@bad-bergzaberner-land.de) sowie unter [www.bad-bergzaberner-land.de](http://www.bad-bergzaberner-land.de).

Wanderweg und viele weitere. Die Wegführungen wurden neu überarbeitet und neue Themenwanderwege erschlossen und letztlich ein Netz aus 27 Rundwanderwegen unterschiedlicher

Länge mit insgesamt über 470 Kilometern angelegt.

Auch für Mountainbiker bietet das Bad Bergzaberner Land einiges. Die Wege führen durch den Naturpark Pfälzerwald über Schotter und durch grüne Passagen zu aussichtsreichen und geologisch interessanten Anziehungspunkten. Echte Herausforderungen bietet die Tour 10, die auf 31,1 Kilometern steile Anstiege, schwierige Felspassagen und unvergleichliche Abfahrten mit Serpentinaufstiegen bietet. Auch die Tour 9 bietet auf 42 Kilometer Aufstiege und Abfahrten auf flowigen Singletrails.

Für Wanderer wie für Mountainbiker gibt es entlang des Weges viele Einkehrmöglichkeiten – die Pfälzerwaldhütten sind einmalig und als Weltkulturerbe nominiert. Außerdem gibt es in den kleinen Weinorten zahlreiche Winzer, die mit traditioneller Pfälzer-Küche und den hervorragenden Weinen der Region locken. Für Entspannung sorgt auch die Südpfalz-Therme in Bad Bergzabern. **rk/ps**

# Auf dem Vulkan

Nicht nur für Motorsportfans: Erlebnisregion Nürburgring

Der Nürburgring ist weltbekannt als „Grüne Hölle“ und Anziehungspunkt für Motorsportfans und Familien. Doch die Erlebnisregion Nürburgring hat noch sehr viel mehr zu bieten: Kultur und Begegnung in der Abteikirche Maria Laach, bei den Burgfestspielen Mayen oder grandiose Ausblicke vom Kaiser-Wilhelm-Turm, auf der Hohen Acht, der höchsten Erhebung der Eifel.

Die Erlebnisregion Nürburgring ist ein Eldorado für Wanderer mit malerischen Traum-

pfaden oder Geopfadern, die mit der feurigen Geologie begeistern. Mehrtägige Wanderungen auf den Prädikatswanderwegen Eifelleiter und AhrSteig bieten faszinierende Ein- und Ausblicke. Und dabei hat jede Jahreszeit ihren Reiz: Blühende Wälder und Wiesen im Frühjahr, leuchtender Ginster, das „Eifelgold“, und Wacholder im Sommer, die Farbenvielfalt der Herbstwälder und die weiße Pracht des Winters auf den erloschenen Vulkankratern. Genussstouren über Berg und Tal mit dem E-Bike sind ein

Erlebnis für alle Sinne und Motorradtouren auf den kurvenreichen Straßen ein Traum für jeden Biker.

Für sportliche Feriengäste wie für Feinschmecker oder Erholungssuchende bietet die Erlebnisregion Nürburgring den perfekten Urlaub! Kleiner Tipp für Familien: Wie wäre es mit einer Fahrt im „Vulkan-Express“, einer historischen Eisenbahn, einem Besuch des Baumhaus Abenteuers in Kelberg oder dem Besucherbergwerk Grube Bendisberg? **rk/ps**

Unterwegs auf dem Traumpfad  
„Booser Doppelmaartour“  
Foto: Klaus-Peter Kappest/REMET

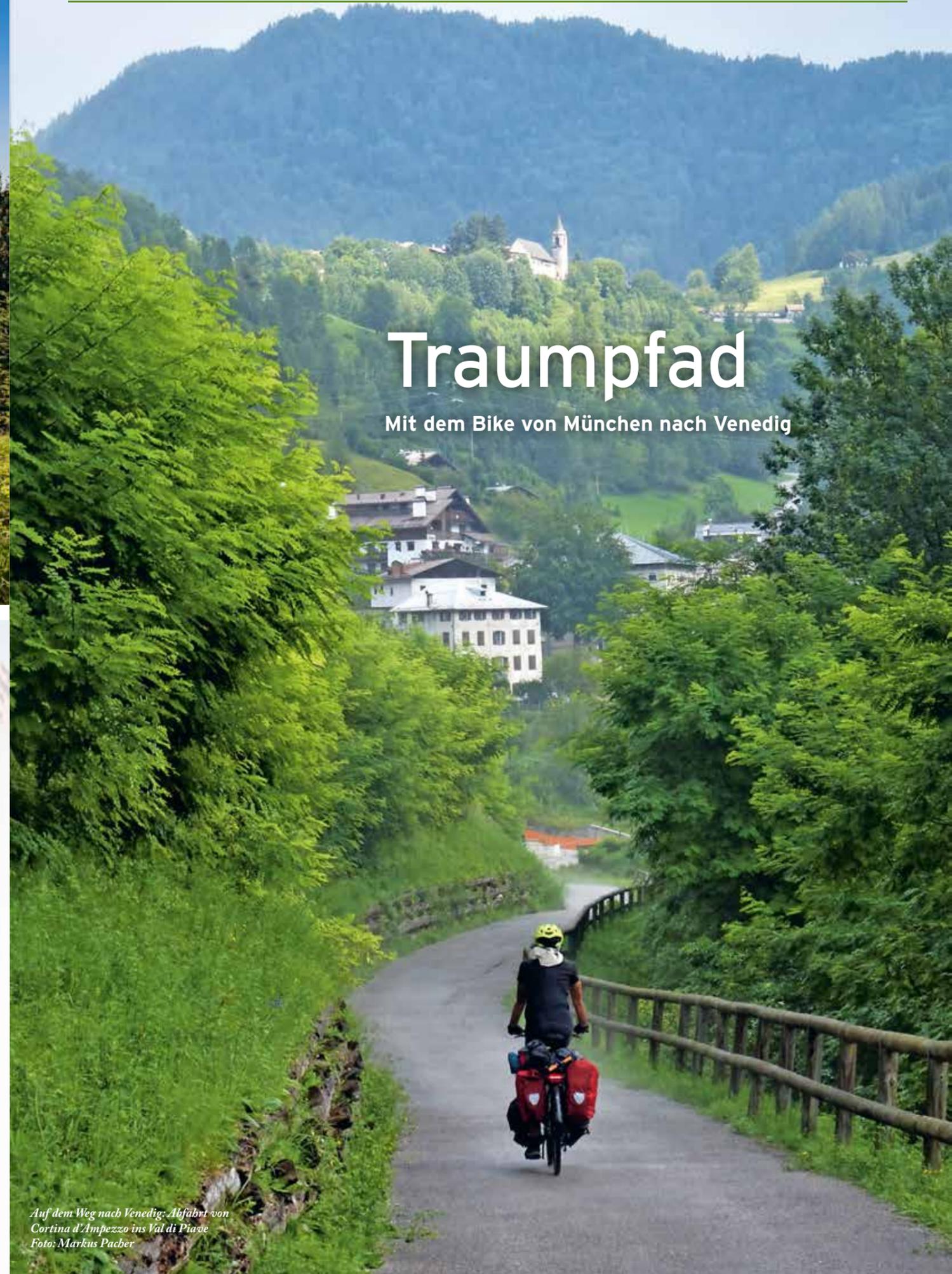


## infos

Umfassende Infos zu Freizeitaktivitäten, Übernachten, Essen und Genießen sowie aktuellen Veranstaltungshinweisen bekommt man bei der Tourist-Information Hocheifel-Nürburgring, 53518 Adenau, telefonisch unter 02691 305122, per E-Mail [erlebnisregion.nuerburgring@adenau.de](mailto:erlebnisregion.nuerburgring@adenau.de) oder online unter der Adresse [www.erlebnisregionnuerburgring.de](http://www.erlebnisregionnuerburgring.de)

# Traumpfad

Mit dem Bike von München nach Venedig



Auf dem Weg nach Venedig: Abfahrt von Cortina d'Ampezzo ins Val di Piave  
Foto: Markus Pacher

  
**balance**  
Action & Mountainsports

DEIN PARTNER FÜR  
OUTDOORSPORT  
IN SAARLOUIS

## NEU // Natseq - Modulares Kajak

- ✓ Paddeln allein oder zu zweit
- ✓ Transport im Kofferraum
- ✓ In 30 Sek. montiert



Wandern



Klettern



Bike



Wassersport



Boardsport



Saftige Wiesen, zackige Kalkriesen  
am Dolomitenradweg  
Foto: Markus Pacher

**D**Eben waren wir noch mitten im Trubel der bayrischen Metropole München, doch nach wenigen Kilometern radeln wir durch saftige Wiesen, auf denen die Kühe weiden, und pittoreske, bayrische Bauernhöfe. Dabei haben wir die Alpen immer vor Augen, anfangs noch hell schimmernd, wie mit dem Weichzeichner bearbeitet.

Wir sind unterwegs nach Süden, mit dem Fahrrad auf dem bei Wanderern bekannten Traumpfad von München nach Venedig. Auf Schusters Rappen ist man 31 Tagen vom Theresienplatz zum Markusplatz unterwegs. Mit dem Rad wollen wir die 550 Kilometer und 3.600 Höhenmeter in einer Woche schaffen. Wir, das sind neben einem Lokal-Redakteur dieses Verlags und sein langjähriger Outdoor-Kumpel Thierry, ein Hühner aus Belgien mit stahlharten Beinen.

Bald erreichen wir den Tegernsee, in Wildbad Kreuth nehmen wir einen Imbiss. Weiter geht's am Ufer des Achensees entlang. Sein fjordartiger Charakter erinnert uns an die Norwegen-Tour vor zwei Jahren. Nur ist es jetzt zwanzig Grad wärmer. Doch vor den Erfolg haben die Götter den Schweiß gesetzt. Den Sinn des Spruchs erfahren wir dann beim Steilaufstieg zum Dalfazer Wasserfall. Auf der Aussichtsplattform errichten wir in luftiger Höhe unser Nachtlager, genießen den Blick auf den Achensee und die untergehende Sonne.

Am nächsten Morgen steht erst einmal die steile Abfahrt vom Achenpass ins Inntal auf dem Programm. Der Inntalradweg ist eben wie ein Brett. Unter dem Goldenen Dachl, dem Wahrzeichen der Stadt genehmigen wir uns einen Cappuccino. Und noch immer brutzelt die Sonne auf uns als wir uns zum Brenner hinauf quälen. Endlos scheint es nur bergauf zu gehen. Doch endlich ist der Aufstieg geschafft und über eine stillgelegte, zum Radweg umfunktionierte Bahntrasse sausen wir schließlich hinunter nach Sterzing. Italien – wir kommen! Jetzt geht's Richtung Eissacktal. Gebirgsbäche säumen den Weg. Einer davon lockt zum Biwakieren, bevor wir am nächsten Tag entspannt durchs herrliche Pustertal radeln.

Nach dem Brenner ist die Passstraße nach Toblach der nächste Prüfstein auf dem Weg in die Lagunenstadt. Auf

einer unweit des Toblacher Sees gelegenen Wiese schlagen wir unsere Zelte auf. Doch mittlerweile ist die Sonne strömendem Regen gewichen.

Am nächsten Tag regnet es nicht mehr und der Dolomitenradweg führt uns über die Trasse der ehemalige Dolomitenbahn durch die weißen Berge bis ins Piave-Tal mit seinen riesigen Kiesbänken – nicht nur wegen des grandiosen Blicks auf die gigantischen Felsstürme der Drei Zinnen einer der schönsten Radstrecken Europas. Im mondänen Cortina d'Ampezzo, wo sich die Schönen und Reichen die Klinke in die Hand geben werden die zwei schwitzenden Radler mitleidig belächelt. Bei der schier endlosen Abfahrt Richtung Mittelmeer folgt ein Highlight auf das andere. Kultureller Höhepunkt ist das idyllische Bergdorf Pieve di Cadore, der Geburtsort Tizians.

Entlang eines sich durch Wiesen und Äcker schlängelnden Kanals radeln wir zum türkis leuchtenden Lago del Santa Croce, der idyllisch in die venetischen Alpen eingebettet ist. Vorbei am Lago Morto geht es mehrfach steil bergab nach Vittorio Veneto. Der Reichtum an Palazzi und Kirchen aus Mittelalter und Renaissance lässt uns aus dem Staunen nicht herauskommen. Doch plötzlich schlägt das Wetter um: Sintflutartige Regenfälle begleiten uns jetzt. Völlig durchnässt erreichen wir über eine Autostraße das vorletzte Etappenziel Treviso, wo wir uns ausnahmsweise ein Hotel gönnen.

Die letzten fünfzig Kilometer nach Venedig sind jetzt nur noch ein Klacks. Und wir hatten Glück im Unglück. Denn im vergangenen Jahr herrschte kein internationales Getümmel, kein Schieben und Drücken an den Attraktionen von Venedig, sondern wir flanieren durch beinahe menschenleere mittelalterliche Gassen, begleiten die Gondeln auf ihrem Weg durch die Kanäle und staunen über die Prachtbauten am Markusplatz, auf dem sich nur die Tauben die Zeit vertreiben. Fazit: 550 Kilometer spektakulärer Radgenuss und 3.800 Höhenmeter verteilt auf sechs Tagesetappen. Das nächste Mal mit dem E-Bike? „Wenn du Seniorensport betreiben willst, ohne mich. Dazu bin noch viel zu jung!“, sagt mein belgischer Freund, der in diesem Jahr seinen 60. Geburtstag feiert. **pac**



# Elektro- vs. Muskelkraft

Vom Clunker zum E-Mountainbike



- 1A Beratung
- 1A Service
- 1A Qualität

Für jeden das passende eBike



Bike Leasing  
Premium-Partner

RIESE & MÜLLER  
XXL-SHOP

BOSCH

eBike Expert

Fahrradfachgeschäft

**eBIKE Station 1**

Ihr SPEZIALIST für Elektrofahrräder seit 2011

Rheinstraße 76 · Ettlingen · Tel. 07243 - 50 54 282

www.eBike-Station1.de

© Dieter Stehle | Bilddatei: MERIDA & CENTURION Germany GmbH

Es war in den siebziger Jahren, als ein paar Hippies mit Fahrrädern vom Schrottplatz die Hügel Kaliforniens hinab fuhren. Sie konnten nicht ahnen, dass die rostigen Clunker-Bikes mit geschwungenem Oberrohr und breiten Reifen Jahrzehnte später zu Sportfahrzeugen auf höchstem technischen Niveau mutieren und sogar mit einem elektrischen Hilfsmotor ausgestattet würden. Das Mountainbike war erfunden oder kurz: MTB!

Namen wie Gary Fisher, Charles Kelly und John Breeze sind bis heute noch unmittelbar mit dem MTB verbunden. So auch der Ort Marin County, wo die Bikepioniere mit ihren behäbigen Rädern die Hügel runter rollten. Downhill!

Technisch waren die Bikes eine Katastrophe, Materialschäden an der Tagesordnung, es gab noch keine Gangschaltung und gebremst wurde mit Rücktritt über die Hinterradnabe. Sämtliche Schrottplätze der Umgebung dienten der Materialbeschaffung und manchmal wurden regelrechte Expeditionen in andere Region gestartet, mit dem Ziel etwas Brauchbares zu finden.

Schließlich entwickelten die Bikepioniere die Clunker-Bikes ständig weiter, statteten sie mit einer Kettenschaltung aus, machten sie schlanker und sicherer. Gary Fisher, der unermüdliche Antriebsmotor der Bikerszene, kam aus dem Straßenrennsport, dem er 1979 den Rücken kehrte und sich ausschließlich um die Entwicklung von Mountainbikes kümmerte.

Der Siegeszug des neuen Sportgerätes war nicht mehr aufzuhalten. Dabei lagen die Gründe für den immensen Erfolg im Outdoor-Trend der damaligen Zeit: Raus aus der Stadt, rein in die Natur. Die Bewegung setzte auf Fitness, Gesundheit, Freizeit, Naturerlebnis, aber auch auf Speed und Spaß. Das Bike ermöglichte dieses Lebensgefühl, denn es war einfach zu handhaben, robust und beinahe überall einsetzbar.

Und es dauerte nicht lang, da schwappte die Mountainbike-Bewegung von Amerika nach Europa über. Nach 1983 tauchten in Deutschland die ersten Serienräder auf. Nun wurde das Bike auch als Sportgerät entdeckt und für wettbewerbstauglich empfunden. Eines der ersten Mountainbikerennen, aus dem sich fünf Jahre später der Worldcup entwickelte, fand damals in Garmisch-Partenkirchen statt.

Ohne es zu wissen, hatte auch ich, Lokal-Rdakteur dieses Verlags, eine ähnliche Geschichte durchlebt. Wir Jungs hatten nämlich ebenfalls aus schrottreifen Drahteseln Räder zusammengebaut und sind im Pfälzerwald die Wege hinunter gedüst. Manchmal ging es gut, manchmal auch nicht und so blieben einige Narben, die an die wilde Zeit zwischen dem Peterskopf und dem Schlossberg erinnern.

Ganz klar, dass das Mountainbike-Virus auch mich infizierte. Und so geschah es im Jahr 1986, dass ich mein erstes MTB kaufte. Nicht irgendeines, nein, es sollte ein Bike von Gary Fisher sein. 1.500 Mark kostete mich der Spaß damals, der mich über 30 Jahre begleiten sollte: das HK II (ausgesprochen: Hoo Koo E Koo).

Das ist lange her und mittlerweile bin ich auf ein E-Mountainbike umgestiegen. Das ist nicht nur dem Alter geschuldet, es bereitet auf eine ganz andere Art Vergnügen. Artgerecht eingesetzt macht nämlich plötzlich auch das Up-Hill-Fahren Spaß. Für alle Kritiker und Puristen vorweg: Dafür braucht man es wirklich. Auf der Straße, in der Ebene und bergab ist man mit anderen Bikes manchmal echt besser bedient.

Zugegeben, es hat eine Zeit gebraucht, sich für ein Pedelec zu entscheiden, aber die Pfade hoch zum Eckkopfturm wurden eben immer steiler und irgendwann blieb ich bei meinen Touren in der Ebene, was ja auch ganz schön ist. Mit dem E-MTB eröffnen sich aber gerade am Berg ganz neue Perspektiven und schließlich habe ich als Motivationshelfer ja keinen Udo Bölts an meiner Seite. **map**



# Wem gehört der Wald?

Von Laura Braunbach

**E**s keucht und fleucht im Wald. Die Rede ist nicht von kleinen Krabbeltieren und anderen Waldbewohnern, sondern von den teilweise überfüllten Waldwegen: Wanderer und Fahrradfahrer tummeln sich auf den Routen. Und dabei führen sie einen Krieg. Wem gehört der Wald?

Eigentlich ist es klar geregelt – der Wald gehört allen. Doch so manche Wandersleute beanspruchen die Wanderwege für sich allein und fordern gar ein Verbot für Fahrradfahrer im Pfälzerwald. Mountainbiker fahren viel zu schnell auf viel zu engen Pfaden und kreuzen rücksichtslos die Forstwege. Nicht jeder Fußgänger reagiert dankbar und rücksichtsvoll auf ein Klingel- oder Rufzeichen. Wilde Wortgefechte sind die Folge. Und wer gar nicht klingelt, wird bestraft. Da greifen Fahrradhaser gerne auch mal zu harten Mitteln: Drahtfallen rufen Radler garantiert zur Vernunft. – Sagt mal, geht's noch?

Zum Glück sind nicht alle so: Nicht jeder rast ohne Rücksicht auf Verluste den Berg

hinab. Und nicht jeder Spaziergänger wird handgreiflich und spannt lebensgefährliche Fallen. Das Gesetz sagt: Jeder darf den Wald zu Erholungszwecken betreten – auch Radfahrer. Allerdings dürfen sie nur auf Wegen fahren, die dem forstwirtschaftlichen Verkehr dienen. Zusätzlich gibt es ausgewiesene Singletrails.

Ein Verbot für Fahrradfahrer im Wald steht nicht zur Debatte. Jeder hat ein Recht auf den Wald, aber es braucht Regeln. Und an diese Regeln müssen sich alle Teilnehmer halten – wie im Straßenverkehr. Wenn Biker sich an die ausgewiesenen Strecken halten, vorausschauend fahren und rechtzeitig auf sich aufmerksam machen, ist bereits der erste Schritt getan. Im zweiten Schritt müssen Wanderer nur noch etwas Platz machen. Das wars – eigentlich ganz einfach.

Wenn alle rücksichtsvoll miteinander umgehen, kann eine Koexistenz im Wald funktionieren. Die Tiere schaffen es ja auch.



Wildkatzen-Walderlebnis  
Foto: Alex Kijak/Tourismus und  
Stadtmarketing Bad Herrenalb

# Familienglück

Wander- und Naturparadies Bad Herrenalb

Idyllisch gelegen zwischen sieben Tälern gibt es in Bad Herrenalb viel zu entdecken und bestaunen. Das historische Klosterviertel mit Zisterzienserkloster, spätromantischer Vorhalle und Klostergarten nimmt mit auf eine spannende Reise ins frühe Mittelalter. Entspannen lässt es sich im Kurpark mit dem malerischen Flüsschen

Alb, dem alten Baumbestand und blühenden Ufer- und Waldwiesen. Wer es aktiver mag, für den bieten sich die abwechslungsreichen Wanderwege und vielseitigen Erlebnispfade für einmalige Streifzüge durch die ursprüngliche Landschaft des Schwarzwalds an.

Ein besonderes Highlight ist der familienfreundliche Qualitätsweg

„Wildkatzen-Walderlebnis“, auf dem sich Groß wie auch Klein auf die Spuren der scheuen Waldbewohner begeben. Bei dem Wildkatzen-Walderlebnis geht es auf einer Länge von rund sechs Kilometern über Stock und Stein durch Wald und Wiesen.

Auf der als Qualitätsweg „traumtour“ ausgezeichneten Rundwande-

rung „Große Runde über die Teufelsmühle“ genießen Wanderer auf 15,5 Kilometern atemberaubende Panoramablicke auf den Schwarzwald und in die Rheinebene. Eindrucksvolle und viele Millionen Jahre alte Naturdenkmäler säumen den Weg.

Ganz neu ist Annis Schwarzwald Geheimnis, ein analoger Outdoor-Escape-Room für Kinder. Bepackt mit einem Rucksack voller Rätsel und Aufgaben wird Achim geholfen, seine geliebte Moana wiederzufinden – ein unvergessliches Outdoor-Erlebnis! **rk/ps**

## infos

Nähere Auskunft bei  
Tourist-Info Bad Herrenalb,  
Rathausplatz 11, in 76332  
Bad Herrenalb, telefonisch  
unter 07083 50 05-55  
oder per E-Mail unter  
info@badherrenalb.de.  
Infos auch online unter  
www.badherrenalb.de



# Pure Lebensfreude

i:SY - Premiumhändler Velorep in Durlach

Foto: Velorep

Wer ein Pedelec sucht, auf dem man sich sicher fühlt und mit dem man Spaß und Freude hat, ist bei dem Fahrradexperten Velorep in Durlach genau richtig. Denn seit 8 Jahren vertreibt Velorep als Premiumhändler das Kompaktrad i:SY exklusiv in Durlach.

Das i:SY Prinzip ist einfach, sicher und genial. Denn auf dem Pedelec mit dem One Size Rahmen fühlen sich alle Fahrer von 1,50 bis 1,90 Meter wohl. Es ist klein und wendig, leicht zu transportieren und man fühlt sich dank des niedrigen Schwerpunkts stets sicher. Für größere oder schwerere Menschen

gibt es das i:SY auch als XXL Version, mit einem Systemgewicht von 180 Kilogramm. i:SY bietet auch eine Lastenrad-Ausführung, mit der mühelos die Einkäufe erledigt werden können. Alle i:SY-Modelle sind mit einem Bosch Antrieb ausgestattet, der in Deutschland zu den führenden Antriebsherstellern zählt.



## infos

Velorep findet man in den neuen Räumen,  
Hauptbahnstraße 5, in  
76227 Karlsruhe-Durlach.  
Am Besten vereinbart man  
einen Termin zur ausführlichen  
Beratung und Probefahrt  
telefonisch unter  
0721 42273 oder per Mail  
unter velorep@gmx.de

# Auf Schienen radeln

Mit Draisine durch die Natur

Zusammen schafft man den leichten Anstieg ohne große Anstrengung und dann geht es auch wieder ohne Steigung durch den Wald. Draisinen-Fahren ist Team-Work, Radfahren auf Schienen und ein Erlebnis für Familien und Freunde. Die Draisinen nutzen stillgelegte Bahnstrecken, die meist durch abgelegene Wälder und Täler führen. Hier erlebt man Ausblicke, die einem sonst verborgen bleiben

So gibt es beispielsweise eine 40 Kilometer lange Strecke im Glantal zwischen Altenglan und Staudernheim, die man auch nur halb fahren kann. Immer wieder gibt es an der idyllischen Strecke durch das Pfälzer Bergland Haltepunkte, an denen man ein Picknick machen oder in ein Lokal einkehren kann. Fahrraddraisinen für zwei bis vier Personen, Konferenzdraisinen für bis zu sieben Personen, barrierefreie Draisinen, Handhebeldraisinen

oder Planwagen stehen zur Wahl. Die Fahrrad- und Konferenzdraisinen gibt es auch mit elektrischer Unterstützung. Startpunkte sind Lauterecken sowie täglich abwechselnd Altenglan und Staudernheim. Die Rückfahrt kann mit den öffentlichen Verkehrsmitteln entlang der Strecke erfolgen.

Auch in der Südpfalz gibt es eine Draisinenstrecke auf den Schienen der historischen unteren Queichtalbahn. Los geht es am Draisinenbahnhof in Bornheim und dann durch ein Waldstück, an einem Golfplatz vorbei, wieder durch Wald und Felder zum Endpunkt in Westheim. Insgesamt zwölf Kilometer abwechslungsreiche Strecke mit zahlreichen Einkehr- und Rastmöglichkeiten zum Picknicken bietet auch diese Bahn. Ab 14 Uhr wird die Fahrtrichtung dann umgekehrt und man fährt zurück nach Bornheim. **hc/rk**



# Dem Himmel so nahe

Gratwanderung über den Watzmann

**W**ie Perlen einer Kette reihen sich die Felszacken. Auf diesem schmalen Grat müssen wir die Gipfel des Watzmanns erobern. Plötzlich werden wir unsicher: Reicht unsere bergsteigerische Erfahrung, um wieder heil vom Berg herunterzukommen? Doch auf dem Grat verfliegen die Ängste. Wir arbeiten zusammen, helfen uns an heiklen Passagen, drücken ein bisschen nach, wenn dem einen im Fels die Kraft in den Armen verlässt oder der Fuß vergeblich nach Halt sucht. So hangeln wir uns in einem wilden Auf und Ab zur Mittelspitze, unter uns der Königssee, auf dem die Boote wie Spielzeuge wirken. Doch immer den Blick konzentriert auf den Grat mit seinen scharfen Kanten und heiklen Geröllabschnitten gerichtet. Nur das Knacken der Karabiner stört die endlose Ruhe. Nie fühlten wir uns dem Himmel so nahe.



Panoramablick vom Watzmanngrat in die nördlichen Kalkalpen

Foto: Markus Pacher

Es war eine Schnapsidee mitten im Familienurlaub auf der Alm, den deutschen Schicksalsberg und seine Nebengipfel zu besteigen. Unsere Frauen runzelten besorgt die Stirn. „Seid ihr mit euren 55 Jahren nicht etwas zu alt für ein solch eine Tour?“ Doch in der Morgendämmerung mache ich, Lokal-Redakteur dieses Verlags, mit meinen beiden Bergsteigerfreunden Fritz und Joe mich auf den Weg, um den Watzmann an einem Tag zu bewältigen.

Groß und mächtig thront das aus mehreren Gipfeln bestehende Felsmassiv über dem Talkessel. „Der Berg ruft!“ Die Watzmannüberschreitung ist als bayrische Königstour eine der bekanntesten Gratwanderungen der deutschen Alpen. Drei Kilometer sind es über Südspitze, Mittelspitze und Hoheck in luftiger Höhe. Doch die Watzmann-

überschreitung ist kein reiner Klettersteig - auch wenn das Set an einigen Stellen den

Bergsteiger sichert, stoßen wir am Grat auf viele ausgesetzte und ungesicherte Passagen, die absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erfordern. In der Regel kalkuliert man für den „Watzmann“ drei Tage: Übernachten nach vierstündigem Aufstieg im Watzmannhaus und nach zehnstündiger Überschreitung in der Wimbachgrieshütte über Nacht einquartieren. Am nächsten Morgen geht es dann frisch erholt durchs Wimbachgries zurück zum Parkplatz an der Wimbachbrücke. Doch wir laufen die Tour in umgekehrter Richtung. Die 2.389 Höhenmeter bleiben gleich, aber aus dem gefährlichen Geröllabstieg von der Südspitze ins Wimbachgries machen wir einen Aufstieg. Die Gefahr von Ausrutschen ist beim Abstieg mit müden Beinen sehr viel höher als beim Start.

Noch vor Sonnenaufgang geht's los. Das Wimbachgries durchwandern wir in zweiein-

halb Stunden. Nach der Wimbachgrieshütte kommt der knackige Aufstieg zur 1.400 Höhenmeter höher gelegenen Südspitze. 2000 Höhenmeter in fünf Stunden haben wir hinter uns, als wir die Südspitze erreichen. Das ewige Spiel mit der Zeit haben wir für's erste gewonnen. Hier ist der Einstieg zum Watzmanngrat. Der Blick über die Watzmann-Ostwand zum Königssee ist atemberaubend.

Die Mittelspitze, mit 2713 Metern der höchste Punkt der Tour, müssen wir uns mit vielen anderen Bergsteigern teilen. Nun liegen alle technischen Schwierigkeiten hinter uns. Den Rückweg über Hoheck und Watzmannhaus schaffen wir auch mit müden Beinen. Und vor dem 1.300-Meter-Abstieg zur Wimbachbrücke gönnen wir uns sogar ein Bierchen zur Erfrischung. Nach insgesamt 13 Stunden Wandern und Bergsteigen fallen wir uns erschöpft aber glücklich in die Arme. **pac**

**T**iere von A wie Adler bis Z wie Ziege erlebt man im Naturwildpark Freisen bei Sankt Wendel im Saarland. Hier beobachtet man Tiere, die man in freier Wildbahn kaum je zu Gesicht bekommt. Höhepunkte sind die Flugshows der Falknerei und die täglichen Fütterungen der Waschbären und der Berberaffen.

Plötzlich stürzt der Falke hinab, fliegt über die Köpfe der Zuschauer hinweg und landet punktgenau auf dem Handschuh des Falkners, wo er zur Belohnung etwas zu fressen bekommt. Besonders faszinierend sind die Flugschauen, bei denen Greifvögel wie Adler, Eulen, Uhus, Geier und Falken demonstrieren, wie sie jagen. Und in dem weitläufigen Gelände wandert man mitten durch die Gehege der Elche und Rentiere, der Polarfüchse und Marderhunde sowie der vielen anderen Tiere. So bekommt man Einblicke in das Leben dieser Tiere, die einem kein Naturfilm vermittelt. Vor allem bei den Führungen lernt man Hintergründe über das Leben der Tiere, die uns sonst verborgen bleiben. **rk**

## Faszination Tierreich

Naturwildpark Freisen

### infos

Infos beim Naturwildpark Freisen, Hermbacher Hof 2, 66629 Freisen, telefonisch unter 0170 7421800, per E-Mail unter joerg19581@web.de oder online unter [www.natur-wildpark-freisen.de](http://www.natur-wildpark-freisen.de).



## Abwechslungsreiche Tage in Eberbach

Rad- und Wandertouren, Erlebnis- und Erholungsurlaub, Abkühlung im Schwimmbad und ein Einkaufsbummel durch die Altstadt mit tollen gastronomischen und kulturellen Angeboten für Groß und Klein.

Erholung in schönster Umgebung und doch mittendrin im Leben in unmittelbarer Nachbarschaft zum Zentrum der Metropolregion, das mühelos und umweltschonend mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreicht werden kann.

Die wunderschöne Stadt im Herzen des Odenwalds ist umgeben von sanften Hügeln und durchzogen vom ruhig dahin fließenden Neckar. Herrliche Wander- und Radwanderwege und geradezu ideale Bedingungen zu Land und Wasser eröffnen dem sportlich Ambitionierten und dem Naturfreund eine große Vielfalt im Herzen des Naturparks Neckartal-Odenwald. Zahlreiche Gastronomiebetriebe mit Außenbewirtung in der historischen Altstadt mit ihren idyllischen Plätzen und verwinkelten Gassen laden zum genussvollen Verweilen ein.

Beste Unterhaltung bietet das ganzjährige Angebot an Veranstaltungen. Das traditionsreiche Frühlingsfest in der Altstadt mit kulturellen und kulinarischen Genüssen aller Art, das Volksfest Kuckucksmarkt in der Au Ende August, der weithin bekannte Eberbacher Apfeltag im Oktober und alle weiteren Veranstaltungen unserer überaus aktiven Vereine und Vereinigungen.

### Eberbach ist immer einen Besuch wert!

Die Broschüre erhalten Sie als Download unter [www.eberbach.de](http://www.eberbach.de) oder als Druckprodukt bei der Tourist-Info im Rathaus, Leopoldsplatz 1, 69412 Eberbach, Tel.: 06271 87 242, E-Mail: [tourismus@eberbach.de](mailto:tourismus@eberbach.de).



**W**anderer, Radfahrer und Naturbegeisterte treffen in den endlosen Waldgebieten der Urlaubsregion Gräfensteiner Land auf optimale Bedingungen. Sei es beim Wandern auf dem zertifizierten Rodalber Felsenwanderweg mit ihren spektakulären Sandsteinformationen wie Bruderfels und Bärenhöhle, oder beim Mountainbiken in dem Mountainbikepark Pfälzerwald mit Start der Tour 1 in Rodalben – Naturgenuss pur ist garantiert.

Beliebtes Ausflugsziel für Familien mit Kindern ist beispielsweise die Burgruine Gräfenstein. Sie ist Namensgeber der Region und verzaubert mit ihrer wunderschönen Panoramaaussicht und dem alljährlichen Burgfest Groß und Klein.

Auf gar keinen Fall sollte man die traditionelle Hüttenkultur der Pfälzerwald Vereine verpassen. In diese Hütten kehrt man nach der Wanderung ein und lässt den Tag mit regionalen Speisen und leckeren Pfälzer Weinen ausklingen.  
rk/ps

Unterwegs auf dem Rodalber Felsenwanderweg  
Foto: Christian Fernandez Gamio

## Natur erleben

Gräfensteiner Land  
im Pfälzerwald



### infos

Nähere Auskunft: Tourist-Information  
Gräfensteiner Land, Am Rathaus 9,  
66976 Rodalben, Telefon: 06331 234180,  
E-Mail: [tourist@graefensteiner-land.de](mailto:tourist@graefensteiner-land.de)  
Infos auch online unter:  
[www.graefensteiner-land.de](http://www.graefensteiner-land.de)  
[www.felsenwanderweg.de](http://www.felsenwanderweg.de)

### IMPRESSUM

## WALD|E|MAR

Das Magazin „Waldemar“ informiert über Outdoorsport und gibt Tipps für Sportler wie Mountainbiker und Wanderer. Das Hochglanzmagazin in Verbindung mit der umfangreichen Internetplattform gibt dieses ganz besondere Lebensgefühl wider: Liebe zur Natur, aktive Freizeitgestaltung und Neugierde auf unbekannte Regionen.

**Online unter:**  
[www.wochenblatt-reporter.de/waldemar](http://www.wochenblatt-reporter.de/waldemar)

**Auflage:** 10.000 Exemplare

**Herausgeber:**  
Verlag und Anzeigen  
Media Werk Südwest GmbH  
Amtstraße 5-11  
67059 Ludwigshafen.  
Tel: 0621 5902 506  
E-Mail: [stefan.pirrung@suewe.de](mailto:stefan.pirrung@suewe.de)

**Anzeigenleitung:** Annette Hübschen

**Objektleitung „Waldemar“:**  
Stefan Pirrung

**Anzeigenberatung:**  
Sandrine Cabirol,  
Telefon: 0631 3737-248

Lars Robbe,  
Telefon: 07274 70017-16,  
E-Mail [anz-ger@suewe.de](mailto:anz-ger@suewe.de)

Bettina Göhler-Netto,  
Telefon: 07274 70017-22  
E-Mail: [anz-tk@suewe.de](mailto:anz-tk@suewe.de)

**Chefredaktion:**  
Jens Vollmer (jv)

**Redaktion:** Zentralredaktion Ludwigshafen,  
Roland Kohls (rk) (verantw.),  
E-Mail: [redaktion@suewe.de](mailto:redaktion@suewe.de)

**Satz:** Digitale PrePress GmbH,  
67059 Ludwigshafen

**Druck:** Heinrich Fischer  
Rheinische Druckerei GmbH  
Mainzer Straße 173  
67547 Worms

Für nicht veröffentlichte oder nicht rechtzeitig veröffentlichte Anzeigen und nicht ausgeführte Beilagenaufträge wird kein Schadenersatz geleistet. Dies gilt auch bei Nichterscheinen der Zeitung in Fällen höherer Gewalt oder bei Störung des Arbeitsfriedens. Des Weiteren wird für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos keine Haftung seitens des Verlages übernommen.

# Der Weg ist das Ziel

Wandern tut Körper und Geist gut

**H**ier zeigt ein Astloch eine komische Grimasse, den harzigen Geruch der Bäume hat man in der Nase und irgendwo pfeift ein Vogel sein Lied, während der Boden unter den Schuhsohlen knirscht. „Das Wandern regt alle Sinne an“, sagt der Hauptgeschäftsführer des Pfälzerwald-Vereins Bernd Wallner.

Wichtiger als die körperlichen Aspekte des Wanderns sind die wohltuenden Wirkungen auf die Seele einzuschätzen, sagt der Wanderexperte. Dabei sei das Wandern auch äußerst gesund. Wandern ist einer der wenigen Sportarten, bei denen es weder um höher noch um schneller oder weiter geht. Es geht nicht ums gewinnen, nicht ums Ankommen, sondern ums Machen: der Weg ist das Ziel. Dabei schont das Gehen durch Wald und Flur die Gelenke, stärkt die Muskulatur, fördert die Fettverbrennung, verbessert die Kondition und ist segensreich für

das gesamte Herz-Kreislauf-System. Das regelmäßige Wandern hat alle positiven Wirkungen des Sports und eigentlich keines der Risiken.

Und da es beim Wandern nicht ums gewinnen geht, steht man in keiner Weise unter Druck. In der Gruppe gibt in der Regel der Langsamste das Tempo vor. Wandern entschleunigt, beim Wandern schaltet man ab, sagt Wallner. Es gibt wissenschaftliche Untersuchungen, dass beim Wandern Hormone ausgeschüttet werden, die uns wohlfühlen lassen, die Stimmung heben und das Selbstwertgefühl steigern, erklärt er. „Eine Wanderung ist ein kleiner Urlaub aus dem stressigen Alltag“, so Wallner. Er selbst muss sich die Zeit oft erkämpfen, um in den Wald zu kommen. Dann aber nimmt er gerne an Marathon-Wanderungen teil – aber das ist dann schon wieder eher Leistungssport. rk



Foto: Fastenlandhaus Herrenberg

## Fit in den Sommer

### Fastenwandern, Basenfasten, Ayurvedafasten und Yogafasten

und Yoga-Basenfasten an. Alle Fastenmahlzeiten werden in der hauseigenen Fastenküche in Bio-Qualität täglich frisch zubereitet und im großen Wintergarten serviert. So ist Genuss im Fastenlandhaus Herrenberg auch in der Fastenzeit garantiert.

Frühgymnastik und tägliche, dreistündige Wanderungen gehören beim Fastenwandern und Basenfasten zum Bewegungsangebot. Beim Yoga-Basenfasten und Ayurvedafasten stehen täglich Yoga-Workshops, Achtsamkeitseinheiten und Meditation auf dem Programm.

Außerdem bietet der große Garten mit Barfußweg, Bouleplatz, Sonnen- und Teichterrasse, Ruhe und Entspannung. Ein moderner Wellnessbereich mit Ruheräumen, Kneippbereich und Infrarot-Sauna steht den Gästen kostenfrei zur Verfügung. Buchbar sind Anwendungen im Haus wie Massagen und die Colon-Hydro-Therapie. Abends regen Vorträge und Informationen zu verschiedenen Fasten-, Gesundheits- und Ernährungsthemen sowie Entspannungseinheiten wie beispielsweise Klangmassagen die Gäste an. **rk/ps**

#### infos

Informationen beim Fastenlandhaus Herrenberg, Lindenbergsstraße 72, in 76829 Landau, telefonisch unter 06341 9363318, per E-Mail unter [info@flh-herrenberg.de](mailto:info@flh-herrenberg.de) oder online unter [www.fastenlandhaus-herrenberg.de](http://www.fastenlandhaus-herrenberg.de).

Der Frühling ist die beste Zeit für einen Neustart, ein Reset für Körper, Geist und Seele. Ballast abwerfen, auch ein paar Pfunde dürfen es sein. Energie tanken und Kräfte bündeln, um gestärkt und fit in den Sommer zu starten. Dafür greifen immer mehr Menschen auf eine Jahrtausende alte Heilkunst zurück: das Fasten, die Energiequelle schlechthin, die dem Menschen als Ganzem dient - Körper, Geist und Seele.

Das Fastenlandhaus Herrenberg in Landau-Nußdorf wird familiär geführt und professionell durch ärztlich geprüfte Fastenleiter geleitet. In der herrlichen Natur der Südpfalz liegt es unweit des Pfälzerwaldes. Ganzjährig werden dort ausschließlich Fastengäste in ihrer Fastenzeit begleitet.

Das Fastenlandhaus Herrenberg bietet das klassische Fasten (flüssige Ernährung nach Dr. Buchinger oder mit basischen Suppen) wie auch Basenfasten, Ayurvedafasten

genussvoll fastenwandern, basenfasten und yogafasten in der südpfalz



Ausgezeichnete, eigene Bio-Fastenküche | Täglich 3-stündige, geführte Wanderungen beim Fastenwandern und Basenfasten | Täglich Yogaworkshops, Meditation und basische Ernährung beim Yogafasten | Begleitung durch ärztlich geprüfte Fastenleiter | Themenvorträge | kostenfreie Nutzung Wellness- und Kneippbereich | Buchbare Massagen und Colon Hydro im Haus | Großer Garten |

Fastenlandhaus Herrenberg, Lindenbergsstraße 72, 76829 Landau-Nußdorf  
06341 9363318, [info@flh-herrenberg.de](mailto:info@flh-herrenberg.de), [www.fastenlandhaus-herrenberg.de](http://www.fastenlandhaus-herrenberg.de)



fastenlandhaus  
herrenberg

## Schlucht des Mühlenbachs

### Wandertour bei Saarwellingen

Foto: Tourist-Info Saarwellingen

Unübersehbar ist das Eingangportal der Mühlenbach-Schluchten-Tour am Parkplatz an der Schutzhütte des Saarwald-Vereins. Immer wieder wechseln schattige Waldpassagen mit Wald- und Wiesensäumen bei der Wandertour durch die sanft hügelige Landschaft bei Saarwellingen.

Dann kommt man zur Schlucht des Mühlenbachs. Hier wird die Urgewalt sichtbar, mit der sich der Bach in den Sandstein eingegraben hat. Von mehreren Aussichtskanzeln blickt man auf die Windungen des Mühlenbachs. Nur das Bachrauschen ist zu hören, während die Wasseramseln

#### infos

Informationen bei der Tourist-Info Saarwellingen, Schloßplatz 1, in 66793 Saarwellingen, telefonisch unter 06838 9007-201, per E-Mail unter [presse@saarwellingen.de](mailto:presse@saarwellingen.de) oder online unter [www.saarwellingen.de](http://www.saarwellingen.de).



ihre spektakulären Flugeinlagen zeigen.

Nachdem man den vorderen Weierkopf-Wald durchwandert hat, steht am Rotwäldchen oberhalb von Saarwellingen die Marienkapelle. Sie wurde 1950 von Saarwelliger Männern erbaut, die mit dem Bau der Kapelle ein Zeichen für die glückliche Rückkehr aus dem Zweiten Weltkrieg setzten. Von den Bänken vor der Kapelle hat man einen weiten Blick ins Land: hinter Saarwellingen erhebt sich der Littermont, linker Hand die Bergehalde von Enseldorf und dahinter die vom Saartal in den Saargau aufsteigenden Höhenzüge. Der Weg wurde vom Deutschen Wanderinstitut mit 63 Erlebnispunkten bewertet. **rk/ps**

Verbandsgemeinde Weilerbach  
Genussvoll Radeln und Wandern



Touristikbüro Verbandsgemeinde Weilerbach • [www.weilerbach.de](http://www.weilerbach.de)  
Rummelstraße 15 • 67685 Weilerbach • Tel. 06374/922-111 • [tourismus@vg-weilerbach.de](mailto:tourismus@vg-weilerbach.de)

# Kühles Nass

## Badeseen in Deutschland

Endlich erreichen wir den Baggersee. Eine halbe Stunde radelten wir durch den Wald zum See, an dem wir ganze Sommer verbrachten. Jetzt erst mal ins Wasser springen! Doch der See hatte es in sich: nach einer flachen Uferzone, ging es plötzlich steil in die Tiefe. Beim Schwimmen spürte man die Strömungen an den unterschiedlichen Temperaturen. Aber etwa in der Mitte war unter Wasser eine Insel, wo man stehen konnte.

Überall in Deutschland gibt es solche See und sie sind eine schöne Alternative zu Freibädern – man ist inmitten der Natur, oft zahlt man keinen Eintritt und kein Bademeister weist einen zurecht. Doch nicht überall darf gebadet werden. In manchen ist es gar gefährlich zu baden. Lilian Neuer, Gewässerexpertin beim Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND) weiß, was für ein sicheres Badevergnügen zu beachten ist.

In Deutschland gibt es rund 2.000 offiziell ausgewiesenen Badestellen, an denen man in der Saison baden darf. Hier steht einem ungestörten und sicheren Baden nichts im Weg, denn die Wasserqualität wird behördlich überwacht. Doch auch Wildbaden ist nicht grundsätzlich verboten. Baden gehört vielerorts zum Gemeindegebrauch, doch die Bundesländer regeln das unterschiedlich. Ist ein Verbotsschild aufgestellt, ist das unbedingt zu beachten. Verbote

werden wegen möglicher Gefahren, aufgrund von Blaualgen oder zum Schutz der Natur ausgesprochen, erklärt die Gewässerexpertin. Der BUND rät, sich vor dem Ausflug zu informieren, ob das Baden erlaubt ist.

Gewässer, die nicht als offizielle Badegewässer ausgewiesen sind, werden nicht auf ihre Wasserqualität untersucht. Daher gilt hier: genau hinschauen und schon im Vorfeld Informationen über potenzielle Belastungen einholen. Viele Verunreinigungen sind nicht mit dem bloßen Auge zu erkennen. Als Richtschnur empfiehlt der BUND: Ein glasklarer See ist ein gutes Zeichen für eine hohe Wasserqualität. Grüne Algen sind zwar nicht einladend, aber in der Regel ungefährlich. In solchen Seen kann man meist bedenkenlos schwimmen, so Gewässerexpertin Neuer. Wenn der See aber faulig riecht, hat er einen sehr niedrigen Sauerstoffgehalt. Pflanzen und Tiere sind abgestorben und bieten Bakterien eine ideale Lebensgrundlage. Solche Gewässer sollten gemieden werden, rät die Fachfrau vom BUND.

Wenn ein Gewässer grünlich oder bläulich-grün gefärbt ist, Schlierenbildung oder Algenteppiche zu sehen sind, eine wolkenartige Verteilung im Wasser zu sehen ist, tote Fische an der Wasseroberfläche treiben oder wenn beim Stehen bis zu den Knien im Wasser die Füße

kaum mehr zu sehen sind, badet man besser anderswo. Von Cyanobakterien, auch Blaualgen genannt, geht eine besondere Gefahr aus. Verschlucken oder Hautkontakt können schwere gesundheitliche Beeinträchtigungen auslösen. Vor allem Kinder, Schwangere und auch Hunde sind gefährdet, sagt Neuer. Auch wenn Abwasser ins Gewässer geleitet wird, rät die Expertin vom Baden ab.

Schutzzonen sollten immer beachtet werden. Auf die Tier- und Pflanzenwelt im See und an den Ufern sollte man Rücksicht nehmen. Bei Gewitter zu baden ist gefährlich. Und in keinem Fall sollte man ins Wasser springen, wenn man den See nicht kennt. Vor allem Baggerseen bergen Gefahren, wenn das Baden nicht ausdrücklich erlaubt ist, da die Ufer möglicherweise steil abfallen, locker sind oder auch starke Temperaturunterschiede besonders in tiefen Seen auftreten. Das Wasser des Sees unserer Jugend war glasklar, aber die Strömungen wurden später tatsächlich einem Schwimmer zum Verhängnis. **laub/ps**

### infos

Eine Übersicht über offiziellen Badestellen findet man online unter [www.umweltbundesamt.de/wasserqualitaet-in-badegewaessern#wie-erhalte-ich-informationen-zur-aktuellen-badegewasserqualität](http://www.umweltbundesamt.de/wasserqualitaet-in-badegewaessern#wie-erhalte-ich-informationen-zur-aktuellen-badegewasserqualität)

# Wandern, entdecken, erleben!

## Premiumwanderregion Kastellaun

Die Geierlay ist eine der schönsten Hängeseilbrücke Deutschlands. auf einer Länge von 360 Metern spannt sie sich 100 Meter über das Mörsdorfer Bachtal. Die spektakuläre Hängeseilbrücke ist nur eine Attraktion der Ferienregion Kastellaun, die auf verschiedenen Wander- und Fahrradrouten liegt. Die Ferienregion Kastellaun im Herzen des Hunsrücks zählt zu den schönsten Wanderregionen Deutschlands und wurde als Premiumwanderregion ausgezeichnet. Und auch für Radfahrer ist die Region ein lohnendes Ziel.

Vier Etappen des Premium-Fernwanderwegs Saar-Hunsrück-Steig führen durch die traumhaft schöne Landschaft des Vorderhunsrücks. Über saftig-grüne Wiesen, durch abwechslungsreiche, hügelige und stille Waldlandschaften, durch idyllische Bachtäler, tief eingeschnittene Schluchten und zu tollen Aussichtspunkten führen die Wege den Wanderer.

Tolle Landschaftserlebnisse bieten auch die vier „unverlaufbaren“ Traumschleifen: Burgstadt-Pfad, Dünnbach-Pfad, Baybachklamm und Masdascher Burgherrenweg, der 2018 zu Deutschlands schönstem Wanderweg in der Kategorie Touren gewählt wurde. Jeder dieser Premium-Rundwanderwege bietet etwas ganz Besonderes.

Auch mit dem Fahrrad lässt sich die Ferienregion Kastellaun erkunden, etwa auf dem Schinderhannes- oder dem Hunsrück-Mosel-Radweg. Und wenn so viel Aktivität und die gute Hunsrücker Luft hungrig macht, kehrt man in eines der Gasthäuser, Restaurants und Landgasthöfe ein, die als Qualitätsgastgeber Wanderbares Deutschland zertifiziert wurden.

Auch kulturell Interessierte kommen in der Ferienregion Kastellaun auf ihre Kosten: Die Ruinen der Sponheimer Burg, der Balduinseck und der Burg Waldeck sind spannende Zeugen der Vergangenheit. Gästeführer erzählen auf

einem Streifzug durch die Gassen der historischen Altstadt von Kastellaun interessante Geschichten aus dem Ort und im Haus der regionalen Geschichte in der Burg Kastellaun erlebt man die Historie.

Einfach nur entspannen, kann man etwa im Lavendel-Labyrinth. In den Sommermonaten lässt man sich vom Lavendelduft verzaubern und genießt die Ruhe. **rk/ps**

### infos

#### KASTELLAUN FERIENREGION IM HUNSRÜCK

Nähere Auskunft bei der Tourist Information Ferienregion Kastellaun, Marktstraße 16, in 56288 Kastellaun, telefonisch unter 06762 401698 oder 401873, per E-Mail [touristinfo@kastellaun.de](mailto:touristinfo@kastellaun.de) und online unter [www.kastellaun.de](http://www.kastellaun.de) oder bei Facebook unter [www.facebook.com/kastellaun](https://www.facebook.com/kastellaun).

## CAVES DE WISSEMBOURG



Seit 1970 bieten die Caves eine große Auswahl an prickelnden Sekten, Cocktails und Crémants. Die festliche Lösung für jeden Anlass.

CAVES DE  
WISSEMBOURG

Allée des Peupliers F- 67160 Wissembourg | [caves.wissembourg@cfgv.com](mailto:caves.wissembourg@cfgv.com) | + 333 88 54 93 80  
[www.caves-wissembourg.com](http://www.caves-wissembourg.com) | Öffnungszeiten: Mo-Fr: 8-12 Uhr & 13-17 Uhr

Unsere monatlichen Angebote können Sie im Facebook einsehen  
[@lescavesdewissembourg](https://www.facebook.com/lescavesdewissembourg)



Baumwipfel  
pfad  
Saarschleife

ZU UNSEREN  
BAUMWIPFELPFADEN



# HOCH- GEFÜHLE

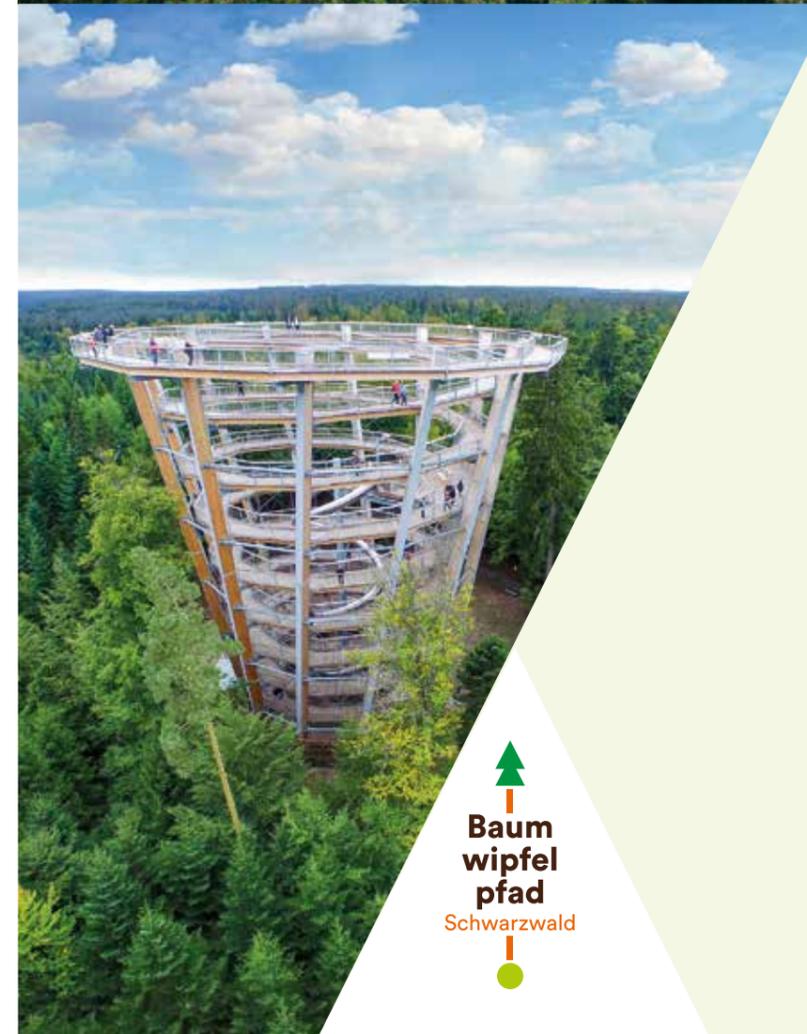
auf den Baumwipfelpfaden  
Saarschleife und Schwarzwald



Mitten in der Natur  
Grenzenlose Ausblicke  
Ideales Tagesausflugsziel

Cloef-Atrium, 66693 Mettlach  
[baumwipfelpfade.de/saarschleife](http://baumwipfelpfade.de/saarschleife)

Peter-Liebig-Weg 16, 75323 Bad Wildbad  
[baumwipfelpfade.de/schwarzwald](http://baumwipfelpfade.de/schwarzwald)



Baumwipfel  
pfad  
Schwarzwald

# Malen nach Straßen

Neuer Trend: Figure Running

## infos

Zur Inspiration für die Routenplanung, findet auf Instagram teils sehr komplexe Beispiele im Profil @strav.art. unter velorep@gmx.de



Von der Sperlinggasse nach rechts in den Schwalbenweg, kurz darauf wieder eine Rechtskurve, auf der Nietzschestraße folgt eine schnelle Kehrtwende und auf gleichem Weg zurück. Was nach einem wirren Laufweg aussieht, bildet auf der Tracking-App das Auge einer Eule. Norbert Asprien malt Tierfiguren mit seinen Füßen. Der Chemie-Ingenieur aus Ludwigshafen am Rhein betreibt sein neues Hobby „Figure Running“.

Während der Mittagspause dem Büro-Trott entkommen und Sport treiben. Der 54-jährige Asprien suchte eine neue Herausforderung bei seiner täglichen Runde: Er läuft Tier-Figuren in Ludwigshafen am Rhein. Ob Steinbock, Elefant oder eine Eule - akribisch geplante Routen werden durch digitale Technik verfolgt und auf eine Stadtkarte gelegt. So entsteht aus vielen Kunstwerken ein Zoo in Asprions Heimat Ludwigshafen. „Mittlerweile sind 42 Tiere fertiggestellt“, sagt Asprien stolz. Für die Figuren ist bisher eine beachtliche Strecke zusammengekommen. „Überschlagen sind es etwa 600 Kilometer, die ich für die Tiere gelaufen bin“, sagt Asprien, der etwa jeden zweiten Tag unterwegs ist.

Die Idee kam Asprien während des November-Lockdowns. Seine gewohnten Lauf Routen wurden ihm zu langweilig. Zufällig stellte er fest, dass seine Strecken inte-

ressante Formen hatten. Mit einem Klick in die Social-Media-Welt geschickt, erhielt Asprien durchweg positive Rückmeldungen aus seinem Bekanntenkreis. Asprien nahm sich den Stadtplan Ludwigshafens vor und plante Routen, schnell kamen Wünsche von Freunden für bestimmte Tiere hinzu.

Da Asprien für seine Figuren auch mal wieder die gleiche Strecke zurückläuft oder eine Straße mehrfach quert, begegnet er den gleichen Personen in wenigen Minuten manchmal mehrmals. „Ich sehe regelmäßig fragende Blicke“, schmunzelt er. Lauf-Anfängern rät er, sich keine zu großen Ziele zu stecken. Für die Planung der tierischen Routen sei es zu Beginn hilfreich, den Stadtplan auszudrucken, um passende Laufwege zu finden.

Die Navigation beim Laufen übernimmt die Outdoor-App Komoot über das Handydisplay oder die Kopfhörer. Asprien ist mit seinem Hobby nicht allein: Der Trend „Figure Running“ findet weltweit Anklang. So hat Asprien bereits Kontakt zu einem App-Entwickler, der eine Anwendung speziell für das besondere Lauf-Hobby austüftelt. Die App soll „rundoodles“ heißen und im Laufe des Jahres online gehen. kim



Norbert Asprien

Foto: privat

# Fitnessboule für das Tier

Reico Vital-System bietet ausgewogene Ernährung

Fotos (3): HOCH WERK STUDIOS

„Mein Hund hat mir ziemlich deutlich gezeigt, dass er das Barfen nicht mag“, sagt Silvia Bergmann. Bei der Recherche nach einem geeigneten, artgerechten Futter für ihren Mischlingshund aus dem Tiererschutz stieß sie auf das Reico Vital-System. Die Philosophie des Unternehmens und das hochwertige Futter haben die 39-jährige Tierfreundin überzeugt.

Für Bergmann, die mit Hund, Katze und Pferd aufgewachsen ist und eine Weiterbildung im Bereich Ernährung und zur Verhaltensberaterin Mensch und Hund gemacht hat, ist ihr Hund ein vollwertiges Familienmitglied. Entsprechend wichtig ist ihr eine gute, ausgewogene Ernährung – genau das was Reico bietet. Dreh- und Angelpunkt für den Stoffwechsel und das Immunsystem ist ein ausgeglichener Mineralhaushalt, erklärt sie, das ist beim Menschen genauso wichtig wie bei den Tieren. Jeder kennt den Wadenkrampf, der auf Magnesiummangel hindeutet. Fehlt dem Körper einer der Mineralstoffe, bedient er sich bei den Knochen, den

Zähnen und überall dort, wo er sie findet. Der Körper kann das lange Zeit gut kompensieren, aber es führt früher oder später zu Problemen. Reico bietet neben mineralisch ausgeglichener Tierernährung auch abgestimmte mineralische Nahrungsergänzungsmittel für den Menschen.

Das Reico Vital-System ist von einem Heilpraktiker auf das natürliche Beuteverhalten der Tiere abgestimmt, erklärt Bergmann. Sie hat bei dem Allgäuer Familienunternehmen besonders überzeugt, dass das Tierfutter deutlich über dem Qualitäts-Standard der Futtermittelverordnung hergestellt wird und die Rohstoffe von Familienbetrieben aus der Region stammen. „Bei diesem Futter habe ich ein tierisch gutes Gewissen“, lacht sie.

Seit gut einem Jahr kooperiert Bergmann auch mit Tierschutzvereinen in der Region und hat die Initiative „www.wir-machen-tierschutz-stark.de“ gegründet. Schon nach acht Monaten waren die Tierarzkosten der Vereine merklich geringer. „Mir geht es aber auch um die Tiere, denen es jetzt besser geht“, sagt Bergmann. Man ahnt

nicht, was alles in herkömmlichen Tierfutter verarbeitet wird. Interessierten Tierbesitzern bietet Bergmann eine kostenlose, unverbindliche Beratung an. „Ich lerne gerne Tier und Halter in einem persönlichen Gespräch kennen und frage nach dem bisherigen Futter und gehe individuell auf die Bedürfnisse des Tieres ein“, erklärt Bergmann. So findet sie das richtige Futter für Hund, Katze und Pferd und gibt Tipps zur Umstellung.



## infos

Die Reico-Vertriebspartnerin Silvia Bergmann erreicht man unter 01520 2051889. Informationen auch online unter [www.clean-pet-food.de](http://www.clean-pet-food.de) und auf Instagram unter @cleanpetfood.



# Auf Fasanenjagd

Zweibrücken in der Pfalz

## infos

Nähere Auskunft: Kultur- und Verkehrsamt, Maxstraße 1, 66482 Zweibrücken; Telefon: 06332 871471 oder E-Mail: [tourist@zweibruecken.de](mailto:tourist@zweibruecken.de). Infos auch online: [www.zweibruecken.de](http://www.zweibruecken.de)

Barockes Gartendenkmal Tschifflick  
Foto: Harald Kröber



# Das Pfälzer Mühlenland entdecken

Vorbei an den Heckrindern, die die Wiesenflächen am Wasserschaupfad freihalten, an verschiedenen Weihern, die vom Odenbach gespeist werden, eröffnet sich der Blick auf den pfälzischen „Mount Rushmore“: die etwa gleichhohen Felsen ähneln Gesichtern. Danach tritt man in den Kessel mit Wasserfällen, von Felsen umgeben. Auf einer Aussichtsplattform erwartet einen ein grandioser Blick und eine Waldliege zum Entspannen. Auf der Sonnenseite des Tals geht es zurück zum Ausgangspunkt, am Landhotel Weihermühle und an der Kleinen Mühle, wo es Esel, Spielmöglichkeiten und Sitzgelegenheiten gibt. Auf dem Wasserschaupfad erlebt man das Pfälzer Mühlenland von seiner schönsten Seite.

Das Pfälzer Mühlenland zwischen Landstuhl, Pirmasens und der französischen Grenze ist ein echter Geheimtipp mit spektakulären Ausblicken auf der Sickinger Höhe, mystischen Felsen und Wasserfällen in den Tälern. Auf dem Kapellenweg,

dem Gräfin-Sonja-Bernadotte-Weg, dem Keltenpfad oder einem der zahllosen anderen Wanderwegen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden finden Familien ebenso wie ambitionierte Wanderer oder Radfahrer die passende Herausforderung. Und unterwegs genießt man in einer der Gaststätten in historischen Mühlengebäuden leckere Hausmannkost oder auch regionale Küche, neu interpretiert. **rk/ps**

## infos

Informationen bei der Touristinformation Pfälzer Mühlenland, Hauptstr. 26, 66917 Wallhalben, telefonisch unter 06334 441240 oder per E-Mail [touristinfo@vgtw.de](mailto:touristinfo@vgtw.de) sowie online unter [www.pfaelzer-muehlenland.de](http://www.pfaelzer-muehlenland.de)



Foto: Pfälzer Mühlenland



Eine Wanderung voller Höhepunkte ist der Veldenz-Wanderweg – nur eine von vielen spannenden Touren in der Region Kusel/Altenglan. Los geht es auf der Burg Lichtenberg, Stammsitz der Grafen zu Veldenz, hoch über dem kleinen Örtchen Thallichtenberg. Durch die Stille der Natur führt der Weg über insgesamt 62 Kilometer zum Veldenz Schloß in Lauterecken. Der als Leading Quality Trail ausgezeichnete Veldenz Wanderweg durch das Pfälzer Bergland ist in fünf Etappen aufgeteilt. Wer den ganzen Wanderweg erleben will, plant dafür mindestens drei Tage ein.

Die Region Kusel-Altenglan ist ein Geheimtipp sowohl für den aktiven Urlaub als auch für alle, die Ruhe und Erholung suchen. In einer noch weitgehend unberührten Landschaft in einer der schönsten Gegenden der Pfalz erwartet die Gäste ein gut ausgebautes Wanderwegenetz mit den Prädikatswegen Veldenz- und Remigius-Wanderweg, dem Preußensteig, einem Teil des Jakobsweges und vielen weiteren Wanderwegen. Außerdem werden regelmäßig verschiedene geführte Wanderungen sowie geführte Radtouren angeboten. **rk/ps**

# Mit Weitblick

Wandern in Kusel/Altenglan

## infos

Weitere Infos bei der Verbandsgemeindeverwaltung Kusel-Altenglan, Marktplatz 1 in 66869 Kusel, telefonisch unter 06381 60800, per E-Mail unter [tourismus@vgka.de](mailto:tourismus@vgka.de) und online unter [www.vgka.de](http://www.vgka.de).

Foto: Claudia Sonnenberg/  
VG Kusel



# Abseits des Asphalt

Ausdauertraining und Naturerlebnis: Trendsport Trailrunning

**E**gal ob Waldweg oder Bergstrecke – Trailrunning fasziniert Laufbegeisterte, weil es neben Spaß am abwechslungsreichen Laufen auch das Erleben der Natur ermöglicht. Wem die ewig gleichen Joggingstrecken auf Dauer zu langweilig werden, für den ist der Lauf durchs Gelände genau das Richtige. Über Wurzeln, Steine und matschige Pfade bieten Trailrunningstrecken jede Menge Abwechslung, was gerade für Laufeinsteiger interessant ist.

Beim Trailrunning werden neben Ausdauer und Kraft auch Koordination und Beweglichkeit besonders effektiv trainiert. Das Naturerlebnis und der Spaß an der Bewegung stehen dabei immer Vordergrund. Trailrunning ist nicht zuletzt aufgrund seiner Einfachheit und Abwechslung so beliebt und liegt voll im Trend. Egal, ob es die Runde um den See ist oder der anspruchsvolle Trail über einen Bergkamm – man ist nicht auf ausgetretene Pfade angewiesen, sondern läuft einfach, wohin einen die Füße tragen. Gerade unzugängliche Wege

werden dabei von den Läufern nicht als Hindernis gesehen, sondern als Herausforderung. Trailrunning spricht alle Körperpartien an, die fürs Laufen wichtig sind. Der Kreislauf wird an seine Grenzen gebracht und die Ausdauer verbessert.

Zu Beginn sollte man sich nicht gleich hohe Berge und anspruchsvolle Trails auswählen, sondern eher vor der eigenen Haustür starten. Oft findet man in seiner direkten Umgebung schon beste Trainingsbedingungen: sei es ein Park, ein Wald oder ein Wanderweg. Anfänger sollten zunächst nur zwei bis drei Mal in der Woche laufen und sich erstmal kurze Strecken von höchstens vier bis fünf Kilometern vornehmen. Auf jeden Fall ist daran zu denken, rechtzeitig umzukehren, und nicht erst, wenn man bereits völlig erschöpft ist. Für die ersten Läufe eignen sich sanft profilierte Strecken besser als anspruchsvolle Kletterpassagen. Wagt man sich später an längere Strecken, helfen Smartphone und GPS-Gerät, sich auch in unbekanntem Terrain zu orientieren.

Pfälzerwald, Thüringer Wald, aber auch der Harz oder die Rhön bieten ideale Bedingungen für Trailrunner. Einer der bekanntesten Wege im Thüringer Wald ist der Rennsteig. Die 170 Kilometer lange Strecke lässt sich wunderbar in kürzere Etappen unterteilen und ist ein perfektes Revier für Laufbegeisterte.

Abwechslungsreiche Strecken über schmale Pfade und durch dichten Wald findet man auch im Schwarzwald und auf der schwäbischen Alb. Besonders beliebt ist hier die Belchen-Tour, die auf 30 Kilometern über den Belchen führt, den drittgrößten Gipfel des Schwarzwaldes. Mit zahlreichen Burgen, Wäldern und Hochmooren bieten aber auch Eifel oder Hunsrück traumhafte Landschaften. Der elf Kilometer lange Pyrmonter Felsensteig in der Eifel führt über ruhige Waldwege, vorbei an tosenden Wasserfällen zur Burg Pyrmonter. Hier wechseln sich abenteuerliche Pfade und steile Felswände ab mit weitläufigen Feldern und schönen Ausblicken. Ein Highlight ist der idyllische Wasserfall bei der Pyrmonter Mühle. fsc





Foto: Tourist-Info Ottweiler

# Im Flow

Wandern und Downhill in Neunkirchen

**A**ktion und Ruhe – beides bietet die Region Neunkirchen im Saarland gleichermaßen. Der Flowtrail für Mountainbiker garantiert spannende Abfahrten in drei Schwierigkeitsgraden und verschiedene Premiumwanderwege sorgen für wechselnde Landschaftseindrücke und herrliche Aussichten. Und beim Wandern kann man hier die Seele richtig baumeln lassen,

wenn man sich am Startpunkt eine Hängematte ausleiht.

Die Hängematten gibt es für die jeweils acht Kilometer langen Premiumwanderwege „Mühlentpfad“ und „Itzenplitzer Pingentpfad“. Weitere drei Premiumwanderwege zwischen sieben und 15 Kilometern Länge führen durch die Natur der Region Neunkirchen. Zudem gibt es drei Redener Bergbaupfade und

den Erlebnisort Reden, bei denen man viel über den Bergbau und die Geschichte der Bergbauregion

lernt. Vor allem für Familien ist der Erlebnisweg „Rund ums liebe Vieh“ in Hirzweiler mit Streichelgehege und Bauernhöfen ein geeignetes Ziel.

Zwischen April und Oktober ist der Flowtrail in Ottweiler ein Eldorado für Mountainbiker. Die drei unterschiedlich anspruchsvollen Trails bieten Fahrspaß für alle Fahrer vom Anfänger bis zum Downhillprofi. Steile Kurven, Rampen und Sprungschanzen sowie Wellen im Gelände lassen bei der rasanten Abfahrt Achterbahn-Feeling aufkommen und sorgen am Ziel für ein breites Grinsen im Gesicht. In der nahen Altstadt Ottweilers findet sich für jeden ein Lokal für die „letzte Runde“ zum Ausklang. **rk**

## infos

Infos zu allen Wegen gibt es bei der Tourismus- und Kulturzentrale des Landkreises Neunkirchen, Am Bergwerk Reden 10, 66578 Schiffweiler, die man telefonisch erreicht unter 06821 972920. Infos auch online unter [www.region-neunkirchen.de](http://www.region-neunkirchen.de). Infos zum Flowtrail im Internet unter [www.flowtrail-ottweiler.com](http://www.flowtrail-ottweiler.com).



# Wild Grillen

Outdoor-Cooking

Foto: jackfrog/stock.adobe.com

# Dahner Felsenland

DIE PREMIUM-WANDERREGION



## Felsenland-Touren Felsenland-Pfädchen



Die Touren-Flyer erhalten Sie **kostenlos** bei der Tourist-Info Dahner Felsenland und im Internet als Download.

Tourist-Information Dahner Felsenland  
Schulstraße 29 · 66994 Dahn · Tel. 06391 9196222  
Toureninfos unter: [www.dahner-felsenland.de](http://www.dahner-felsenland.de)



**E**in lauer Sommerabend, gute Freunde und ein deftiges Steak vom Grill – bald ist es wieder soweit und der Traum eines jeden Barbecue-Liebhabers wird wahr. Stephan Berghaus lebt diesen Traum. Was mit einem Grill zum Geburtstag begann, ist zu einer Leidenschaft geworden, aus der eine Buchreihe entsprang. Berghaus ist ein Experte, wenn es um gegrilltes Wildfleisch geht.

Seine Spezialität sind nachhaltige Grillrezepte mit Wildfleisch. „Ein Wildschwein sucht sich selbst die schönsten Eicheln und feinsten Kräuter – nachhaltiger geht es nicht“, sagt der 48-jährige Rettungsanwiter. Um nichts wegzuerwerfen, gilt bei Berghaus die Maxime „from nose to tail“. Es wird also möglichst das ganze Tier von der Schnauze bis zum Schwanz verwendet. Der Grill-Liebhaber scheut dabei keine Herausforderung, grillt auch Krähen, Waschbären oder Nutrias. Dieses sogenannte Tabufleisch ist „gesellschaftlich verpönt, schmeckt aber hervorragend“, so Berghaus.

Berghaus' Leidenschaft zum Wild ist hausgemacht: Als Dorfkind wuchs er in der Natur auf. Sein Großvater war Metzger, die haus-eigenen Schlachtung war an der Tagesordnung. Schon lange hat er eine Leidenschaft für's Kochen. Jetzt gestaltet er die alten Rezept-Schätze seiner Oma so um, dass sie auf dem Grill funktionieren. Durch sein Hobby lernte er neue Freunde kennen. Mittlerweile gibt es ein achtköpfiges Grillteam. Das Wild bekommt Berghaus von befreundeten Jägern, die ihm auch die fachmännische Zerlegung beibrachten. Mittlerweile sind auch Jäger im Team dabei.

Und die Freunde haben ihre Passion zu Papier gebracht: Zwei Bücher haben sie bereits veröffentlicht, ein Drittes steht in den Startlöchern. Dabei haben sie alle Rezepte selbst ausprobiert. Thematisch ging es von Wild über Weidetiere bis zu „allen Tieren rund ums Wasser“, erklärt Berghaus. Die Gruppe betreibt außerdem das Wild Kitchen Project, einen Blog

rund ums Thema „Grillen mit Wild“. Und die Gruppe hat sich 2019 und 2020 gleich doppelt für die Steak-Weltmeisterschaft im amerikanischen Dallas qualifiziert.

Einsteigern empfiehlt Berghaus, sich vor dem Kauf eines Grills zu fragen, ob man mit Kohle grillen kann. Wenn dies möglich ist, ist der Kohlegrill die erste Wahl. Wichtig ist außerdem die Größe: Wer gern für die Familie und Freunde grillt, der sollte sich für einen Grill mit einer ausreichend großen Grillfläche entscheiden, um sie zu teilen: Auf der Seite wird das Fleisch bei direkter Hitze scharf angebraten, auf der anderen schonend gegart. Daraus ergibt sich der zweite Tipp: Anfänger sollen sich Zeit nehmen und das Fleisch bei niedriger Temperatur zubereiten, denn dann bleibt es schön saftig, verrät Berghaus. Für eine ausführliche Beratung empfiehlt er, einen Fachhändler aufzusuchen. „Verlasst die ausgetrampelten Pfade, probiert Neues aus“, rät er. **kim**



# Der Spargel sprießt

Quartier Christ steht für regionale Qualität

Foto: Quartier Christ

**N**eugierig schauen die Köpfe des Spargels aus der Erde der aufgeschütteten Dämme. Man braucht ein geübtes Auge, um zu erkennen, wo der Spargel wächst. Die Arbeiter, die seit Jahren für das Quartier Christ in der Saison den Spargel stechen, haben ein gutes Auge, legen die Spargelstangen mit der Hand etwa frei, um dann mit dem Spargelmesser in die Erde zu fahren und sauber die etwa 30 Zentimeter lange Stange abzuschneiden. Hier kann man viel verkehrt machen. Die Wurzel darf beispielsweise nicht beschädigt werden, da hier die notwendigen Inhaltsstoffe für die nächste Saison gespeichert werden, erklärt Gartenbaumeister Ralf Christ.

Spargel von Christ gibt es seit 30 Jahren. Zuvor baute er als Hobby im elterlichen Garten in Iggelheim allerhand Gemüse an, bevor er sich auf die Königin des Gemüses auf Flächen rund um den Heimatort und bei Grünstadt spezialisierte. Und da die Nachfrage wuchs, wurde aus dem Hobby ein Beruf. „Wir experimentieren mit verschiedenen Sorten“, erklärt Christ. Diese Sorten

kommen sehr gut an. So benötigte Christ bald mehr Platz. Da bot sich die ehemalige Kaserne in Neustadt an. Aufwendig und denkmalgerecht wurden die Gebäude saniert. Der gelungene Umbau ist vielfach ausgezeichnet worden und ist seit 1999 Standort des Quartiers Christ mit Hofladen und der gesamten Produktion.

Frischer Spargel, dazu neue Kartoffeln, Schinken und geschmolzene Butter – es ist Frühling, Spargelsaison, kulinarisch ist es eine der schönsten Jahreszeiten. Von Ende März bis Mitte Juni wird auf den Feldern des Quartier Christ in Neustadt an der Weinstraße Spargel geerntet und im Hofladen und der gesamten Produktion in Neustadt, Landau, Reichenbach bei Dahn und Ludwigshafen-Oggersheim tagesfrisch verkauft. Im Hofladen in der ehemaligen französischen Turenne-Kaserne im Osten Neustadts bekommt man alles, was man braucht: neben dem Spargel bietet das Quartier Christ dort neue Kartoffeln, verschiedene Schinkensorten, Brot, Butter, Vinaigrette und andere Saucen sowie Erdbeeren regionaler Partner. **rk**



[www.quartier-christ.de](http://www.quartier-christ.de)

## infos

Das Quartier Christ, Le Quartier Hornbach 5, in 67433 Neustadt, erreicht man telefonisch unter 06321 4991630. Infos auch online unter [www.quartier-christ.de](http://www.quartier-christ.de). In der Spargelzeit hat der Hofladen täglich von 8 bis 19 Uhr geöffnet. Verkaufsstände stehen auch an den Globus-Märkten in Neustadt und Ludwigshafen-Oggersheim, in Landau und in Dahn-Reichenbach.



# Unbekannte Orte

Geocaching: Schatzsuche für Eingeweihte

Foto: Tyler Olson/stock.adobe.com

**W**em das ziellose Umherlaufen in freier Natur auf Dauer zu langweilig ist, der sollte es vielleicht mal mit einer Schatzsuche probieren. Klingt nach Kindergeburtstag, ist für Geocaching-Fans aber eines der letzten Abenteuer, die die zivilisierte Welt zu bieten hat.

Geocaching wird auch als GPS-Schnitzeljagd bezeichnet und ist ein Hobby mit Suchtfaktor. Das Ziel: in unbekanntem Gelände einen Schatz – den Cache – aufzuspüren. Ein Behälter, gerne auch Dose genannt, mit Logbuch und eventuell einem kleinen Geschenk. Ins Logbuch trägt man sich ein und, bevor man den Cache wieder zurücklegt, hinterlässt man für das entnommene Präsent ein anderes. Ehrensache!

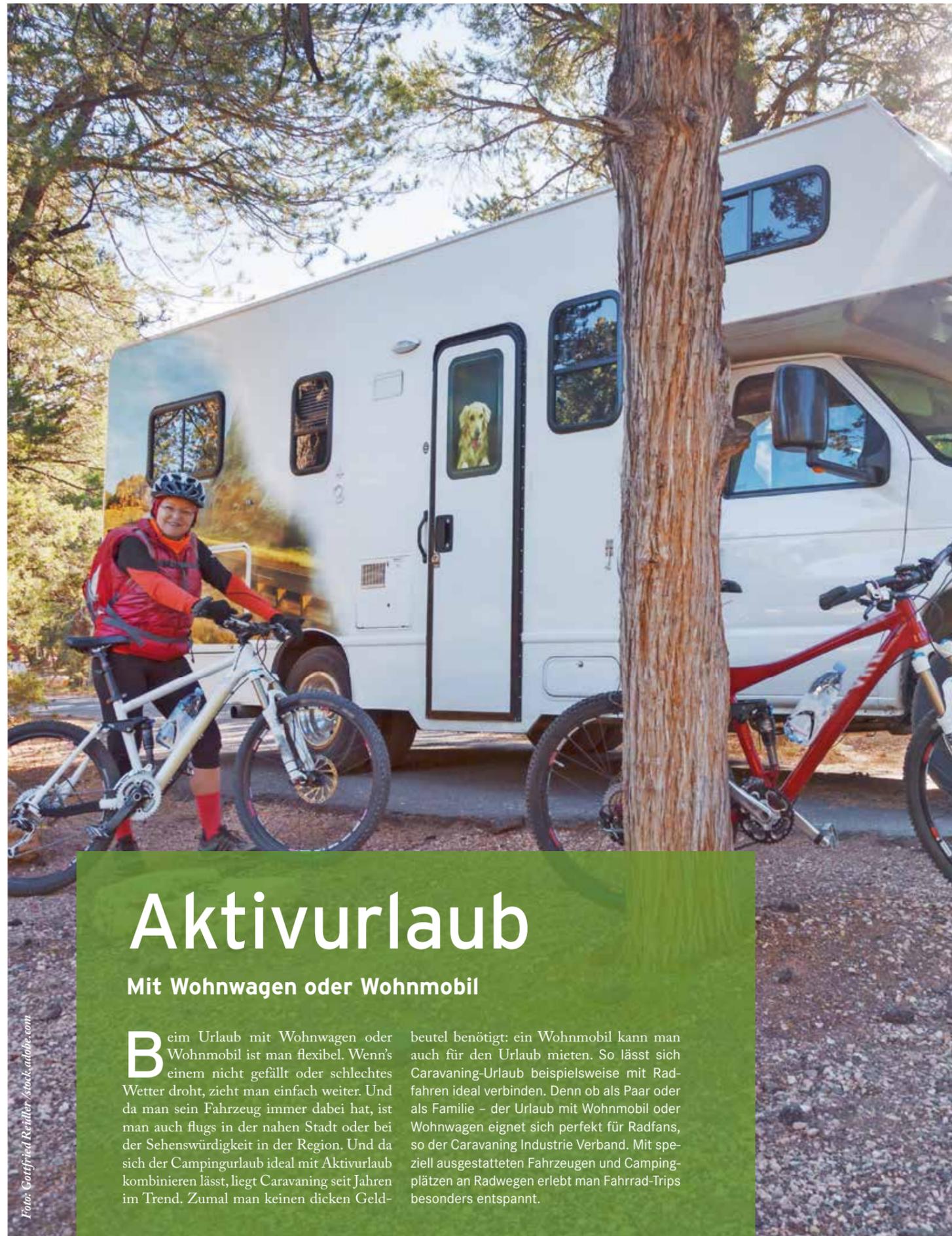
Überhaupt gibt es viele Regeln unter den Schatzsuchern, die man kennen sollte, bevor man selber loszieht. Eine davon: Unbeteiligte, sogenannte Muggel, sollen von dem gesamten Such- und Tauschvorgang nichts mitbekommen, der Geocache somit Uneingeweihten verborgen bleiben. Auf Schatzsuche gehen kann man genauso gut alleine wie mit Freunden oder der ganzen Familie, daheim im Wald, auf Städtetur oder im Urlaub. Beim Geocachen entdeckt man Orte, die man ohne die Schatzsuche ver-

mutlich nie besucht hätte – und auch die bekannte Umgebung lernt man aus einem neuen Blickwinkel kennen.

Doch wie erfährt man, wo ein Versteck ist? Auf Webseiten wie [geocaching.com](http://geocaching.com) und [opencaching.de](http://opencaching.de) veröffentlichen Geocaching-Fans die Koordinaten ihrer Caches und tauschen sich aus. Mit einem Smartphone und der entsprechenden App oder einem robusten GPS-Empfänger macht man sich auf die Suche. Die Koordinaten führen meist in die Nähe des Caches, doch es bleibt ein Umkreis von mehreren Metern, der abgesucht werden muss.

Bei einem „Traditional“ war es das jetzt, bei „Multis“ geht die Suche weiter, denn dann birgt das Versteck Hinweise auf weitere Stationen. Rätsel- oder Mystery-Caches bieten neben der Bewegung an der frischen Luft Training fürs Hirn, denn hier muss ein Rätsel gelöst werden, bevor man das eigentliche Versteck findet. Bei sogenannten Nightcaches ist man mit Taschenlampe unterwegs und folgt mit Reflektoren markierten Strecken zum „Schatz“.

Übrigens: Den Klappspaten kann man bei der Schatzsuche getrost zuhause lassen. Verstecke werden von den Eigentümern der Caches zwar gut getarnt, doch vergraben ist unter Geocachern verpönt, Rücksicht auf die Natur zu nehmen eine ihrer wichtigsten Regeln. **cob**



# Aktivurlaub

Mit Wohnwagen oder Wohnmobil

Beim Urlaub mit Wohnwagen oder Wohnmobil ist man flexibel. Wenn's einem nicht gefällt oder schlechtes Wetter droht, zieht man einfach weiter. Und da man sein Fahrzeug immer dabei hat, ist man auch flugs in der nahen Stadt oder bei der Sehenswürdigkeit in der Region. Und da sich der Campingurlaub ideal mit Aktivurlaub kombinieren lässt, liegt Caravanning seit Jahren im Trend. Zumal man keinen dicken Geld-

beutel benötigt: ein Wohnmobil kann man auch für den Urlaub mieten. So lässt sich Caravanning-Urlaub beispielsweise mit Radfahren ideal verbinden. Denn ob als Paar oder als Familie – der Urlaub mit Wohnmobil oder Wohnwagen eignet sich perfekt für Radfans, so der Caravanning Industrie Verband. Mit speziell ausgestatteten Fahrzeugen und Campingplätzen an Radwegen erlebt man Fahrrad-Trips besonders entspannt.

Ein besonderes Fahrzeug-Highlight sind Heckgaragen, in denen die Räder sicher untergebracht werden können. Nicht nur in Großraumcaravans und Linern, sondern auch in teilentegrierten und integrierten Reisemobilen erleichtern sie den Transport. Hat das Fahrzeug keine Heckgarage, sind Fahrradträger die praktische Lösung, wissen die Experten vom Caravanning Industrie Verband.

Manche Campingplätze liegen direkt an Radwegen und ermöglicht so einen bequemen Start zur Erkundungstour. Rundrouten eignen sich hierbei ideal, um an den Highlights der Region vorbeizuradeln – ob an unberührter Natur, an idyllischen Gaststätten oder Sehenswürdigkeiten. Nach einer vielseitigen Radtour kehrt man auf dem Radweg einfach zum Fahrzeug zurück. Das Netz an Radwegen in Deutschland ist groß. Die erstklassigen unter ihnen zeichnet der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club, kurz ADFC, als Qualitätsrouten aus.

Auch bei einer Städtetour ist man mit dem Rad schnell in der City. Attraktive Stell- und Campingplätze findet man in vielen Metropolen Europas. Längere Anfahrtswege hat man meist von Campingplätzen, die aber auch Restaurants oder einen Pool bieten. Stellplätze haben in der Regel nur eine Basisausstattung und sind dafür aber zentraler gelegen.

Caravaner steuern in der Regel Campingplätze an. Nach dem Abkuppeln des Wohnwagens ist man dann mit dem PKW mobil. Für Reisemobile sind Stellplätze prädestiniert. Von dort ist man dann mit dem Rad oder dem öffentlichen Nahverkehr schnell im Stadtkern. Da lässt man das eigene Fahrzeug gern mal stehen. Denn abseits des Stellplatzes bieten Museen, Sehenswürdigkeiten und Restaurants alles, was einen abwechslungsreichen Städtetrip ausmacht. **rk/ps**

Anzeige

## FERIENDAHEIM... es gibt sooo viel zu entdecken.



>Vitaltour Eremitenpfad



>Rottentour



>Guldenbachradweg



>Weissenfels >>Soonwaldblick

>>Geniale Tipps auf  
[www.langenlonsheim-stromberg.de](http://www.langenlonsheim-stromberg.de)



>Für Wanderkarten & mehr ist die Touristinformation Stromberg gerne für Sie erreichbar unter Tel. 06724-274 oder [touristinfo@vg-ls.de](mailto:touristinfo@vg-ls.de)



# Wie ein Vogel

Traum vom Fliegen: Paragliding





Foto: Franz-Walter Mappes

Den Schirm in Ruhe aufziehen bis er über einem steht. Drei Schritte reichen, um abzuheben, und schon schwebt man wie ein Vogel dahin, dreht in der Thermik auf, genießt den Wind, die Sonne und den Blick nach unten. Weit weg von Stress, Lärm und Hektik. Mit leichtem Zug an den Steuerleinen bewegt man sich durch die Luft, um am Ende des Fluges sicher zu landen.

Vielleicht war es Leonardo da Vinci oder John Lennon, der mich, Lokalredakteur dieses Verlages, zum Fliegen gebracht hat. Da Vinci war fasziniert von der Idee, selbst zu fliegen, konstruierte Flugmaschinen. Von John Lennon stammt das Zitat „Zahme Vögel singen von Freiheit, wilde Vögel fliegen“.

Und auch ich träumte schon als Kind vom Fliegen. Der erste Versuch endete mit einem Absturz vom Garagendach mit einer aufgespannten Decke, die ich in den gen Himmel ausgestreckten Händen hielt. Jahrzehnte später sollte sich mein Traum erfüllen. Es war in dem ostfranzösischen Annecy, als ich zum ersten Mal Gleitschirmflieger sah. Der Blick schweifte vom Startplatz über den See und dann hoben die Piloten einer nach

dem anderen ab, um in der sanften Thermik nach oben zu drehen. Das wollte ich auch. Nach der Ausbildung zum Piloten mit L-, A- und B-Lizenz folgte die Nestflucht als Freiflieger. Für mich ist das Gleitschirmfliegen kein bloßer Zeitvertreib, der dazu dient, das Ego zu befriedigen und möglichst waghalsige Manöver zu fliegen. Auch an Heldengeschichten bei Fliegerstammtischen hatte ich kein Interesse. Es ging mir um etwas Spirituelles, den Einklang mit der Natur und um die Faszination mit den Vögeln zu fliegen.

Der Mensch ist nicht fürs Fliegen gemacht. Warum versucht er es trotzdem? Und, mit welcher Intention betreibt er diesen Sport? Geht es darum möglichst hoch, weit und lange zu fliegen. Hat man einen Adler schon einmal schlecht starten gesehen? Warum sieht man an Startplätzen von Gleitschirmfliegern Piloten, die Ringern gleich mit ihren Schirmen kämpfen, um irgendwie noch in die Luft zu kommen? Diese Fragen beschäftigten mich und ich suchte einen Weg des harmonischen Fliegens. Sich vom Wind tragen lassen, statt gegen ihn zu kämpfen und, wenn die Bedingungen nicht passen, gehe ich zu Fuß wieder nach unten.

Die Entscheidung zu starten fällt schon lange bevor man abhebt. Dabei ist die Wetterkunde das Wichtigste bei diesem Sport. Denn es ist die Thermik, die einen trägt, es sind die Winde, die Wolken, die Sonne, die Einfluss nehmen auf den Flug. Am Startplatz wird das Sportgerät gewissenhaft vorbereitet. Aber auch die eigene mentale Verfassung geprüft. Bin ich wirklich bereit oder fühle ich mich unsicher? Ich lasse mich auch nicht von anderen Piloten verunsichern, die die sportliche Herausforderung bei extremen Bedingungen suchen. Ich bin Genussflieger und gehe gerne auf Nummer sicher. Alles OK! Dann kann es los gehen. Doch wer startet, muss auch wieder landen. Und auch hier gilt es, die Bedingungen zu beobachten und bestimmte Regeln einzuhalten. Das Gelände, der Wind, die Wolken - dies alles ist wichtig für die sichere Landung. Wieder auf dem Boden verzaubert ein Lächeln dein Gesicht.

Bleibt nur noch die Frage zu klären, durch wen ich zum Fliegen gekommen bin. Vielleicht waren es doch Otto Lilienthal, Albert von Sachsen oder Richard Bach und die Möwe Jonathan, die in uns allen lebt. **map**



## Über den Wipfeln

Spaß auf dem Baumwipfelpfad

Die gewohnten Pfade verlassen und die Natur aus neuer Perspektive erleben – auf den Baumwipfelpfaden im Schwarzwald und an der Saarschleife genießt man ganzjährig die Welt zwischen den Baumkronen auf über 20 Metern Höhe. Die rund 1250 Meter langen Pfade schlängeln sich mit einer sanften Steigung immer höher durch Buchen, Eichen, Fichten und Kiefern und eröffnen unbekannte Blickwinkel auf den heimischen Wald.

Zudem sorgen zahlreiche Lern- und Erlebnisstationen auf dem rollstuhl- und kinderwagengeeigneten Weg für Spaß und Spannung bei Groß und Klein und vermitteln Wissenswertes über die ökologischen Zusammenhänge

in der Natur. Jeweils am Ende der Baumwipfelpfade wartet der buchstäbliche Höhepunkt: Die architektonisch einmaligen gut 40 Meter hohen Aussichtstürme, die ein 360-Grad-Panorama über den Nördlichen Schwarzwald beziehungsweise einen unvergesslichen Blick auf die Saarschleife bieten. Zwei Ausflugsziele, die die ganze Familie begeistern. **rk/ps**

### infos

Nähere Informationen zu den Baumwipfelpfaden findet man online unter [www.baumwipfelpfade.de/saarschleife](http://www.baumwipfelpfade.de/saarschleife) und [www.baumwipfelpfade.de/schwarzwald](http://www.baumwipfelpfade.de/schwarzwald)

Foto: Erlebnis Akademie AG

## Touren und Kinderräder Beratung, Verkauf und Service

**RADSPORTHAUS**  
**MAIER**

Weierweg 24 , 68794 Oberhausen  
Tel. 07254 / 70406 · [www.Radsporthaus-Maier.de](http://www.Radsporthaus-Maier.de)

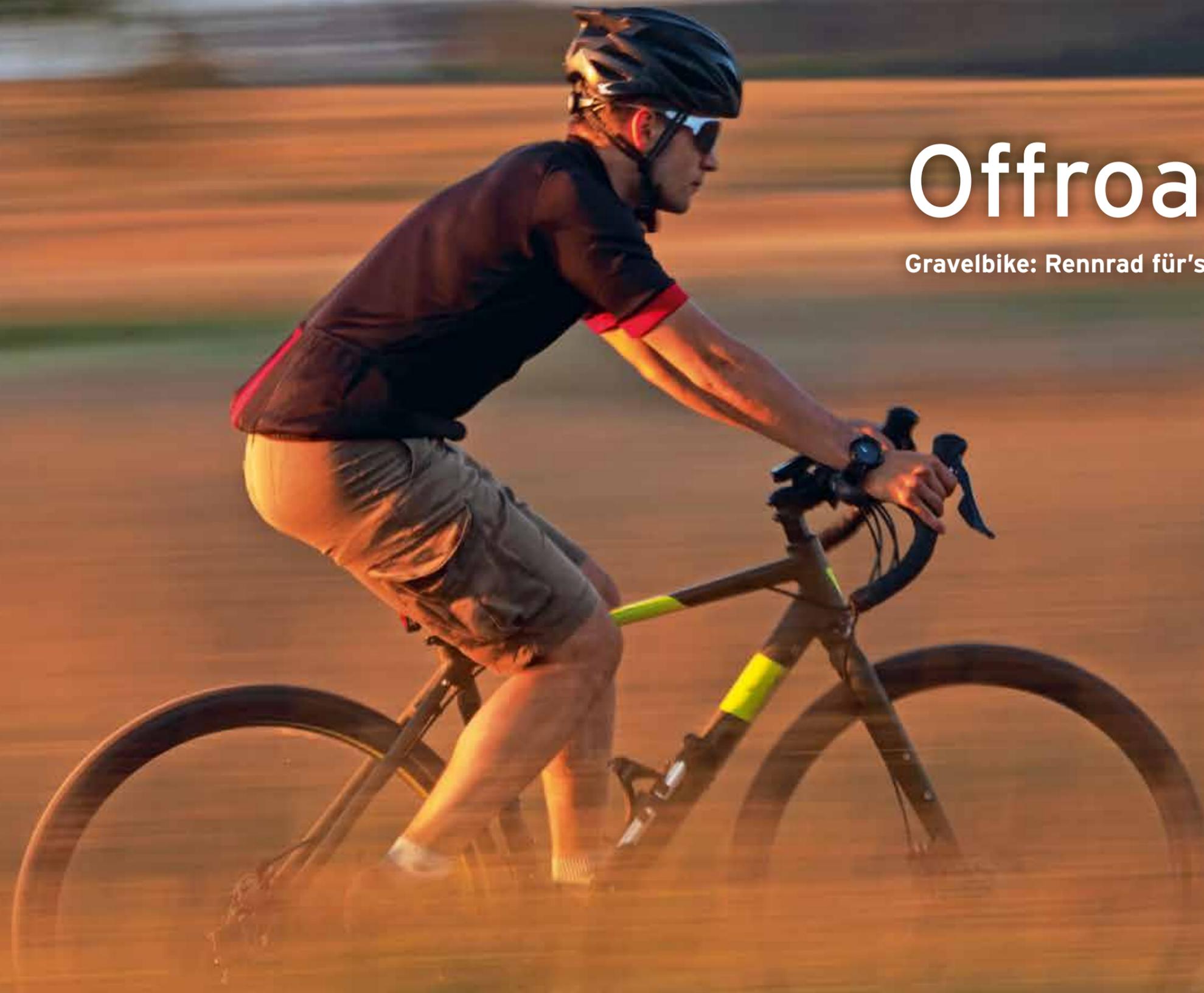
Willkommen in der Pfalz

bei Südpfalz Adventures

- E- Bikes & Spezialräder  
- Tretroller Großauswahl  
- Ladengeschäft & Onlineshop



76846 Hauenstein, Prälat Sommer Str. 46; [www.suedpfalz-adventures.com](http://www.suedpfalz-adventures.com) Tel: 06392 2390



# Offroad

Gravelbike: Rennrad für's Gelände



**E**ndlich Feierabend, nichts wie raus, auf's Rad und ab in die Natur! Für Geschwindigkeit wählt man das Rennrad, für Waldwege das Mountainbike. Doch wer es schnell liebt und gleichzeitig gerne mal abseits der gut ausgebauten Pisten unterwegs ist, für den ist das Gravelbike (auch Gravel Bikes) genau das Richtige – die Kombination aus beiden Welten. Gravelbikes sind im Fahrradjahr 2021 ultra-angesagt. Gravel Bikes – zu Deutsch „Schotter-Räder“ – sind geländegängige Rennräder: Kleine leichte Flitzer für die Straße, mit denen man auch problemlos mal querfeldein oder auf Waldwegen Abenteuer erleben kann – selbstverständlich nur dort, wo das auch erlaubt ist.

Wer das klassische Rennrad mag und gerne auch mal abseits der Straße fährt, der wird Gravelbikes lieben. Schon in den vergangenen Jahren ist der Trend der „Querfeldein-Rennräder“ von den USA über den großen Teich geschwappt. Mit einem soliden Gravel Bike funktioniert das auch bei Regenwetter oder Schnee. Denn der größte Unterschied zwischen einem Gravel Bike und einem herkömmlichen Straßenrennrad sind die Reifen: Dicke Reifen, die Spaß und Sicherheit beim Offroad-Einsatz garantieren, ein stabiler

und zugleich leichter Rahmen, der Platz für Gepäck bieten, wenn es auf Bikepacking-Abenteuer gehen soll, und gleichzeitig für eine bequeme, entspannte Sitzposition sorgt – das ist es, was ein gutes Gravelbike ausmacht, denn nur so sind auch lange Touren in der Rennrad-Sitzposition möglich.

Gute Rahmen bieten die Möglichkeit, ein Bike mit breiteren Reifen, Schutzblechen, Trinkflaschen, Gepäckträger und Gepäck nachzurüsten, sorgen dabei aber mit ihrem geringen Gewicht auch auf steilen Anstiegen und längeren Bikepacking-Touren für jede Menge Fahrspaß. Ob es dabei hauptsächlich auf Asphalt oder im Gelände zur Sache geht, spielt bei den Gravel-Abenteuern erst einmal keine Rolle, denn die perfekte Mischung aus der Schnittigkeit eines Rennrads und der Stabilität eines Mountainbikes mit seinen breiten Reifen ist ideal für wechselnden Untergrund. Und je besser der Reifen, der Rahmen und der Sattel, desto mehr Komfort und Fahrspaß – auch auf dem richtig heftigen Gravel, der einen schon mal ganz ordentlich durchschüttelt.

Ob für den Anfang auf den leichten Trails durch die Weinberge oder auf unbefestigten

Wegen durch die Alpen, wer sich ein Gravelbike kauft, sollte nicht sparen. Zwar gibt es günstige Bikes auch schon für rund 500 Euro auf dem Markt, Experten empfehlen jedoch zum Einstieg bereits ein Rad, das nicht unter 1.000 Euro kosten sollte. Der Preisrahmen nach oben ist bei den Top-Modellen offen. Es empfiehlt sich, Testberichte zu lesen und Räder selbst auszuprobieren, um das perfekte Bike zu finden. Allerdings sind bereits viele Serien der Top-Anbieter ausverkauft oder haben lange Wartezeiten – zumindest in den gängigen Größen. In jedem Fall sollte man sich im Fachhandel vor einer solchen, nicht gerade kleinen Investition in ein Rad, gut beraten lassen.

Wer sich erst einmal auf den Offroad Touren der Region ausprobieren möchte, oder für Kinder und Jugendliche, die noch im Wachstum sind, hat auch die Möglichkeit, ein gepflegtes Gravelbike aus zweiter Hand zu kaufen. Auch das kann ein idealer Einstieg in die Gravel-Szene sein. Und selbstverständlich gilt safety first: Sicherheitsausrüstung – Schuhe, Handschuhe, Helm – bieten nicht nur Komfort, sondern retten im Zweifelsfalle Leben. **hhs**

Anzeige



**RAD**

FEINE RÄDER  
AUS MEISTERHAND

Kirchplatz 10  
76698 Ubstadt-Weiher



...mein  
Fahrradladen!

radsiegert@t-online.de · www.rad-siegert.de

# Leuchtende Felsen

Wandern, Biken, Klettern in der Urlaubsregion Hauenstein



Teufelstisch

Foto: Urlaubsregion Hauenstein

**R**ot leuchten die Sandsteinfelsen, die sich zu riesigen Wachtürmen aufschichten. An moosverwitterten Wänden wandert man vorbei und plötzlich tauchen dort bizarre Felsgebilde auf, wie von mächtiger Götterhand gemeißelt. In der Urlaubsregion Hauenstein erlebt der Wanderer ein märchenhaftes Naturparadies: Unglaubliche Buntsandsteinfelsen, grandiose Ausblicke, alte Burgruinen, die Geschichten aus der Ritterzeit erzählen, und die freundlichen Pfälzer Hütten, in die man gerne einkehrt für eine Vesper oder ein typisches Pfälzer Mittagessen.

Erleben lässt sich diese einmalige Region wandernd oder auch mit dem Mountainbike. Von den 900 Kilometern Streckennetz für's Mountainbike im Pfälzerwald führen zwei Touren mit insgesamt 80 Kilometer Länge durch die Urlaubsregion Hauenstein. An über 200 Buntsandsteinfelsen und Türmen finden sich Klettertouren in allen Schwierigkeitsgraden. Sanftes und naturschonendes Klettern ist hier selbstverständlich.

Ergänzt wird das Urlaubsparadies durch Erlebnis-Radtouren mit dem E-Bike oder mit dem Tretroller, das Deutsche Schuhmuseum und die Schuhmeile in Hauenstein so-

wie durch den Erlebnispark „Teufelstisch“ in Hinterweidenthal.

Der Premiumwanderweg „Geiersteine-Tour“ beispielsweise ist eine kleine, bestens ausgeschilderte Runde, die keine sechs Kilometer lang ist und sich so gut für einen größeren Nachmittagsspaziergang eignet. Beson-

## infos

Nähere Auskunft gibt das Tourist-Info-Zentrum Pfälzerwald, Urlaubsregion Hauenstein, Schuhmeile 1, in 76846 Hauenstein, telefonisch unter 06392 9233380 oder per E-Mail unter [tourismus@hauenstein.rlp.de](mailto:tourismus@hauenstein.rlp.de). Informationen gibt es auch online unter [www.urlaubsregion-hauenstein.de](http://www.urlaubsregion-hauenstein.de)

ders romantisch ist die Rundtour bei schönem Wetter kurz bevor die Sonne untergeht. Denn mit etwas Glück erlebt man, dass das berühmte Alpenglüh zuweilen auch im Pfälzerwald die Herzen höherschlagen lässt.

Los geht's am Wanderparkplatz unweit der Dorfkirche von Lug. Steil bergauf führt der Weg den Hornberg hinauf, immer dem Geierstein-Symbol folgend. Doch bald schon erreicht man den Grat, der erste Turm aus dem roten Sandstein baut sich vor einem auf und man schlendert vorbei an den bizarren Felsgebilden. Der Name Geierstein kommt übrigens nicht vom Geier, sondern vom Adler, der hier früher lebte und den man hier Geier nannte.

Sieben Premiumwanderwege führen durch die verwunschene Landschaft der Urlaubsregion Hauenstein. Auf dem Dimbacher Buntsandstein Höhenweg kann man beim Wandern auch noch etwas lernen. Denn dieser knapp zehn Kilometer lange Premiumwanderweg ist außerdem ein geologisch naturschutzfachlicher Lehr- und Lernpfad, der mit Informationstafeln über die Geologie und die Natur des Biosphärenreservats Pfälzerwald informiert. Zwischen acht und 16 Kilometer lang sind die ausgeschilderten Premiumwanderwege in der Urlaubsregion Hauenstein. Ob naturverliebt, wanderfreudig, kletterbegabt, radfahrbegeistert oder kulturinteressiert – in der Urlaubsregion Hauenstein findet jedermann sein Freizeitglück. **rk/pac**



**AB SOFORT ANMELDEN**

Infos unter [ksc.de/fussballschule](http://ksc.de/fussballschule)

**BEGEISTERUNG FÖRDERN**  
Die KSC-Fußballschule in eurer Nähe

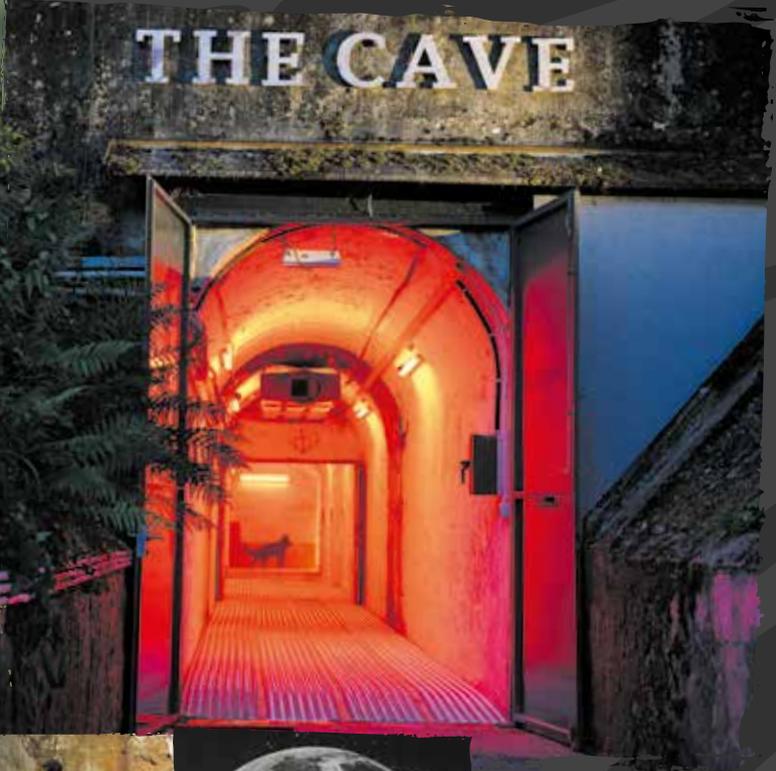


**MEINE HEIMAT.**



# TIERART'

## TIERE IN KRIEG UND FRIEDEN



**Eine Bunkeranlage auf einem Militärgelände, gebaut im Zweiten Weltkrieg und ehemals Lager für Atomsprengköpfe, bietet heute den Rahmen für ein einzigartiges Erlebnis:**

Eine unterirdische Ausstellung erzählt die Geschichte von Tieren im Krieg, von ihren unfreiwilligen Aufgaben, von ihrem Leid und ihrem Sterben. Sie erzählt aber auch von Helden und Freunden, von Tieren, die im Krieg Menschenleben retten.

Oberirdisch finden einheimische Wildtiere, beschlagnahmte Exoten und Nutztiere sowie Großkatzen, die unter direktem menschlichen Einfluss leiden mussten, in einer der größten Wildtierauffangstationen Deutschlands ein friedliches Refugium.

Aus Rücksicht auf die Tiere kann die Station nur im Rahmen einer Führung besucht werden.