

Das Magazin für draußen

WALD|E|MAR

OUTDOOR
ABENTEUER
URLAUB

WANDERN SPEZIAL



auch online unter:

www.wochenblatt-reporter.de/waldemar

Das perfekte „Zuhause“
für die schönsten Wochen des Jahres...

CAMPING
Durlach

Tiengener Str. 40, 76227 Durlach | www.ka-camping.de

Der Lenz ist da

Liebe Leserinnen und Leser,

nach den sonnenreichen, warmen Tagen explodiert die Natur und es ist eine Freude, hinaus zu gehen, ob zu Fuß, mit dem Rad oder auch mit dem Skateboard. Dabei haben wir in der aktuellen Ausgabe unseres Magazins „Wald/e/Mar - das Magazin für draußen“ einen Schwerpunkt auf das Wandern gelegt. Nicht erst seit der Pandemie liegt das Wandern voll im Trend! So erkletterte unser Kollege Markus Pacher dieses Mal bei eisigen Temperaturen die Berge des Wilden Kaisers, wanderte durch den Triglav-Nationalpark in Slowenien über die Alpen und radelte von Salzburg ans Mittelmeer. Außerdem stellen wir ganz besondere Wanderfreunde vor: Sabrina Hiller und Ludwig René Oppermann wandern nicht nur für ihr Leben gern durch den Pfälzerwald, sondern halten ihre Wandererlebnisse auch in tollen Bildern fest, die sie auf Instagram teilen.

Die deutschen Mittelgebirge sind ein Eldorado für Wanderfreunde. Doch macht Wandern auch auf dem platten Land, beispielsweise an der Ostsee Freude. Davon berichtet Redakteur Franz-Walter Mappes, der von Rostock nach Heiligendamm gewandert ist. Vor seiner Tour erlebte er jede Menge historischer Windjammer bei der Hanse Sail in der Hansestadt. Eine aufregende Fahrt mit einem Ausflugsschiff auf der Nordsee haben wir ebenfalls im Programm. Außerdem stellen wir den Karlsruher Chris Eggers vor, der seit 45 Jahren auf dem Skateboard durch die Welt rollt.

Aber um die Natur zu erleben, braucht man in Deutschland eigentlich nicht weit fahren. Jeden Tag erlebt man sie direkt vor der Haustür, beispielsweise beim Laufen oder Nordic Walken oder auch bei einem genussvollen Tagesausflug, wie ich ihn mit Freunden auf dem Heidelberger Königstuhl unternommen habe – das ist dann wie ein Urlaubstag.

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 – 9	Bergsteigen	Im Wilden Kaiser	30 – 33	Fotografie	Echte Pfälzliebe: Wandern auf Instagram
12 – 15	Meer	Gehen im Sand: Ostseetour	34 – 35	Skateboard	45 Jahre auf dem rollenden Brett
16 – 17	Meer	Auf großer Fahrt: Fedderwardsiel in Butjadingen	38 – 39	Laufen	Eins mit der Natur
18 – 22	Wandern	Unberührte Natur: Triglav-Nationalpark	42 – 43	Nordic Walking	Schwingend durch die Welt
26 – 27	Kommentar	Schlechtes Wetter - falsche Kleidung	44 – 49	Fahrrad	Ab in den Süden: Von Salzburg ans Mittelmeer



Roter Felsen bei Rodalben
Foto: Jens Vollmer

Im Wilden Kaiser

Wilde Wanderwelten

Von Markus Pacher

Wäre ich doch besser in der gemütlichen Wochenbrunner Alm geblieben, hätte mich am Kamin gewärmt, den leckeren Krustenbraten goutiert und ein kühles Tiroler Bier getrunken. Aber nein, der Berg ruft und wieder klebe ich am Fels, die klammen Finger am kalten Drahtseil, die Stahlstifte unter den harten Sohlen meiner schweren Bergschuhe und den Blick kritisch gegen den wolkenverhangenen Himmel gerichtet. Ganz so dramatisch hatte ich mir den Auftakt meiner kurzen Wochenendtour nicht vorgestellt. Der Wilde Kaiser ist wilder als ich dachte. Es ist ein Kampf gegen Nässe und Kälte. Aber er dauert gottseidank nur eineinhalb Stunden – bald reißt der Himmel auf und verspricht mir einen stimmungsvollen Sonnenuntergang.

Eigentlich ist es ein Kaiser zum Anfassen und er ist nicht erst seit der beliebten Fernsehserie „Der Bergdoktor“ der Liebling vieler Bergfreunde: Die steil aufragenden Wände und schroffen Gipfel des Wilden Kaisers zählen zu den Klassikern der nördlichen Kalkalpen. Hier wurde seit dem 19. Jahrhundert Alpingeschichte geschrieben. Von seiner wildesten Seite zeigt er sich beim Erklimmen seines Hauptgipfels, der berühmten, 2.347 Meter hohen Ellmauer Halt. Wer sie besteigen möchte, sollte allerdings schwindelfrei sein und die Klettersteigausrüstung nicht vergessen.

Die Lage der Gruttenhütte, wichtigster Ausgangspunkt hochalpiner Wanderungen und Klettertouren im Wilden Kaiser, ist einmalig. Und am Abend sind es nicht nur die Raucher unter den Gipfelaspiranten, die sich auf die Terrasse begeben, um die unvergleichlich schöne Aussicht zu genießen: Unter uns das Tal mit den Tiroler Berggemeinden Ellmau und Going, den Hauptdrehorten besagter Fernseh-Soap, im Hintergrund schimmern die Kitzbühler Alpen in der Abendsonne, unmittelbar vor uns die imposanten Felsmassive des Wilden Kaisers.

Das eigentliche Abenteuer beginnt am legendären Gamsängersteig. Herzstück der hervorragend gesicherten Steig- anlage ist die spektakuläre Jägerwandtreppe mit ihren siebzig Trittbügeln. Hier ist Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Klettergewandtheit gefragt. Allmählich verschlechtert sich das Wetter. Immerhin bleibt es einigermaßen trocken und die anschließende Partie durch Fels und Geröll ist Genussklettern vom Feinsten. Aber Vorsicht: Die Tour führt durch brüchiges Gelände und es besteht große Gefahr von Steinschlag, der bei

schönem Wetter häufig durch vorausgehende Bergsteiger ausgelöst wird. Glücklicherweise muss ich mir bei dem ungemütlichen Wetter den Wilden Kaiser heute nur mit ganz wenigen Unerschrockenen teilen. Denn die meisten sind auf der Hütte geblieben und genießen lieber ihren warmen Kaiserschmarrn anstatt dem höchsten Berg des Wilden Kaisers zu huldigen.

Schon im 19. Jahrhundert wurde die Ellmauer Halt von einheimischen Jägern erstiegen. Erster Tourist auf dem Gipfel war der Münchner Student Karl Hofmann. Über die Wochenbrunner Alm und über die Rote Rinnscharte erreichte er unter der Führung von Johann Schlechter am 28. Juni 1869 den Gipfel. Vierzehn Jahre später wurde dann von dem Münchener Steinmetzmeister Karl Badenstuber das erste Gipfelkreuz errichtet. Nach ihm ist auch die Badenstubener Hütte knapp unterhalb des Gipfels benannt, die bis zum heutigen Tag gestrandeten Bergsteigern Schutz bietet.

Nachdem man die Jägerwandtreppe überwunden hat, nimmt die Steigung immer mehr zu und irgendwann erreiche ich die Schlüsselstelle, an der ich mich entscheiden muss: Entweder halte ich mich links und durchsteige eine enge Schlucht, die über eine leicht überhängende Leiter verlassen wird oder ich wähle die Direttissima durch die mit Drahtseilsicherungen und Tritthilfen versehene luftige, fast senkrechte Wand. Angesichts des nassen Felsens ziehe ich die Schluchten-Variante vor und erreiche nach etwa einer Stunde die winzige, mit zwei Lagern und einem kleinen Tisch ausgestattete und mit dicken Stahlseilen an der Felswand gesicherte Notunterkunft. Völlig durchgefroren entledige ich mich der nassen Kleidung und streife mir eine trockene Garnitur über.



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 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 thronet. Auch mit der Bahn ist die Stadt mit der gemütlichen Altstadt gut zu erreichen. Und südlich lockt die 360 Meter lange Hänge-seilbrücke „Geierlay“ zwischen Mörzdorf und Sosberg, die 100 Meter über das Mörzdorfer 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 „Schlaffässer“ 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. Informationen auch online unter www.mosel-islands.de.

Foto: Britta Hilpert/Mosel Islands



Mittlerweile hat sich der leise Nieselregen in dichtes Schneetreiben verwandelt. Nur noch wenige Meter trennen mich vom Ziel. Meinen Rucksack lasse ich in der Schutzhütte zurück und wieder muss ich die letzten Meter kräftig Hand anlegen, um nach wenigen Minuten über eine kurze Klettersteigpassage gesund und überglücklich das Gipfelkreuz zu erreichen. Aufgrund seiner Exponiertheit soll die Aussicht bei schönem Wetter von der Ellmauer Halt grandios sein und über die Hohen Tauern bis zu den Zillertaler und Stubai Alpen reichen. Besonders schöne Nahblicke auf das Sonneck, den Kaiserkopf, die Karlspitzen und zur Ackerlspitze laden an sonnigen Tagen zum ausgiebigen Verweilen ein. Ich aber sehe nur Wolken und Nebel und trete vor Kälte zitternd nach wenigen Minuten den geordneten Rückzug an. Und siehe da: Zwischenzeitlich klart der Himmel auf und in diesem Moment schwöre ich mir: Im nächsten Jahr komme ich wieder. Aber nur bei Kaiserwetter. Dann ist der unmittelbar an den Wilden Kaiser angrenzende Zahme Kaiser dran!

Foto: Markus Pacher



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!

<p> Campingplatz & Yachthafen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modernste Anlage mit gepflegtem Sanitärgebäude (barrierefrei) • Bootsrestaurant • Stellplätze von 80-120m² 	<p> Freizeitaktivitäten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Freizeit- & Spaßbad • Rad- und Wanderwege • Tennis- & Minigolfanlage • Abenteuerspielplatz • Wassersport & Schifffahrt 	<p> Ausflugsziele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Burg Eltz • Burg Pyrmont • Hänge-seilbrücke „Geierlay“ • Wild- & Freizeitpark Klotten • Reichsburg Cochem
---	--	---

Tel.: +49 2672-2613 | Fax: +49 2672-912102
campingplatz@mosel-islands.de | www.mosel-islands.de



Wie ein Urlaubstag

Genusswanderung auf dem Königstuhl in Heidelberg

Von Roland Kohls

Das Wetter ist für einen Wintertag ungewöhnlich mild, die Sonne scheint, als wir uns auf den Weg machen. Nach gut einem Kilometer erreichen wir eine Bank, die wir für eine erste Rast nutzen. Wir sind sechs Freunde, die gerne feiern. Sehr lange sind wir noch nicht unterwegs, der Weg führt sanft bergab. Aber die mitgebrachten Butterbrote und die Schorle locken doch gewaltig. Schließlich war die Wanderung auf dem Königstuhl in Heidelberg eine echte Schnapsidee. Die Schorle schmeckt, die Stimmung steigt und wir ziehen weiter.

Die Tour hat schon wie ein echter Urlaubstag begonnen. Nach der Anreise mit der Bahn, ist es von der Heidelberger S-Bahn-Haltestelle „Altstadt“ nicht weit zur Talstation der Heidelberger Bergbahn, mit der wir auf den Königstuhl fahren. Auf dem unteren Teil bis zum Heidelberger Schloss verkehrt eine blitzneue Bahn mit Panoramascheiben. Am Schloss dann steigt man für die Fahrt bis zur Bergstation um in eine alte Bergbahn aus Holz, die nicht nur Höhenmeter, sondern auch nostalgische Gefühle macht. An der Bergstation angekommen, genießen wir den Blick über Heidelberg, über das Neckartal bis Mannheim mit dem Pfälzerwald am Horizont.

Vorbei an der Landessternwarte Königstuhl, die ein wenig wirkt wie ein Ufo, das hier im Wald gelandet ist, geht es weiter durch den lichten Mischwald. Die Möglichkeit einer Abkürzung am Leopoldstein lassen wir verstreichen und wandern weiter bis zum Wanderparkplatz an den Drei Eichen, von dem verschiedene Wege starten – Gelegenheit für eine weitere Rast. Der kleine Aussichtsturm Posseltslust bleibt uns leider verschlossen, bietet sonst aber Wanderern einen einmaligen Blick über das Kraichgau. Durch eine Streuobstwiese schlendern wir weiter bergab, wieder über Pfade durch einen idyllischen Wald bis zur Klausensteinhütte. Hier werden Käsewürfel und Salamistücke gereicht und die Schorle schmeckt noch immer. Nach dem Wanderführer braucht man zwei Stunden für diese acht Kilometer lange Strecke. Wir sind nun schon fast vier Stunden unterwegs.

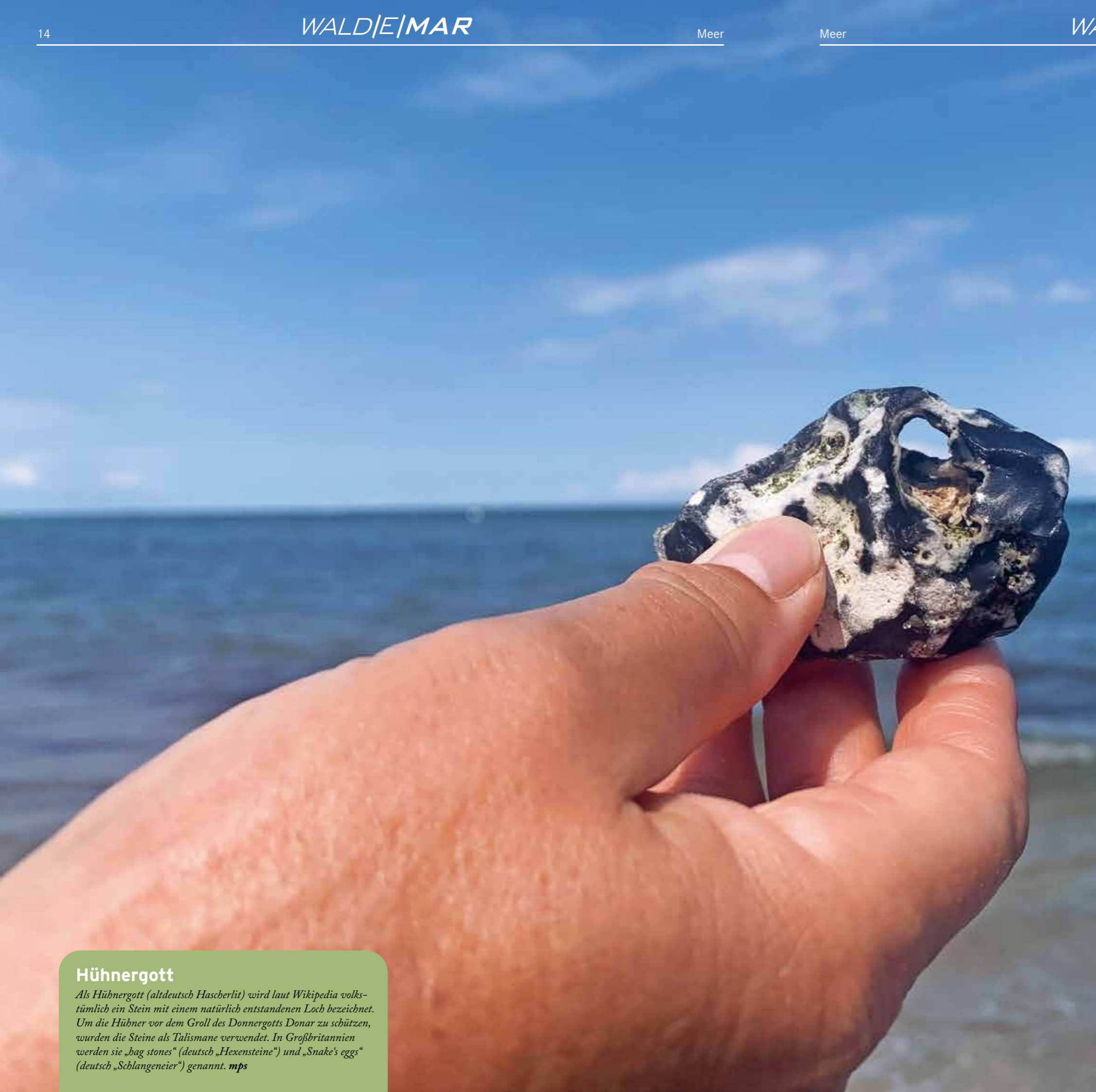
Auf den letzten drei Kilometern zurück zur Bergstation sind dann fast alle der 215 Höhenmeter zu bewältigen. Nun wird es langsam aber sicher dunkel, die letzte Bahn fährt um 17.28 Uhr und für einen Endspurt fehlt uns die Kraft. Doch da leuchtet etwas, weit kann es nicht mehr sein. Als wir nach zwölf-einhalb Kilometern an der Station der Bergbahn ankommen, ist es stockfinster, nur der Pfälzerwald scheint zu brennen, so spektakulär versinkt die Sonne am Horizont. 17.25 Uhr, gleich fährt die Bahn das letzte Mal an diesem Tag ins Neckartal hinunter – Punktlandung!

Gehen im Sand

Von Rostock nach Heiligendamm

Von Franz-Walter Mappes

Schon nach kurzer Zeit haben wir das sommerliche Treiben der Badegäste hinter uns gelassen und gehen in tiefem Sand durch einen zauberhaft anmutenden Wald. Neben dem Weg bricht die Steilküste ab. Schilder warnen vor dem Begehen der Randgebiete. Der Wind hat den Bäumen seine Richtung aufgezwungen. Sie neigen ihre Äste nach Lee.



Hühnergott

Als Hühnergott (altdeutsch Hascherlit) wird laut Wikipedia volkstümlich ein Stein mit einem natürlich entstandenen Loch bezeichnet. Um die Hühner vor dem Groll des Donnergotts Donar zu schützen, wurden die Steine als Talismane verwendet. In Großbritannien werden sie „bag stones“ (deutsch „Hexensteine“) und „Snake's eggs“ (deutsch „Schlangeneier“) genannt. mps

Es ist Sommer. Wir sind an der Ostsee und wandern von Rostock Richtung Westen. Zunächst hatten wir drei Tage die Hanse Sail in der Hansestadt mitgefeiert. An der Hafenummauer hatten die historischen Segelschiffe festgemacht – vom kleinen Fischerboot bis zum stolzen Drei-Mast-Segler. Dort stellen sie ihre sorgfältig gepflegte Patina zur Schau. Während die Seeleute die Segel vertäuen und die Seile im Wind flattern, bewundern die „Landratten“ die stolzen Windjammer, bei denen schon bei den Namen maritime Sehnsüchte erwachen: „Thor Heyerdahl“, „Morgenster“ oder „J.R. Tolkien“.

Zum Start der Hanse Sail waren wir mit einem Schiff vom Stadthafen die Warnow entlang zur Mündung nach Warnemünde gefahren und haben an der Mole einen Platz gefunden. Dort fuhren die Segelschiffe auf ihrem Kurs in die Ostsee ganz nah an uns vorbei. Nach drei Tagen Feiern sind wir froh dem Trubel nun zu entfliehen.

Unsere Rucksäcke hatten wir für die Wanderung auf einem Stück des Europäischen Fernwanderwegs (E9) gepackt. Jetzt geht es von Rostock aus Richtung Heiligendamm. Nach dem Sandstrand mit Kindern, die Sandburgen bauen, kickenden Jugendlichen und deren Eltern, wählen wir nicht den direkten Weg am Wasser, sondern entscheiden uns für die schattigere Variante durch den Küstenwald.

Nach einigen Kilometern kommen wir zum Aussichtspunkt Wilhelmshöhe. Auf den dortigen Terrassen überblicken wir, wie sich die Ostseeküste kilometerweit erstreckt. Von dort wandern wir weiter zum Naturschutzgebiet Stoltera. Beeindruckend ist das Kliff mit dem Küstenwald, wo eiszeitliche Ablagerungen zu entdecken sind. Schon bald erreichen wir den „Gespensterwald“. So nennt der Volksmund das etwa 100 Hektar große Waldstück bei Nienhagen. Die uralten Buchen, Eichen und Eschen an der Steilküste hat der Seewind geformt. Viele Sagen und Schauergeschichten ranken sich um dieses Stück Wald.

Bevor wir am Ende des Tages Heiligendamm erreichen, gehen wir noch ein Stück direkt am Meer entlang, um „Hühnergötter“ zu suchen. Seit wir an die Ostsee kommen, haben wir uns dieses Vergnügen, bei dem man ganz schnell in einen „Flow“ kommt, zu eigen gemacht.

Dort, wo das Meer den Strand küsst, wo der Sand die Füße verschlingt, dort ist das Reich der Hühnergötter. Liebevoll umspült, hinterlässt das salzige Wasser schwarz-weiße Perlen, die im Sonnenlicht glänzen. Tausende davon habe ich schon berührt, aber nur wenige davon tragen das Zeichen eines Hühnergottes – so nennt man die Steine, bei denen durch die Gezeiten ein Loch entstanden ist. Man braucht jede Menge Glück, um einen Hühnergott zu finden. Aber wenn man einen findet, bringt er einem dann auch Glück.

Es gibt schlechtere Möglichkeiten, seine Zeit zu verbringen, wenn man an der Ostsee gestrandet ist. Sollen die anderen doch in der Sonne liegen oder auf Brettern aus Plastik auf dem Wasser paddeln – für mich ist die Suche nach dem Hühnergott so entspannend, dass man geradezu süchtig danach werden kann.

Jahrzehnte oder gar Jahrhunderte braucht es, bis das salzige Wasser einen Stein so geformt hat, dass er zum Gott taugt. So lange kann es durchaus dauern, bis sich die Schichten lösen und ein Loch als Durchgang für das Licht entsteht. Die Laune der Natur, die Kraft des Wassers und der Zufall formen aus einem vermeintlich gewöhnlichen Stein einen Hühnergott, ein göttliches Geschenk. Man muss das nicht verstehen, aber ich fühle es: Hühnergötter machen glücklich.

Auf großer Fahrt

Fedderwardsiel in Butjadingen

Von Roland Kohls

Wir hängen fest – mitten auf der Nordsee. Immer wieder heult der Diesel des Ausflugsschiffs Wega auf, doch bald kennen wir das Geräusch, das die Vergeblichkeit des Unterfangens begleitet. Jetzt sind die Sommerfrischler aufgeregt, schauen am Oberdeck über die Reling, schauen ins Führerhaus, wo auch das Sonar signalisiert: Nicht einmal eine Handbreit Wasser unterm Kiel.

Auf große Fahrt sollte es gehen. Eine kleine Schar Touristen hatte sich Ende März an dem Ausflugsschiff „Wega“ im Hafen von Fedderwardsiel zur ersten Tour der Saison versammelt. Das Ausflugsschiff fährt mit den Feriengästen in Butjadingen zur „Piratenfahrt“ oder „Schatzsuche“ mit Fisch- oder Krabbenfang im Wattenmeer zur Nordsee hinaus. An diesem frühen Abend war der Überseehafen von Bremerhaven das Ziel, um „große Schiffe ganz nah“ zu erleben. Die Flut hatte eingesetzt und das Schiff schlängelte sich durch die Fahrrinne. Schmale Pfähle im Wasser wiesen den Weg. Nachdem das Schiff abgelegt hatte und Fedderwardsiel im Dunst verschwunden war, trieb die Kälte die Gäste unter Deck.

In der Ferne hatte man den Katamaran in der Fahrrinne uns entgegenkommen gesehen. Die Landratten hatten sich gefragt, wie die beiden Schiffe in der schmalen Fahrrinne aneinander vorbeikommen. Doch auf der Brücke der Wega herrschte geschäftige Ruhe – keinerlei Hektik, keine Aufregung... Der Segler kam näher, der Steuermann stoppte die Motoren und das Schiff wurde langsamer, bis es schließlich zum Stehen kam. Der Segler glitt an uns vorüber

und wir winkten fröhlich. Der Motor der Wega brummte, doch nichts passierte. Aber der Kapitän blieb ganz ruhig: die Flut wird kommen und uns freispülen – und so kam es dann auch. Schließlich schipperten wir an den riesigen Pötten in Bremerhaven vorbei: so hoch wie Wolkenkratzer und hunderte Meter lang. Die bunten Container wirkten vom Wasser aus wie bunte Legosteine.

Tags zuvor waren wir bereits bei einer geführten Wanderung im Watt und haben uns die Zusammenhänge von Ebbe und Flut, Wattwurm und Vogelwelt erklären lassen. Auch im Museum des Nationalparkhauses, direkt am Hafen von Fedderwardsiel geht es um die faszinierende Natur des Nationalparks Wattenmeer. Auf dem Naturerlebnispfad Langwarder Grooden wandert man durch die Salzwiesen. Oder man spaziert direkt am Meer entlang ins benachbarte Burhave, wo im Sommer auch das Strandbad Nordsee-Lagune lockt. Ende März ließ sich nur ein unerschrockener Kitesurfer vom Wind über das Wattenmeer ziehen, während auf den Campingplätzen die Chalets aufgebaut wurden. Nach der Wanderung, zurück am Hafen von Fedderwardsiel, stärkten wir uns mit einem Matjesbrötchen aus dem Laden der Fischereigenossenschaft.

Als wir am Abend nach der großen Fahrt mit der Wega den Hafen von Fedderwardsiel erreichten, war es bereits spät. Wir waren durchgefroren, aber voller Erinnerungen an das Erlebte. Die Bierbude „Achterdeck“ am Hafen hatte bereits geschlossen. Aber am nächsten Abend hatten wir bei diesem Treffpunkt der Einheimischen mit den Campern, Seglern und anderen Touristen auch etwas Seemannsgarn beizutragen.



Unberührte Natur

Durch den Triglav-Nationalpark über die Alpen

Von Markus Pacher

Irgendwann sehen wir am Horizont das Mittelmeer sanft im Abendlicht schimmern. Sechs unvergessliche Wandertage liegen hinter uns, die uns quer durch die slowenischen Alpen führten: Willkommen im Triglav-Nationalpark, willkommen in einem der letzten, von der Zivilisation weitgehend unberührten Naturparadiese Europas.

Eindrucksvolle Kalkriesen, spektakuläre Wasserfälle und Schluchten, sattgrüne Alpentäler, kristallklare Seen: Der Triglav-Nationalpark ist das Filetstück des Alpe-Adria-Trails Salzburg-Triest, der in 28 Etappen von der Mozartstadt ans Mittelmeer führt und drei berühmte Nationalparks durchstreift – neben dem Triglav-Nationalpark ist es der Nationalpark Berchtesgaden in Deutschland und der Nationalpark Hohe Tauern.

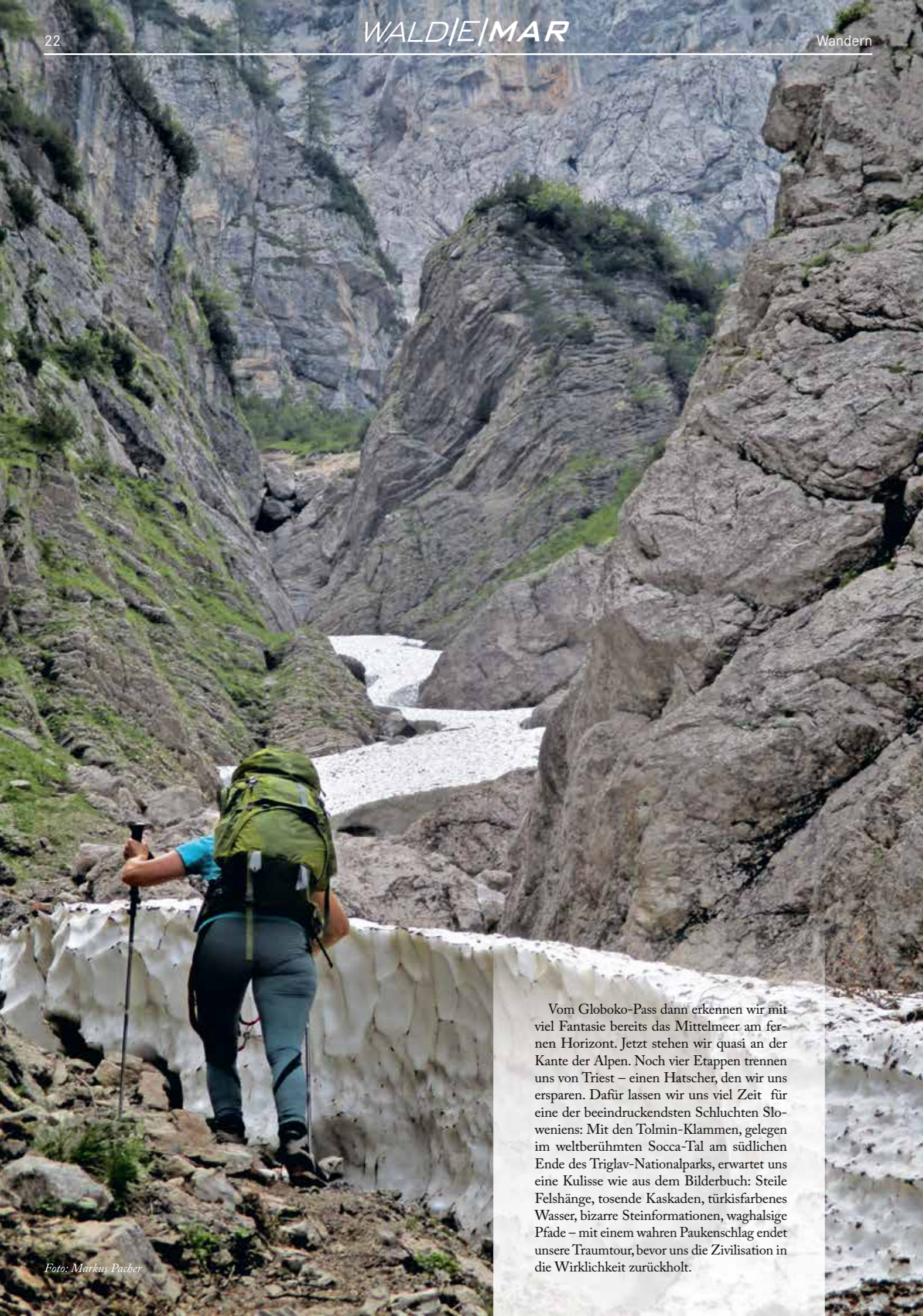
Startpunkt unserer Transalp ist das Bergstädtchen Trisio am Dreiländereck Italien-Österreich-Slowenien. Gerade mal neun Kilometer trennen uns von der slowenischen Grenze. Wir nutzen die zu einem Radweg umfunktionierte ehemaligen Bahntrasse, um nach Slowenien zu gelangen. Und in Radece machen wir erstmals Bekanntschaft mit der viel gerühmten slowenischen Gastfreundschaft: Unser neuer Freund Gregor, dessen Hotel gerade für den winterlichen Skibetrieb vorbereitet wird und eigentlich offiziell geschlossen ist, zeigt Mitleid mit den beiden müden Wanderern und ihrem treuherzig dreinblickenden Hund Wickie, stellt ihnen kurzerhand ein Zimmer zur Verfügung und kutschert sie sogar am späten Abend noch in das drei Kilometer entfernte Restaurant. Hilfsbereit und herzlich sind die Slowenen und selbst dort, wo ein dickes rotes „No dogs“ den Eingang zielt, wird fieberhaft nach einer Übernachtungsalternative für Wickie gesucht.



Eine gewaltige scharf gezackte graue, teils hinter Wolkenfetzen verborgene Mauer türmt sich vor unseren Augen auf. Bereits der Auftakt unserer Tour gibt Einblicke in die wilden Bergwelten der Julischen Alpen. Es ist der mächtige Jalovec und seine Kinder, der schönste Berg des Triglav-Nationalparks. Zuvor besuchen wir das Wintersportzentrum Planica mit seinen imposanten Flugschanzen. Hier bereiten sich die Skispringer in einer Flugsimulationskabine auf den Ernstfall vor. Auch mutige Gäste haben die Möglichkeit, in der „Raumkapsel“ das Gefühl der Schwerelosigkeit zu erleben.

Als ebenso spannend wie die Tour selbst erweisen sich die Unterkünfte. In Trenta, dem einzigen Bergdörfchen auf unserem langen Weg in den Süden, landen wir auf einem Biobauernhof und teilen uns die Nacht auf dem Heuboden mit vielen Mäusen. Gegessen wird, was auf den Tisch kommt. So verlangt es unsere strenge Gastgeberin mit ihrem herben alplerischen Charme, der sich nicht jedem auf Anhieb erschließt. Aber das Drei-Gänge-Menü aus den selbsterzeugten Naturprodukten ist unglaublich lecker.

Vor den Erfolg haben die Götter den Schweiß gesetzt. Von Trenta zur Prehodavci-Hütte – das sind über 1.500 Höhenmeter an einem Stück. Jetzt befinden wir uns an einer der schönsten Flecken der Alpen, blicken von der auf einem Felsensporn thronenden Hütte herunter auf das von riesigen Kalkwänden und gigantischen Schuttströmen umschlossene Sieben-Seentäl und staunen über die glasklaren, teils von ewigem Schnee glitzernden Bergseen. Angekommen an der Triglav-Hütte werden unsere Strapazen mit einem Teller Nudeln und einem eigens für uns reservierten Winterhaus belohnt. Dort breiten wir uns gemütlich aus und hängen unsere nassen Sachen an den Schnürsenkeln unserer Bergschuhe auf. Wanderherz, was begehrt du mehr!



Vom Globoko-Pass dann erkennen wir mit viel Fantasie bereits das Mittelmeer am fernen Horizont. Jetzt stehen wir quasi an der Kante der Alpen. Noch vier Etappen trennen uns von Triest – einen Hatscher, den wir uns ersparen. Dafür lassen wir uns viel Zeit für eine der beeindruckendsten Schluchten Sloweniens: Mit den Tolmin-Klammern, gelegen im weltberühmten Socca-Tal am südlichen Ende des Triglav-Nationalparks, erwartet uns eine Kulisse wie aus dem Bilderbuch: Steile Felshänge, tosende Kaskaden, türkisfarbenes Wasser, bizarre Steinformationen, waghalsige Pfade – mit einem wahren Paukenschlag endet unsere Traumtour, bevor uns die Zivilisation in die Wirklichkeit zurückholt.

Foto: Markus Pacher

Kraft der Sonne

„Neckarsonne“ in Heidelberg

Das ist die Attraktion in Heidelberg: Mit dem Solarschiff „Neckarsonne“ fahren die Gäste lautlos und abgasfrei auf dem Neckar und erleben die Schönheit der Stadt von einer neuen Seite. Die 77 Solarmodule speisen eine Batterie, so dass bei Sonnenschein, Regen und während der Dämmerung gefahren werden kann. Während der 50-minütigen Rundfahrt auf dem Neckar vor der Stadt Heidelberg erhalten die Fahrgäste Infos über das Solarschiff, die Schifffahrt auf dem Neckar und die Sehenswürdigkeiten Heidelbergs und seiner Umgebung. Nach Absprache besteht auch die Möglichkeit an einer Bedarfsanlegestelle zuzusteigen. Das Solarschiff hat insgesamt rund 250 Sitzplätze.

Aktuell legt die „Neckarsonne“ dienstags bis sonntags jeweils um 11.30, 13 und 15 Uhr ab. Freitags bis sonntags fährt das Solarschiff zusätzlich um 16.30 Uhr los. Das Schiff kann man auch für Hochzeiten, Tagungen, Konferenzen oder Schulungen buchen. rk/ps



Die Heidelberger „Neckarsonne“ schwebt lautlos über den Neckar.
Foto: Heidelberger Solarschiffahrtsgesellschaft mbH

infos

Nähere Informationen erhält man telefonisch unter 07263 409284 oder online unter www.bdsolarschiff.com



Ihr Freizeitparadies vor den Toren Freiburgs



- große Gartenwirtschaft
- gutbürgerliche Küche
- täglicher Mittagstisch
- familienfreundlich
- Badesee
- Mobilheim-Vermietung
- Wasserskianlage



Seestraße 30
Freiburg-Hochdorf
www.tunisee.de

Autobahnausfahrt Freiburg-Nord
Telefon +49 (0) 7665 / 22 49
www.facebook.de/tunisee



Kirner Land - ab ins Abenteuer

In der idyllischen Ferienregion Kirner Land an Nahe und Hunsrück gibt es viel zu erleben. Burgen und Schlösser wollen entdeckt werden. Unberührte Natur, waldreiche Höhen, blütenreiche Waldwiesen und traumhafte Täler laden ein zum Wandern und Radfahren auf den Vitaltouren und dem Nahe-Radweg mit seinen Seitenrouten. Mehr über die Geschichte der Lederstadt Kirn und die Wildgrafen, die einst im Kirner Land regierten, erfährt man bei der Lauschtour („App/audiogeführter Stadtrundgang“), einer Stadtführung in Kirn oder einer Führung auf Schloss Dhaun und der Stiftskirche St. Johannisberg.

Darf es etwas Nervenkitzel sein, dann geht es zum Bogenschießen, hinauf in die Kirner Dolomiten zum Klettern, sie dürften wohl das Klettergebiet schlechthin im Hunsrück sein, oder auf den Nahe-Skywalk. In der Erlebniswelt Wald und Natur auf Schloss Wartenstein tauchen Sie ein in den erdgeschichtlichen Zeittunnel und finden Seesterne und Mammutknochen aus längst vergangener Zeit. Wie wäre es mit einem ganz besonderen Erlebnis? Mit den Ziegen durchs Kirner Land und anschließend den Tag bei regionaler Küche ausklingen lassen oder bei einem Whisky-Tasting die ältesten Kostbarkeiten aus der

ganzen Welt auf der Kyrburg probieren. Bei der Brauereibesichtigung erfahren Sie mehr über die Geheimnisse der Braukunst. Unsere freundlichen Gastgeber und regionalen Gastronomen freuen sich auf Sie.

infos

Nähere Informationen:
Tourist-Information Kirner Land,
Kirchstr. 3, 55606 Kirn,
Tel.: 06752/135-155
Email: tourismus@kirner-land.de,
www.kirner-land.de

OBERWESEL – Wein, Wandern, Wohlgefühl...



... und der Rhein auf Schritt und Tritt!
Sie lieben es, Natur und Kultur in Einklang zu bringen? Dann wird Oberwesel Sie begeistern!

Der „Rhein-Burgen-Weg“, die neuen Traumschleifen „Schwede-Bure“ und „Mittelrhein“ sowie das Traumschleifchen „Pfalzblick“ beeindruckten durch einmalige Flora und Fauna und traumhafte Ausblicke ins Rheintal.

Es geht vorbei an schroffen Felsen, schattigen Plätzen – die zum Ausruhen einladen – und steilen Weinbergen, in denen Sie die Winzer der Region treffen und bei ihrer Arbeit beobachten können. Gemütliche Gaststätten und Weingüter laden zum Verweilen ein.



Tourist-Information Oberwesel
Rathausstraße 3, 55430 Oberwesel
Tel.: 06744 / 710 624, Fax: 06744 / 15 40
Email: info@oberwesel.de, Web: www.oberwesel.de

Mit Dir ist Hier am schönsten



Im Westerwald ganz oben

BAD MARIENBERG - Ganz schön schön hier.
Bad Marienberg hat viele sehenswerte Seiten.

Foto: © Dominik Ketz

Für Frischluft-Liebhaber: Wandern und Radfahren in Bad Marienberg

Das Kneipp-Heilbad Bad Marienberg im Hohen Westerwald liegt mitten in der Natur und bietet eine Vielzahl von Wandermöglichkeiten. Insgesamt verfügt Bad Marienberg über 165 km gut markierte Wanderwege. Sechs Rundtouren zwischen fünf und zehn Kilometern laden zu interessanten Wanderzielen ein: Marienquelle, Bacher Lay, Basaltpark, Hedwigsturm, Wolfsteine und Wildpark. Mitten durch die Stadt führt ein Wanderweg der Extra-Klasse, der WesterwaldSteig. Der Premiumweg bietet mit 16 Etappen auf 235 km von Herborn bis nach Bad Honningen Erlebniswandern pur.

Bad Marienberg ist bekannt für seine herrlichen Wanderwege, aber auch mit dem Rad lässt sich die Gegend rund um die Stadt perfekt erkunden. Insgesamt warten mehr als 200 Kilometer ausgeschilderte und natürlich getestete Radwege auf Sportler und „Genussradler“ – hier kommen alle auf ihre Kosten.

In Bad Marienberg gibt es besonders für Familien viel zu entdecken!

Barfußweg und Apothekergarten

Der Barfußweg ist für ganze Familie ein besonders intensives Erlebnis. Ein Rundgang über die 18 Felder mit unterschiedlichen Bodenbelägen regt alle Sinne auf äußerst angenehme Weise an. Ein Muss für Pflanzenfreunde ist der Apothekergarten mit seinen Infotafeln zur Pflanzenheilkunde.

Wildpark Bad Marienberg

Gehen Sie auf die Pirsch! Beobachten Sie die Wildschweine, das Zusammenleben von Rot- und Damwild, Wisenten, Alpakas, Zebus und Hochlandrindern. Ein besonderer Spaß für Kinder ist der Streichelzoo, wo man den Ziegen ganz nah kommt. Auf dem Abenteuerplatz kann man sich richtig austoben. Der Eintritt ist frei!

Hedwigsturm

Die beste Aussicht im Westerwald? Zumindest eine der schönsten über Bad Marienberg. Der 18 Meter hohe Hedwigsturm liegt direkt am Wildpark und bietet einen fantastischen Ausblick weit über den Westerwald.

Kletterwald Bad Marienberg - Rein in den Wald und rauf auf den Baum!

Der Kletterwald bietet Abenteuer und Spaß für die ganze Familie! Vom „Kleinen Wolfstein“ bis zur „Eiger Nordwand“ wird hier in 12 kleinen und großen Parcours geklettert. Drei zusätzliche Einweisungsparcours, die Kletterwand, der einzigartige Partnerparcours und das Kinderland „Klettermaxe“ komplettieren den Kletterwald Bad Marienberg.

MarienBad - Erlebnis- und Wellnessbad in einem

Für Kids und Junggebliebene bringen die superbreite Wasserrutsche und das Erlebnisbecken Spaß im Wasser. Ruhesuchende entspannen im Whirlpool und dem großen Saunadorf mit zwei finnischen Saunen, Dampfbad, Kaltwasser-Außenbecken und großem Freibereich mit Blockhaus-Sauna. Alles unter einem Dach: Erholung, Spaß und Gesundheit!

Tourist-Information

Wilhelmstr. 10 · 56470 Bad Marienberg
Telefon: 02661-7031
touristinfo@badmarienberg.de
www.badmarienberg.de



Fotos (3): © Anne Moldenbauer



Schlechtes Wetter

Kommentar zur „falschen Kleidung“

Von Laura Braunbach

Es gibt kaum ein Thema, das so oft diskutiert wird wie das Wetter. Ein Smalltalk lässt sich gut mit der Frage über die aktuelle Wetterlage eröffnen. Nicht umsonst sind die Wetterberichte im Fernsehen zu kleinen Shows und die Wetterfrösche zu Unterhaltungsstars geworden. Ein Thema, das alle beschäftigt, obwohl oder gerade weil wir gegen das Wetter machtlos sind, oder?

„Es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsche Kleidung“, muss sich anhören, wer über das Wetter schimpft. Für fast jede Witterung gibt es ein passendes Kleidungsstück: Bei Sonnenschein und Hitze möglichst dünn und luftig, bei Wind und Regen geschützt und wasserfest und im Winter am liebsten im mehrschichtigen Zwiebellook – und mittlerweile alles Hightech und möglichst bunt. Wer trotzdem sagt, „bei dem Wetter schick ich nicht mal meinen Hund vor die Tür“, bekommt als Antwort oft den Satz von der falschen Kleidung.

Beim Wetter verhält es sich jedoch wie mit dem Essen. Die einen mögen Lakritze, die anderen nicht. Den einen ist es zu heiß, den anderen zu kalt. Anders als das Essen können wir uns das Wetter jedoch nicht aussuchen. Beim Essen haben die Mitmenschen meist Verständnis für Vorlieben und Abneigungen, beim Wetter dagegen werden Menschen gerne mal persönlich, denn „die wetterfeste Kleidung macht's.“ Ja, wir Menschen sind nicht aus Zucker, wenn man aber die Wahl hat, muss man bei Regen und Kälte nicht wandern gehen.

Nicht jedem schmeckt jedes Wetter. Daran ändern auch die besten Regenjacken und Winterstiefel nichts. Es mag Menschen geben, die Regen oder kalte Tage genießen oder jedenfalls nicht schlimm finden. Für andere hält sich das Glück an solchen Tagen in Grenzen – und das darf man akzeptieren. Regenwetter ist wie Lakritze – den einen schmeckt's, den anderen nicht. Es gibt eben doch „schlechtes Wetter“, nur bedeutet das für jeden Menschen etwas anderes. Ein Hoch auf die Wetterberichte: So findet jeder irgendwo das passende Wetter für jede Outdoor-Aktivität.

Umfrage

Wie stehen Sie zum Wetter? Ist Ihnen jedes Wetter recht oder sind Sie wählerisch. Wir machen eine Umfrage zu diesem Thema auf unserem Online-Portal: www.wochenblatt-reporter.de/waldemar

Geschichte erleben

Reichsburg Trifels und Schloss Hardenburg



Warum das Wandern nicht mit einer Reise in die Vergangenheit verbinden? Spannende Angebote auf der Reichsburg Trifels bei Annweiler sowie der Schloss- und Festungsrue Hardenburg bei Bad Dürkheim entführen in Zeiten, als hier Ritter, Grafen und die ein oder andere Räuberbande um Macht und Reichtum kämpften.

Geführte Erkundungstouren für Familien geben einen guten Überblick über die beiden Burgen und ihre Eigenheiten. Ein besonderes Erlebnis bieten bis Oktober die Kostümführungen und Stationentheater auf der Reichsburg Trifels. Bruder Ortlieb lädt zu einer Wanderung von Annweiler über den Mönchsweg hinauf zur Burg ein. Eine musikalische Reise

in die Welt der mittelalterlichen Dichtung und Sangeskunst erleben die Gäste des Minnesängers Heinrich, während das spannende Schauspiel „Die Befreiung des Richard Löwenherz“ seine Zuschauer in das Jahr 1193 versetzt, als der berühmte englische König auf dem Trifels in Gefangenschaft saß.

Geschichte zum Mitmachen gibt es an den Erlebnistagen auf der Hardenburg. Am Pfingstweekenende, Samstag und Sonntag, 4. und 5. Juni, treibt hier eine Räuberbande ihr Unwesen, während man sich am Samstag und Sonntag, 23. und 24. Juli, im Bogenschießen à la Robin Hood üben kann. Und am Samstag und Sonntag, 27. und 28. August, dreht sich dann alles um mittelalterliche Koch- und Heilkunst. Zudem werden an mehreren Terminen eine Renaissanceführung und ein vergnügliches Abendprogramm mit Wein, ohne Wein, aber mit Gesang geboten. **rk/ps**

infos

Alle Termine und Informationen auch zu anderen Burgen und Schlössern in der Pfalz findet man unter www.burgenlandschaft-pfalz.de

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, Lindenbergstraße 72, 76829 Landau-Nußdorf
06341 9363318, info@flh-herrenberg.de, www.fastenlandhaus-herrenberg.de



fastenlandhaus
herrenberg



Lebendige Geschichte

Festungsstadt Germersheim hat viel zu bieten

Mit einem Korb voller Gemüse für den Markt ist Anna-Maria Haag unterwegs. „Ich muss mich dehäm um die Kinner und den Mann kümmern, wo trinkt – um die ganzen zwei- und vierbeinigen Rindviehcher“, erzählt die Bauersfrau. Sie erzählt von den 3.500 Soldaten, die in der Festung Germersheim ihren Dienst leisten, im Rhein Schwimmen lernen, und eben von den Bauersfrauen, die mit Blick auf die Schwimmschule am Rhein die Wäsche waschen. Die Bauersfrau wird von Brigitte Hoffmann dargestellt, die die Gäste unterhaltsam und informativ durch die kleinen, verwinkelten Gassen der Stadt Germersheim führt und die Geschichte lebendig macht.

Die andere Figur, die Hoffmann darstellt, ist die Hebamme Josefine. „Wenn ich nachts in die Stadt gerufen werde, gehöre ich zu den wenigen, die trotz geschlossener Tore hineinkomme“, sagt Josefine. Denn es gibt im Weißenburger Tor ein kleines Schlupf Türchen, nur knapp 1,2 Meter hoch, damit die Hebamme, der Arzt oder hohe Offiziere auch bei geschlossenem Tor in die Stadt gelangen. „Ich habe alle Hände voll zu tun“, erzählt Josefine. Denn die vielen jungen Soldaten haben in der ruhigen Periode um das Jahr 1880 viel Zeit, sich mit den Bürgerstöchtern zu treffen.

Voller Leben sind die Figuren, die die Geschichte der Festungsstadt Germersheim bei den Führungen erlebbar machen. Hoffmann schöpft dabei aus der eigenen Familienchronik: So ist Anna-Maria Haag der Name ihrer Ururgroßmutter, die einst mit dem Regenschirm auf das Kuckkucksbühnel losgegangen ist, weil die Bahn nach ihrer Überzeugung Menschen, Tiere und Wald schädigt. Und ihr Urgroßvater Josef Breinig war selbst bayerischer Soldat in Germersheim.

Neben den Themenführungen mit der Hebamme Josefine und der Bauersfrau Anna-Maria Haag bietet die Stadt auch eine Führung mit einem einfachen Steuerbeamten. Eine andere Tour führt in die „Germersheimer Unterwelt“ mit ihren Kasematten und Minengängen. Außerdem bietet das Tourismusbüro klassische Stadt- und Festungsführungen, kulinarische Führungen mit Einkehr bei Germersheimer Gastronomen, Festungsweinproben sowie Führungen zu den „Stätten des Glaubens“ und einen „Kunstspaziergang durch die Festung“. Geführte Radtouren und Kutschfahrten, Kinderführungen, Grusel Führungen, Laternenführungen und Führungen durch die historische Friedhofsanlage ergänzen das Programm. Bei Nachenfahrten auf den unter Naturschutz stehenden Rheinseitenarmen erleben die Gäste Fischreiher, Kormorane, den Eisvogel und anderen Wildtieren. Die Elektroboote sind den früher am Rhein verbreiteten Fischerbooten, den sogenannten Nachen, nachempfunden. Die Bootsführer erklären die Zusammenhänge der faszinierenden und unberührten Natur. **rk**

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. Infos auch online unter www.germersheim-erleben.eu.



Echte Pfalzliebe

Sabrina Hiller und Ludwig René Oppermann zeigen die Pfalz von ihrer schönsten Seite

Von Ralf Vester

Wenn sich Sabrina Hiller und Ludwig René Oppermann für einen Trip in den herrlichen Pfälzerwald verabreden, dann mitunter zu unchristlichen Zeiten in aller Herrgottsfrühe. Aber was macht man nicht alles, um im perfekten Moment am richtigen Ort zu sein.

Die beiden guten Freunde aus dem Raum Kaiserslautern sind mit „heimatliebendes Outdoormädchen“ und „wanderbegeisterter Hobbyfotograf“ wohl am treffendsten beschrieben. Sie haben es sich zum Hobby gemacht, gemeinsam auf Tour zu gehen und sich dabei Highlights in der einzigartigen „Grünen Kathedrale“ der Pfalz oder an anderen schönen Orten ihrer Heimat als Ziel herauszupicken. Und das möglichst dann, wenn die Wahrscheinlichkeit hoch ist, dass sie dort weitgehend allein sind. Via Instagram und Facebook lassen die beiden die stetig wachsende Zahl ihrer Follower regelmäßig an den herrlichen Eindrücken teilhaben.

Sabrina Hiller und Ludwig R. Oppermann verbindet neben ihrer Freundschaft auch die Liebe zu ihrer pfälzischen Heimat. Und die wurde für das „Palzmädchen“ in der Corona-Pandemie neu entfacht. Wie viele andere Menschen hat auch sie in herausfordernden Zeiten wie diesen die Natur und ihre positive Wirkung auf das körperliche und seelische Befinden für sich entdeckt. Dem Hamsterrad des Alltags mit einer Tour in den Pfälzerwald zu entfliehen, ist für sie heilsam und ein angenehmer Ausgleich.



Dank der Gleitzeit bei ihrem Arbeitgeber kann Sabrina Hiller mit „Lui“ R. Oppermann auch mal unter der Woche auf Zuruf kurzfristig losziehen. In aller Regel verbinden die beiden ihre Trips zu den optischen Hotspots der Pfalz mit einer selbst zusammengestellten Tour. Hiller trägt den mit leckeren Snacks und auch mal mit einem guten Tropfen Wein gepackten Rucksack. Oppermann, der im Familienbetrieb als Elektrotechniker arbeitet, schultert das Kamera-Equipment. Der 37-Jährige hat seine Fotokünste stetig verfeinert und ist im Begriff, sich damit vielleicht ein zweites Standbein aufzubauen.

Sind die einmaligen Momente auf Foto gebannt, vespersen sie gemütlich und genießen den Ausblick sowie die pralle Natur in vollen Zügen. Sabrina Hiller ist meist das „Model“, das den Bildern eine ganz persönliche Note und einen aussagekräftigen Tiefgang verleiht. Aber Hauptdarsteller bleiben stets der geniale Aussichtspunkt und der kostbare Augenblick. Die Liebe zur Pfalz in ihrer ganzen Schönheit steht dabei immer im Vordergrund.

„Unbedingt empfehlen kann ich die Wegelnburg bei Schönau in der Südpfalz. Die Aussicht dort ist einzigartig. Dasselbe gilt für den Adlerbogen

am Donnersberg, der zu den schönsten Plätzen beim Sonnenaufgang zählt. Auch am Rötzenfels im Wasgau sollte man einmal gewesen sein. Die Madenburg an der Südlichen Weinstraße bietet ebenfalls eine tolle Aussicht und lässt sich prima mit einer kleinen Tour in die Vorderpfalz verbinden“, nennt Sabrina Hiller einige ihrer Favoriten.

„Der Haferfelsen ist ein schönes Plätzchen und bietet einen tollen Blick auf die Burg Alt-Dahn. Am Altschlossfelsen bei Eppenbrunn fühlt man sich wie in einem Canyon. Ebenso ist der Sonnenuntergang am Buchkammerfelsen südlich der Burgruine Drachenfels ein echtes Erlebnis“, schwärmt die passionierte Naturliebhaberin. Sie empfiehlt, sich ein Highlight auszusuchen, das man unbedingt sehen möchte, und sich dann selbst eine Tour mit Zielen, die in der Nähe liegen, zusammenzustellen.

Die Ideen gehen Sabrina Hiller und Ludwig René Oppermann gewiss nicht aus. Die Rucksäcke für weitere spontane Touren in den Pfälzerwald liegen stets griffbereit. Sie sind perfekte Botschafter für die wunderschöne Pfalz. Wer ein ebenso großer Fan der pfälzischen Heimat ist, sollte die beiden nicht aus dem Auge verlieren.



City-Surfer

**Skateboard kennt kein Alter,
keine Herkunft, keine Hautfarbe**

Von Heike Schwitalla

Als die Sportart Skateboarding Mitte der 1970er Jahre aus den USA zu uns nach Deutschland herüberschwappte, war Chris Eggers aus der Nähe von Karlsruhe ganz vorne mit dabei. „Anfangen habe ich 1977, nachdem ich die im Ort stationierten US-Soldaten auf Skateboards entdeckt hatte. Zunächst faszinierte mich einfach die Bewegung an sich, draußen auf der Straße. Später erkannte ich immer mehr die Freiheit, die mit dieser neuen Art der Bewegung kam. Alles war neu, war noch nicht erfunden und es gab keine Regeln wie in den traditionellen Sportarten. Zum Sport wurde es für mich immer mehr, als neues, besseres Material auf den Markt kam und die ersten Wettbewerbe aufkamen“, sagt der 57-jährige Versicherungskaufmann.

Die Faszination hat ihn nicht mehr losgelassen. Auch heute noch steht Chris regelmäßig auf dem Skateboard, engagiert sich seit 2017 auch ganz offiziell - im Rollsportverband als Repräsentant (genannt „Fachwart Skateboard“) für die Region Baden. „Skateboard ist ein Sport für Individualisten“, findet er. Und genauso wie Individualismus wird Toleranz beim Skateboarden ganz großgeschrieben: „Hier wird kein Augenmerk auf Geschlecht oder Herkunft gelegt wird. Rassismus ist eigentlich nicht vorhanden, denn das Skateboarden ist wirklich eine weltweite Sache und bringt sehr schnell ein Gefühl der Zusammengehörigkeit, wobei Geschlecht, Hautfarbe und Alter einfach keine Rolle spielen“, berichtet er.

Karlsruhe hatte schon von Anfang an eine aktive Skateszene. „Es ist schwierig genau zu beziffern wie viele SkateboarderInnen es in Karlsruhe gibt. Das liegt daran, dass die wenigsten Skater in einem Verein organisiert sind“, sagt Chris. Um Skateboard zu fahren, braucht es ja auch keinen Verein, da man es immer und überall ohne offizielles Training und ohne spezifische Sportstätte machen kann. In Karlsruhe hat sich aus der Notwendigkeit heraus, eine Trainingsmöglichkeit für den Winter zu schaffen, ein Verein (Rollbrett e.V. Karlsruhe) gebildet, der viele Jahre eine der wenigen Hallen der Region betrieben hat. Der Verein ist mit seinen derzeit rund 150 Mitgliedern noch immer aktiv und plant gerade eine neue Halle.

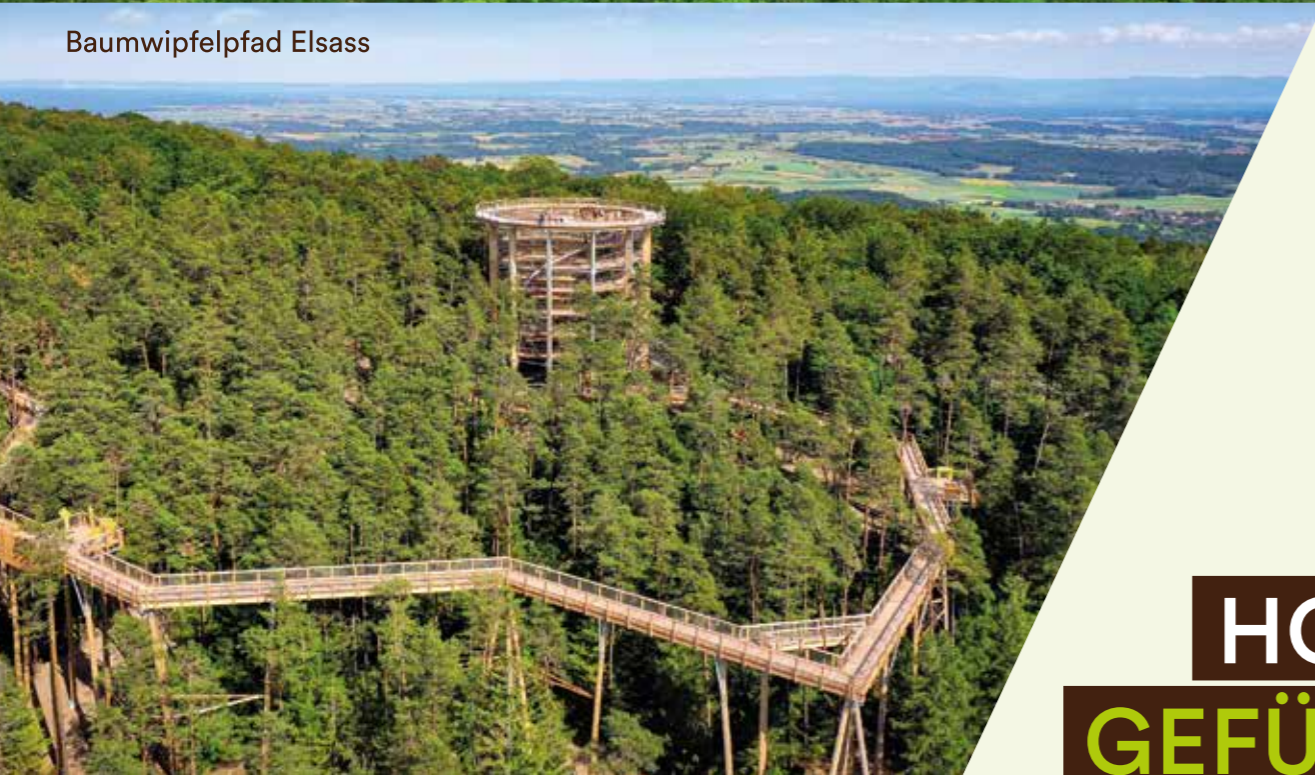
Weil das Skateboarden gerade auch bei den jüngeren Karlsruhern wieder mächtig angesagt ist, sind die Karlsruher Skateparks sehr überlaufen und eigentlich viel zu klein. „Was besonders auffällt ist, dass weit mehr Frauen Skateboard fahren als früher“, meint Chris. Der Dreh- und Angelpunkt der lokalen Skaterszene in Karlsruhe ist derzeit der ODP Skatepark beim Alten Schlachthof. Aber auch in der Günther-Klotz-Anlage, in Oberreut und an der Fiducia Straße in Durlach gibt es Skate-Parks, die besonders bei den jüngeren Sportlern sehr beliebt sind. Es gibt in der Fächerstadt auch einige private Initiativen, von Skatern auf die Beine gestellt, wie zum Beispiel die Campus Ramp auf dem Gelände des MTV 1881.

Ein Highlight der Skaterszene ist auch der „Festcup“, der seit vielen Jahren im Rahmen des Karlsruher Open-Air-Festivals „Das Fest“ an der Europahalle ausgetragen wird.

*Chris Eggers fährt seit 45 Jahren Skateboard
Foto: Paul Needham*



Baumwipfelpfad Elsass



Baumwipfelpfad Schwarzwald



VIDEO ANSEHEN!

Baum
wipfel
pfadeHOCH
GEFÜHLEauf den Baumwipfelpfaden
der Erlebnis Akademie AGMitten in der Natur
Grenzenlose Ausblicke
Ideale Tagesausflugsziele
Atemberaubende Landschaften
Gastronomie vor OrtErfahren Sie mehr über unsere
11 Baumwipfelpfade unter:
www.baumwipfelpfade.de

Ruhe oder Action

Saarwellingen bietet beides



Foto: Tourist-Info Saarwellingen

Vielzahl interessanter Aktivitäten mit zahlreichen, sehenswerten Highlights.

Und weil Saarwellingen im Herzen der Region Saar-Lor-Lux liegt, sollte man für den Urlaub dort ein paar Tage mehr einplanen. In unmittelbarer Umgebung findet man spannende Kulturstätten, interessante Metropolen und Sehenswürdigkeiten: die ehemalige Festungsstadt Saarlouis ist acht Kilometer entfernt, das Saarpolygon auf der Ens-dorfer Bergehalde sieben Kilometer, zum Weltkulturerbe Völklinger Hütte sind es nur 15 Kilometer, zur saarländischen Hauptstadt Saarbrücken 35 Kilometer, zur Saarschleife rund 45 Kilometer und nach Luxemburg sind es 75, nach Trier 70 km und nach Metz ebenfalls 75 Kilometer. **rk/ps**



infos

Tourist-Info Saarwellingen, Schloßplatz 1,
66793 Saarwellingen
Telefonisch unter 06838 9007-132, per
E-Mail an presse@saarwellingen.de oder
online unter www.saarwellingen.de

Ob man Ruhe und Erholung sucht oder lieber aktiv durchstartet - in der saarländischen Gemeinde Saarwellingen gibt es zahlreiche Möglichkeiten der Urlaubs- und Tagesgestaltung.

Wandert man den Premiumwanderweg „Mühlenbach-Schluchten-Tour“ entdeckt man neben atemberaubenden Natureinblicken die geologischen Wunder der Schlucht. Eine historische Erkundungstour ist der Grenzsteinweg in Schwarzenholz, wo steinerne Zeitzeugen den Weg weisen. Auf den Pfaden des Tierkundeweges in Reisbach oder im Wildfreigehege Wolfsrath bekommen

kleine und auch große Wanderfreunde einen Einblick in die Flora und Fauna der lokalen Felder und Wälder. Auch für Fahrradfrende hat Saarwellingen einiges zu bieten. Auf den Rundum-Saarwellingen-Radrundwanderwegen, die mit dem Rad und auch zu Fuß bestritten werden können, entdeckt man die schönsten Plätze der drei Ortsteile. Und wenn man an heißen Tagen etwas Abkühlung sucht, findet man im Freibad am Ortsrand von Saarwellingen kühles Nass. Ob für Wanderfreunde, Wissbegierige, RadfahrerInnen, Nordic WalkerInnen und auch RollstuhlfahrerInnen – die Gemeinde Saarwellingen bietet eine

Über den Wipfeln

Spaß auf dem Baumwipfelpfad

Die gewohnten Pfade verlassen und die Natur aus neuer Perspektive erleben - auf den Baumwipfelpfaden im Elsass, 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 Kinderwagen geeigneten 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 bieten ein 360-Grad-Panorama über das Elsass, den Schwarzwald beziehungsweise einen unvergesslichen Blick auf die Saarschleife - Ausflugsziele, die die ganze Familie begeistern. **rk/ps**

infos

Nähere Informationen zu den Baumwipfelpfaden findet man online unter www.baumwipfelpfade.de





infos

Informationen zum Weinstraßenmarathon gibt es online unter www.marathon-deutsche-weinstrasse.de. Und näheres zu den Parkruns findet man unter www.parkrun.com.de/

Foto: blas/stock.adobe.com

Kultur & Kulinarisches

Die **Nibelungen** mal anders?

Einen **Happen Hagen** für die Mittagspause?

Eine **Dosis Dom** zum Dessert?

Erleben Sie Worms, z.B. bei einer **kulinarischen Stadtführung**

citytours worms
STADTFÜHRUNGEN



phone +49 (0) 172 6292785 · www.citytours-worms.de

Eins mit der Natur

Marathon, Parkrun oder einfach durch den Wald

Von TINA BRODBACK

Die Amseln singen ihr Lied, ab und zu hämmert ein Specht, die ersten Sonnenstrahlen funkeln durch die Äste, an denen sich ganz zart die ersten Blätter zeigen. Ich laufe über den weichen Waldboden, atme die frische Luft und fühle mich eins mit der Natur. Längere Tage und warme Temperaturen machen die Frühjahrsmonate nicht nur für Einsteiger attraktiv. Auch der geübte Läufer sucht jetzt neue Herausforderungen. Denn die Beine fühlen sich gleich viel leichter an, wenn der Weg von Grün gesäumt ist und die Vögel zwitschern. Wenn sich die ersten warmen Sonnenstrahlen zeigen, ist es Zeit, die dicke Laufjacke einzumotten und die Stirnlampe wegzupacken. Endlich läuft man wieder im Hellen: Entlang des Rheins auf flacher Strecke, durch die sanften Hügel der Weinberge oder auf spannenden Trails mit ordentlich Höhenmetern durch den Pfälzerwald – es gibt viele Möglichkeiten die Pfalz laufend zu erkunden.

Abwechslung schaffen die vielen Wanderwege, auf denen man mit etwas Übung und Mut ebenfalls gut laufen kann. Die bei gutem Wetter stark frequentierten Premiumwanderwege sollte man sich zwar eher in Randzeiten vornehmen, aber zum Beispiel der Ganerbenweg bei Bad Dürkheim oder der Leininger Klosterweg, der am Naturfreundehaus in Hertlingshausen startet, sind

für Trailrunner eine schöne Tour. Über weich federnde Waldpfade, teils über steinige Anstiege wird man mit schönen Aussichten belohnt. Am Wegesrand gibt es immer wieder alte Grenzsteine, Sandsteinfelsen und alte Baumriesen zu entdecken. Sportliches Waldbaden: Es lohnt sich, ein Stück zu gehen oder innezuhalten und die Aussicht zu genießen. Höhenmeter sind ein gutes Training für die ganz großen Vorhaben wie den Marathon.

Eine besondere Herausforderung ist der Marathon Deutsche Weinstraße, der in diesem Jahr am Sonntag, 10. April, wieder startet. Eigentlich wird alle zwei Jahre gelaufen, doch wurde der Marathon 2020 wie so vieles wegen der Pandemie abgesagt. Aber jetzt können sich die Sportler wieder der Herausforderung stellen. Der Halbmarathon ist immer schnell ausgebucht, aber wenn die volle Distanz zu hart ist, kann sich den Weg mit einem Partner beim Duo-Wettbewerb teilen. Gestartet wird in Bockenheim. Auf der Weinstraße läuft man durch das hügelige Rebenermeer des Leiningerlandes bis nach Bad Dürkheim, wo die Duo-Läufer wechseln. Vorbei am Riesenfass und an der Saline geht es durch die malerischen Weindörfer auf einer Schleife wieder zurück zum Ausgangspunkt. Nachdem der Weinstraßen-Marathon vor zwei Jahren ins Wasser fiel, wird in diesem Jahr unter der 2G-Plus-Regel gelaufen.

Die Stimmung entlang der Strecke ist immer wieder legendär, quasi ein 42 Kilometer langes

Weinfest mit Musik, vielen Aktionspunkten und jubelnden Zuschauern. Der Weinstraßen-Marathon ist eine Kombination aus sportlicher Herausforderung und Pfälzer Genuss. Nicht nur, dass im Startbeutel eine Flasche Pfälzer Wein enthalten ist, in Dackenheim und Kleinkarlbach haben die Sportler die Möglichkeit, sich noch einen besonderen Schub zu geben. Hier können sie ihre Schwämme nämlich in Riesling statt in Wasser tauchen.

Aber beim Laufen zählt nicht die weiteste Strecke oder Geschwindigkeit. Ziele sind Ziele, egal ob fünf oder 42 Kilometer weit läuft. Es geht um das Laufen an sich, um die Bewegung an der frischen Luft, ob durch den Wald oder in der Stadt, alleine oder mit Freunden. Jeder Schritt zählt! Meist ist der erste Schritt der schwerste.

Ein guter Einstieg ins Laufen sind die sogenannten „Parkruns“. Heute gibt es diese Fünf-Kilometer-Läufe mit Zeitnahme weltweit. Ursprünglich aus England kommend, verbreiten sich diese Wettbewerbe seit einigen Jahren auch in Deutschland. Es steht vor allem die Gemeinschaft und die Wertschätzung der Leistung jedes einzelnen Läufers im Vordergrund: Walker, Jogger, Spaziergänger und Läufer haben gemeinsam Spaß – es geht darum, die Strecke zu bewältigen. Fünf Kilometer sind fünf Kilometer, egal wie lange man unterwegs ist. Unter den fast 50 „Parkruns“ in Deutschland sind auch zwei in der Pfalz: Der Leinpfad in Speyer und der Seewoog Parkrun in Ramstein-Miesenbach.

Stille der Natur

infos

Nähere Auskunft erhält man bei der Verbandsgemeinde Kusel-Altenglan, Marktplatz 1, in 66869 Kusel, telefonisch unter 06381 6080 127, per E-Mail unter tourismus@vgka.de oder online unter www.vgka.de.



Foto: Claudia Sonnenberg

Auf der Burg Lichtenberg, Stammsitz der Grafen zu Veldenz, hoch über dem Örtchen Thallichten-berg ist der Startpunkt des Wanderweges, der bis zum Veldenz Schloss in Lauterecken führt. Über 62,2 Kilometer führt der als Leading Quality Trail ausgezeichnete Veldenz Wanderweg durch das Pfälzer Bergland.

Der Prädikatswanderweg zeichnet sich durch seine natürliche Stille aus. Er führt durch zwei wunderschöne Naturschutzgebiete und lässt sich in fünf Etappen einteilen. Mit Ausnahme des Naturschutzgebietes Mittagfels ist der Weg ganzjährig begehbar, Wanderausrüstung und festes Schuhwerk sind erforderlich. Naturbelassene Pfade führen vorbei an im Frühjahr blühenden Küchenschellen durch das Naturschutzgebiet Mittagfels, wo man nach einem anspruchsvollen Aufstieg mit einer atemberaubenden Aussicht belohnt wird. Weit über das Glantal bis hin zu den Preußischen Bergen schweift der Blick über das beeindruckende Panorama. Mit der Burg Lichtenberg, der Wasserburg in Reipoltskirchen mit ihrem Skulpturenpfad und Schloss Veldenz in Lauterecken erlebt der Wanderer viele ganz besondere Sehenswürdigkeiten. **rk/ps**

Mainau-Tour im Pfälzer Mühlenland

Die jahrelange Freundschaft zwischen der Grafenfamilie Bernadotte von der Blumeninsel Mainau im Bodensee und dem Rosendorf Schmitshausen waren Anlass, diesen Wanderweg ins Leben zu rufen.

Die neu beschilderte Mainau-Tour im Pfälzer Mühlenland führt zu vielen touristischen Highlights in der Verbandsgemeinde Thaleischweiler-Wallhalben. Insgesamt werden 161 Höhenmeter bewältigt, wobei der höchste Punkt im Rosendorf Schmitshausen am Oskar-Scherer-Platz liegt und die Waldgaststätte Kneispermühle, die den tiefsten Punkt der Tour bildet. Weitere Besonderheiten sind der Wohnplatz der Steinzeitmenschen, ein Abschnitt des Waldlehrpfades, der Hirtenfelsen,

der Felsenwanderpfad und der Waldweiher. Der Wohnplatz der Steinzeitmenschen und der Hirtenfelsen aus dem typischen Buntsandstein der Region sind Zeugen der Jahrtausende alten Besiedlungsgeschichte des Pfälzer Mühlenlandes. **rk/ps**



infos

Für nähere Informationen und der kostenlose Wanderführer zum Pfälzer Mühlenland bei der Touristinformation Pfälzer Mühlenland, Hauptstraße 26, 66917 Wallhalben, telefonisch unter 06334 441240 oder per E-Mail unter touristinfo@vgtw.de

Foto: Pfälzer Mühlenland



Begehbare Geschichtsbuch

Wandern auf historischen Spuren im Pfälzer Bergland



Verbandsgemeinde Oberes Glantal
Rathausstraße 8
66901 Schönenberg-Kübelberg
Telefon: 06373-504-0
E-Mail: poststelle@vgog.de
Internet: www.vgog.de



Kirschenland-Weg



Diamantschleifer-Weg



Ritter-Gerin-Weg



Bergmannsbauern-Weg



Weg-Jüdische Kultur



Qualitätsweg „Taumtour-Diamant“



Goldtröpfchen an der Mosel

Piesport ist Ausgangspunkt für viele Aktivitäten

Mit dem Kanu paddeln, Wasserskifahren oder mit dem Fahrrad auf dem Moselradweg die Region erkunden. Piesport bietet neben hervorragenden Weinen etwa aus der bekannten Lage „Piesporter Goldtröpfchen“ und zahlreichen Zeugen der römi-

schen Vergangenheit auch einiges für einen aktiven Urlaub.

Wanderfreunde nutzen die ausgeschilderten Rundwanderwege oder den Moselsteig oder eine geführte Wanderung mit ausgebildeten Kultur- und Weinbotschaftern, um Bewegung

und Kultur miteinander zu verbinden. Neu im Programm sind geführte Single-Wanderungen, Single-Weinproben, der Weinbummel durch Piesport und die Goldtröpfchen-Tankstelle. **rk/ps**

infos

Touristinformation Piesport/Minheim
Heinrich-Schmitt-Platz 1,
54498 Piesport,
Tel. +49(0)6507/2027,
WhatsApp 0151-10296946
E-Mail: info@piesport.de
www.piesport.de

Foto: Tourist Information Piesport

Piesport, das Goldtröpfchen an der Mosel

Wandern, Radfahren, Genießen - Entdecke deine Heimat



Genießt eine Wanderung auf dem Moselsteig oder einem der zahlreichen Wanderwege rund um Piesport. Ihr seid allein? Kein Problem - wir bieten seit letztem Jahr auch geführte Single-Wanderungen an. Radelt entlang der Mosel und erfrischt euch an unserer Goldtröpfchen-Tankstelle vor der Touristinformation. Bei unserem Weinbummel durch Piesport könnt ihr samstags bei verschiedenen Winzern leckere Weine probieren und danach den Abend in einer unserer gemütlichen Straußwirtschaften ausklingen lassen. Bei uns findet jeder etwas Passendes. Wir freuen uns auf euch!



Ruft uns an oder schreibt uns. Gerne senden wir euch kostenlos Informationsmaterial zu!

Touristinformation Piesport/Minheim
Heinrich-Schmitt-Platz 1, 54498 Piesport
Tel. 06507-2027 WhatsApp 0151-10296946
E-Mail: info@piesport.de, www.piesport.de

Gegen Vorlage dieses Coupons erhaltet ihr bei uns in der Touristinformation 1 Glas Goldtröpfchen Wein gratis!

Swingend durch die Welt

Nordic Walking: Outdoor-Sportart für überall und jeden

Von BRITTA BENDER

Wie ein Pendel schwingt der rechte Stock mit dem linken Bein nach vorne, dann der linke Stock mit dem rechten Bein. Wenn man den Dreh raus hat, ist es kinderleicht und hat etwas meditatives. Es ist einfach sich über Nordic Walking lustig zu machen, aber es ist ein schonender Sport, der den gesamten Körper stärkt und auch für untrainierte Menschen geeignet ist. Mit rhythmisch-fließenden Bewegungen gleitet man durch die Natur. Die Sportart orientiert sich am natürlichen Bewegungsablauf des Menschen, ist kostengünstig und man kann sie überall und jederzeit ausüben.

Der größte Vorteil des Nordic Walkings ist, dass man die Intensität frei wählt, so dass auch Untrainierte von Anfang an Spaß haben. Das Walken fördert die Kondition, stärkt die Muskulatur und verbessert die Körperhaltung. Es ist mehr als Spazierengehen und trainiert den ganzen Körper. Denn es werden 90 Prozent der Muskeln beansprucht und neben den Beinen auch Nacken-, Schulter-, Arm-, und Rückenmuskulatur gestärkt. Rumpf, Bauch und Po profitieren ebenfalls. Der Kalorienverbrauch liegt bei bis zu 400 Kilokalorien pro Stunde bei zügigem Laufen. Aber wichtiger ist, was die Muskeln im Ruhezustand verbrennen. So nimmt man mit trainierten Muskeln sozusagen auch im Schlaf ab.

Beim Nordic Walking bleibt immer ein Fuß auf dem Boden, was die Gelenke schont. Aber auch beim Nordic Walking kann man die Trainingsintensität steigern. Höhenmeter und eine höhere Geschwindigkeit machen auch eine Walking-Runde zur Herausforderung. Schließlich wurde der Sport ursprünglich als Sommertraining für

Ski-Langläufer erfunden, bevor er ab 1999 populär wurde.

Für die Profis ist die Auswahl der Walking-Stöcke ein Kapitel für sich. Die passende Länge richtet sich nach der Körpergröße. Die Faustformel lautet: Körpergröße mal 0,66. Die Stöcke gibt es in allen möglichen Längen oder man verwendet Teleskop-Stöcke, die man anpassen kann. Stöcke aus Carbon sind leichter und stabiler als solche aus Aluminium. Für den Einstieg dürften günstige, ausziehbare Stöcke aus Aluminium jedoch vollkommen ausreichen. Wichtig sind aber vor allem die Schlaufen für die Handgelenke, damit die Stöcke richtig schwingen. Wer leicht Blasen oder Schwielen an den Händen bekommt, nutzt Fahrradhandschuhe. Spezielle Schuhe sind nicht nötig. Mit normalen Lauf-Schuhen ist man gut gerüstet. Es gibt aber auch spezielle Walking-Schuhe, die weniger gedämpft sind und das Abrollverhalten der Füße unterstützen.

Um in Schwung zu kommen, ist die korrekte Technik wichtig. Beim Nordic Walking kommt die Kreuz- oder Diagonalschritttechnik zum Einsatz - sprich: Mit dem linken Bein bewegt sich der rechte Arm nach vorne, der rechte Stock wird gleichzeitig mit der linken Ferse aufgesetzt und umgekehrt. Beim Schwingen nach hinten, wird der Arm durchgestreckt und bildet mit dem Walking-Stock eine gerade Linie und die Hand öffnet sich. Beim Schwung nach vorne umfasst sie den Stock wieder. Die korrekte Ausführung der Bewegungen ist wichtig, vor allem sollten weder Nacken noch Schultern angespannt sein. Ausprobieren, reinspüren und einschwingen.

Um die Bewegungsabläufe beim Nordic Walking korrekt zu lernen, besucht man am besten einen Kursus, den Sportvereine und Laufgemeinschaften überall anbieten. Gemeinsam zu walken macht außerdem Laune.



SAISONERÖFFNUNG

Unser Lager ist gefüllt und die Fahrradsaison kann beginnen. Schauen Sie bei uns in der **E BIKE STATION IN ETTLINGEN** vorbei und fahren Ihr Fahrrad probe. Lassen Sie sich von uns beraten!

VERKAUF

LEASING

SERVICE

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

Mo geschlossen
Di-Fr 10 - 18 Uhr
Sa 10 - 14 Uhr



Rheinstraße 76
76275 Ettlingen
Tel.: +49 (0) 7243-50 542 82
E-Mail: info@ebike-station1.de
www.ebike-station1.de



Foto: Markus Pacher

Ab in den Süden

Mit dem Bike von Salzburg ans Mittelmeer

Von Markus Pacher

Es ist Abend, die Beine sind müde. Scheinbar endlos windet sich die Passstraße nach Bad Gastein. Im glutvollen Licht der untergehenden Sonne präsentiert sich das berühmte Bergstädtchen mit seinen monumentalen, dem morbiden Charme der Gründerzeit verströmenden Hotelbauten. Hier ist der Winter bereits eingezogen, die umliegenden Berge von Neuschnee überzuckert. Wir gönnen uns ein Foto-Shooting am spektakulären Gasteiner Wasserfall. Das Wahrzeichen Bad Gasteins führt mitten durch den Ort und prasselt in drei Stufen mit einer Fallhöhe von 341 Metern ins Tal. Mehr Bergromantik geht nicht.

Der berühmte Alpe Adria Trail: Mit dem Rad von der Mozartstadt Salzburg nach Grado an der Adria. Es ist Oktober. Noch einmal ordentlich Sonne tanken, bevor die grauen Monate kommen und es ungemütlich wird. Mit wenig Gepäck starten wir bei nasskaltem Wetter, die Temperaturen dem Gefrierpunkt nahe. Die meisten Campingplätze sind zu dieser Zeit bereits geschlossen. Das Zelt können wir also getrost zuhause lassen. Kein Problem, denn Unterkünfte gibt es entlang der Strecke zuhauf, führt doch unsere Route mitten durch das touristisch bestens erschlossene Herz der Alpen.

Dass zwischen uns und den sonnigen Stränden von Bella Italia noch einige anstrengende Hürden zu überwinden sind, ist uns wohl bewusst: 2.500 Höhenmeter verteilt auf 420 Kilometer – das ist kein Pappenspiel, schließlich sind wir jenseits der Fünfzig und eigentlich reif für ein E-Bike. „Kommt nicht in Frage“, sagt meine bessere Hälfte – und fährt mir im Laufe unserer Alpenüberquerung immer wieder davon, trägt dauerhaft das Gelbe Trikot. Wie gut, dass es die Tauernschleuse gibt. Sie ist ein Geschenk Gottes und erspart uns viel Schweiß. Einfach am höchsten Punkt der Tour bei Böckstein unweit von Bad Gastein mit dem Rad in den Zug steigen und 17 Kilometer unter den Hohe Tauern hindurch.

Zum großen Teil verläuft der Alpe Adria Radweg auf gut ausgebauten Radwegen, kann also mit einem normalen Tourenbike mit guter Bereifung – kein Rennrad! – bewältigt werden. Bevor der Alpenhauptkamm überwunden ist, genießen wir Flussradeln im schönsten Sinne des Wortes: Zunächst an der Salzach, später an der Drau entlang, dabei immer die sich vor bunter Herbstkulisse präsentierenden weißen Kalkriesen im Visier. Radlerherz, was begehrt du mehr!

So entpuppen sich die ersten hundert Kilometer nach Bad Hofgastein als entspannte Lockerungsübung, bevor uns die Hohe Tauern vor eine harte Probe stellen. Damit uns die Dunkelheit nicht einholt, legen wir nochmal eine Schippe drauf und erreichen völlig erschöpft aber glücklich unsere kleine Pension bei Böckstein und damit den höchsten Punkt unserer Tour de Force.

Natur und Kultur bietet die Tour zuhauf, aber das Salz in der Suppe beim Reisen sind die Begegnungen mit den Menschen. Unvergessen bleibt unser Frühstück im gemütlichen Wohnzimmer unserer Gastgeber in Böckstein. Unser Wirt, ein rüstiger Mitachtziger, erzählt uns von seiner unglaublichen Karriere als Ski- und Jodellehrer in den Rocky Mountains in den USA. Seine bessere Hälfte, mit der er nunmehr über ein halbes Jahrhundert glücklich verheiratet ist, habe er während seiner ganzen Berufsjahre immer nur zwei Wochen im Jahr gesehen. Das Geheimnis einer erfolgreichen Ehe, wollen wir wissen? Verliebt schmunzelnd blicken sich die beiden vielsagend an.



Foto: Pro-Liberis

Tierisch viel Spaß

Kinderbetreuung in der Natur bei Pro-Liberis

im Rahmen des Programms „Kita Cube – die Kita der Zukunft“ bis hin zu Kooperationen mit einem Reiterhof – bei Pro-Liberis wird es nicht langweilig sondern tierisch gut.

Seit 2007 gibt es die gemeinnützige Pro-Liberis, die in und um Karlsruhe derzeit 22 Kindertagesstätten und dabei neue Wege geht. Denn seit Beginn geht es Gründer Peer Giemsch um Nachhaltigkeit – eine Philosophie, die von über 650 Mitarbeitenden gelebt wird. Von Anfang an baut der freie Kinder- und Jugendhilfeträger auf natürliche Materialien, bezieht regionales und Demeter-zertifiziertes Obst und Gemüse, setzt auf Ökostrom und -gas, nutzt Carsharing sowie Dienstfahräder und green IT. Betriebliche Gesundheitsvorsorge, flexible Arbeitszeitmodelle und mobiles Arbeiten hilft Familienleben und Beruf zu vereinen – denn wo Eltern geholfen wird, wird das auch intern gelebt.

Pro-Liberis erfüllt nicht nur mehr als die Hälfte der 17 Ziele für nach-

haltige Entwicklung der Vereinten Nationen, sondern handelt nach dem Deutschen Nachhaltigkeitskodex. Über einen Bundesantrag ist es zudem gelungen einen Energiemanager einzustellen, der alle Kindergärten auf dem Weg zur Klimaneutralität unterstützt. Das Karlsruher Sozialunternehmen wurde bereits zweifach von der deutschen UNESCO-Kommission und dem Bundesministerium für Bildung und Forschung als „Netzwerk der Bildung für nachhaltige Entwicklung“ ausgezeichnet. **rk/ps**



infos

Nähere Auskunft zur Pro-Liberis gGmbH, G.-Braun-Straße 14, 76187 Karlsruhe telefonisch unter 0721 90981180. Informationen auch online unter www.pro-liberis.org

„Die Kinder sind bei uns viel draußen, lernen und spielen in der Natur“, erklärt Pro-Liberis-Geschäftsführer Peer Giemsch. In den Pro-Liberis-Kindergärten wird den Kindern Wissen und Verantwortungsbewusstsein vermittelt und erklärt, wo das Mittagessen herkommt. Die Kindertagesstätten haben eigene Bienenstöcke und Hochbeete.

Als einer der ersten Kita-Träger Deutschlands bildet Pro-Liberis Büro- und Therapiebegleithunde aus. Letztere freuen sich über regelmäßige Einsätze in den Kitas

und die Kinder profitieren davon. Natürlich erfüllen die Vierbeiner einige Anforderungen. „Grundgehorsam, ein offenes Wesen sowie gute Charaktereigenschaften sind Grundvoraussetzung für die Ausbildung, nicht jeder tierische Begleiter besteht diesen Eignungstest“, erklärt Daniela Helfert als zuständige Koordinatorin der tiergestützten Pädagogik. Auch weitere tierische und naturpädagogische Inhalte gestalten den bunten Kindergarten-Alltag in Karlsruhe: Vom Bauernhofkindergarten über naturpädagogische Veranstaltungen



Foto: Velorep

Pure Lebensfreude

Velorep in Durlach: seit neun Jahren i:SY Premiumhändler

Wer ein Pedelec sucht, auf dem man sich sicher fühlt, Spaß und Freude hat, der ist bei Velorep in Durlach genau richtig: Denn als Premiumhändler vertreibt Velorep 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 1,85 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 kg.

Mit neun Farben und fünf verschiedenen Schaltungsvarianten bietet das i:SY 2022 für jeden Ge-

schmack und jeden Einsatzzweck das richtige Modell. Alle i:SY sind ausgestattet mit Motoren von Bosch, der in Deutschland zu den führenden Antriebsherstellern zählt.

Bei Frank Troffer und seinem Velorep-Team kann man sämtliche i:SY Modelle kostenfrei und unverbindlich bei einer mehrstündigen Probefahrt testen. Hierzu steht die große Testradflotte in den Räumen in der Hauptbahnstraße 5 in der Nähe des Bahnhofs Durlach zur Verfügung. Am besten man lässt sich überraschen - frei nach dem Motto: „i:SY – Ride it. Love it.“ **rk/ps**



infos

Velorep findet man an der Hauptbahnstraße 5 in Durlach. Einen Termin zur ausführlichen Beratung und Probefahrt vereinbart man telefonisch unter 0721 42273 oder per E-Mail unter info@velorep.de



Unter dem Motto „Schussfahrt in den Süden“ steht der nächste Tag. Nach der Tauernschleuse geht es rasant hinunter ins Mölltal, wir sausen durch die beeindruckende Hochgebirgslandschaft ins sonnige Drautal. Jetzt haben wir den Hauptkamm hinter uns und radeln gemütlich der Drau entlang der italienischen Grenze entgegen. Wir fahren in Schlangenlinien, denn wir wollen die kreuzenden Schlangen, darunter eine dicke Kreuzotter, nicht überfahren.

Ab Tarvisio, einem Bergdörfchen unweit der italienischen Grenze, erwartet uns das Filetstück unserer Transalp. Die alte, als Radweg umgebaute Bahntrasse ist eine fünfzig Kilometer lange Genussabfahrt durch herrliche Schluchten, spektakuläre Tunnels und Galerien, vorbei an grandiosen Bergen, idyllischen Dörfern, tosenden Wasserfällen und alten, zerfallenen Bahnwärterhäuschen. Gemütlich lässt man ohne ins Pedal zu treten die Landschaft einfach an sich vorbeiröhlen und kommt dabei aus dem Staunen nicht mehr heraus.

Die letzten sieben Kilometer entlang der historischen Via Julia Augusta bis zum Mittelmeer lassen wir es sanft ausrollen, nehmen uns viel Zeit für die Kulturhighlights des Friauls: Venzona, Udine, Palmanova, Aquileia und unser Ziel Grado. Das Fischerdörfchen erreichen wir über eine kilometerlange Brücke, die sich über die Lagune spannt. Am Strand angekommen, werfen wir unsere Räder in den Sand, entledigen uns rasch unserer Kleider und stürzen uns in die Fluten des Mittelmeers.

Foto: Markus Pacher



JETZT ABSTIMMEN!

DEUTSCHLANDS SCHÖNSTER WANDERWEG.
Nominiert ist u.a. der **RODALBER FELSENWANDERWEG**.

Bis zum 30. Juni 2022 läuft die Abstimmung.

Unterstützt das Gräfensteiner Land bei dieser Wahl! **X**

Auf den ausgelegten Wahlkarten oder unter www.wandermagazin.de/wahlstudio,
Eure Stimme für die Nr. 8 in der Kategorie Mehrtagestouren!

**2022
PUBLIKUMSWAHL
Deutschlands schönster
Wanderweg**

Unterstütze den
Altschlosspfad in Eppenbrunn
bei der Wahl zu
Deutschlands schönstem Wanderweg ...

... und gewinne mit etwas Glück tolle Preise

Der Premiumwanderweg Altschlosspfad führt durch eine grandiose Naturlandschaft im Pfälzerwald und gipfelt am Natur- und Kulturdenkmal Altschlossfelsen. Die mächtigen orange-roten Felstürme aus Buntsandstein, die den Weg 1,5 km lang begleiten, begeistern mit ihren abwechslungsreichen Farbkompositionen. An den höchsten Punkten ist die rote Felswand bis zu 38 m hoch und durch ihre Besonderheit auch grenzübergreifend ein Anziehungspunkt für Familien und Wanderer.

Verbandsgemeindeverwaltung
Pirmasens-Land
Bahnhofstraße 19 | 66954 Pirmasens
Telefon: 06331-872-0
E-Mail: touristinfo@pirmasens-land.de
Webseite: www.urlaubsregion-pirmasens.land

Miss Wanderweg

Schönste Wandertouren werden gewählt

Foto: Jens Vollmer

Insgesamt sind es 130 der bizarren Felsformationen aus dem rot leuchtenden Buntsandstein, die den Weg durch das Tal und die Seitentäler der Rodalbe säumen. Der Rodalber Felsenweg ist in diesem Jahr für den schönsten Wanderweg Deutschlands in der Kategorie „Mehrtageswanderungen“ nominiert. In der Kategorie „Tages-touren“ steht unter anderem der Altschlosspfad bei Eppenbrunn zur Wahl. Jedes Jahr stehen 15 Tages- und zehn Mehrtagestouren zur Wahl. Im vergangenen Jahr erreichte der Teufelspfad bei Pirmasens immerhin den vierten Platz bei den Tageswanderungen. Alle Wanderfreunde sind aufgerufen, sich an der Wahl zu beteiligen.

Der Rodalber Felsenweg ist ein zertifizierter Wanderweg, der hervorragend ausgeschildert ist. Die abwechslungsreiche Tour, die ohne nennenswerte Höhenmeter rund um das 8.000-Einwohnerstädtchen Rodalben verläuft, lässt sich bequem in mehreren Etappen erwandern.

Das Highlight des Premiumwanderwegs Altschlosspfad ist der Altschlossfelsen, ein gut 1.500 Meter langer und bis zu 35 Meter hoher Felsen mit bizarren Überhängen, Arkaden und Säulengalerien, auf dem einst eine Burg thronte. Die zehn Kilometer lange Tour mit 164 Höhenmetern nahe der französischen Grenze, die durch Wald und Wiesen führt, bietet mit Bächen und

Seen noch viele weitere Naturerlebnisse.

Aber die Konkurrenz ist auch nicht zu verachten: Ob Rimbachsteig bei Hauenstein, Rotweinwanderweg an der Ahr oder der Genießerpfad Hahn-und-Henne-Runde im Schwarzwald – alle Regionen Deutschlands haben viel zu bieten. **rk**

infos

Abstimmen über den schönsten Wanderweg Deutschlands kann man noch bis 30. Juni online unter www.wandermagazin.de/wahlstudio

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

Auflage: 10.000 Exemplare

Herausgeber:
SÜWE Vertriebs- und Dienstleistungsgesellschaft mbH & Co. KG
Amtsstr. 5-11, 67059 Ludwigshafen
www.wochenblatt-reporter.de

Anzeigen: MWS Mediawerk Südwest GmbH
Amtsstraße 5 – 11, 67059 Ludwigshafen
Telefon: 0621 5902-250

Objektleitung „Waldemar“:
Stefan Pirrung (verantwortlich)
Sandrine Cabirol, Telefon: 0631 3737-248

Anzeigenberatung:
Lars Robbe, Telefon: 07274 70017-16,
Jacqueline Müller, Telefon: 06341 64 95 18
E-Mail: wb-germersheim@mediawerk-suedwest.de

Bettina Göhler-Netto,
Telefon: 07274 70017-22
Bruno Williams, Telefon: 07274 70017-21
E-Mail: wb-karlsruhe@mediawerk-suedwest.de

Chefredaktion: Jens Vollmer (jv)

Redaktion: Zentralredaktion Ludwigshafen,
Roland Kohls (rk) (verantwortl.),
E-Mail: 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.

KOHLER

NATURSTEINE & TRANSPORTE

WIR BRINGEN STEINE INS ROLLEN...

SPLITTE PFLASTER GABIONEN FINDLINGE KIES
 SAND PLATTEN MAUERSTEIN ERASEN LICHT
 DEKO BAUSTOFFE WASSERSPIEL TEICH MULCH
 MIETPARK GARTEN PALISADEN QUELLSTEINE

In der Sauheide 2a - 67378 Zeiskam
 06347 - 324 // shop@transporte-kohler.de
 www.natursteine-kohler.de rk/ps

LAGERVERKAUF + MUSTERGÄRTEN AUF 8.000 M² IN ZEISKAM ALLES AUCH GÜNSTIG LIEFERBAR!

Ab in den Garten

Der Frühling ist die richtige Zeit den Garten zu gestalten. Natursteine Kohler bietet neben Natursteinen auch Dekorationen, Sichtschutzelemente aus Stein, Bambus, Glas und Edlerost sowie Gartenteiche und Wasserspiele mit allem Zubehör wie Pumpen, Filtern und Teichfolie. In der 8.000 Quadratmeter großen Ausstellung findet man spannende Anregungen. rk
 Informationen unter
 www.natursteine-kohler.de rk/ps

LEMBACH (ELSS)

Burg Fleckenstein

Die Rätzel-Burg

3 STUNDEN RITTERLICHES ABENTEUER

WWW.FLECKENSTEIN.FR/DE

Geschichte
 Abenteuer
 Natur

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



Abenteuerweg

Kleiner Burgenweg im Elsass

Von Roland Kohls

Mittelalterliche Burgen, Felsformationen und ein toller Spielplatz bietet der Rundweg im Elsass nahe der Grenze zur Pfalz. Diese Tour ist eine kurze Alternative zum Vier-Burgen-Wanderweg und hat immerhin drei Burgen auf dem Weg. Start ist der Parkplatz der Burg Fleckenstein, die auch die erste Attraktion der 7,5 Kilometer langen Wanderung mit etwa 250 Höhenmetern ist. Für die reine Wanderung braucht man gut zweieinhalb Stunden, aber mit den Burgen, Aussichten und dem Spielplatz ist man einen ganzen Tag beschäftigt.

Schon der Weg zur Burg Fleckenstein bildet eine erste Etappe. Eine Besichtigung der Burg lohnt sich unbedingt. Vor allem Kinder fasziniert der mittelalterliche Bau, dessen Ursprünge bei der Burg-Tour anschaulich erklärt werden. Man erfährt so einiges über das Leben auf einer mittelalterlichen Burganlage. In der Burg bekommt man auch Erfrischungsgetränke und kleine Gerichte, um sich für die restliche Wanderung zu stärken.

Foto: Roland Kohls



Gut 500 Meter geht man den Weg wieder zurück, um dann links hinauf Richtung Col de Hohenburg abzubiegen. Mit teilweise 18 Prozent Steigung ist dies der mühsamste Teil der Wanderung. Aber wenn man am Col de Hohenburg angekommen ist, wird man mit tollen Aussichten belohnt. Es geht weiter bergauf zur Burgruine Loewenstein. Viel ist von der ursprünglich auf einem Felsen thronenden Burg nicht mehr übrig, aber das regt ja die Fantasie an. Von hier macht man einen kleinen Abstecher zur Hohenbourg, dem höchsten Punkt und die halbe Strecke der Wanderung. Von dieser Burg ist noch deutlich mehr zu sehen und von der Aussichtsplattform hat man bei guter Sicht einen grandiosen Fernblick.

Zurück bei der Burg Loewenstein geht es nun recht steil bergab. Bis zu 35 Grad geht es nach unten und nach wenigen hundert Meter hat man den Krappenfelsen erreicht, von wo man Burg Fleckenstein und den Gimbelhof gut sieht. Eine letzte Steigung und die letzten drei Kilometer geht es fast nur noch bergab. Neben weiteren tollen Aussichten, unter anderem auf Burg Fleckenstein, ist der Spielplatz am Restaurant Gimbelhof eine weitere Attraktion für Kinder. Von hier sind es dann nicht mal mehr ein Kilometer zum Ausgangspunkt, dem Parkplatz der Burg Fleckenstein.



Partner für's Rad

Zweirad Eicker heißt jetzt EICKER BIKES

Ob durch die Stadt, zum Einkaufen, in der Natur, die Berge hinauf und hinunter, oder für den täglichen Weg zur Arbeit – das Fahrrad liegt im Trend! Und das richtige Fahrrad vom Kinderfahrrad bis zum E-Mountainbike findet man in Karlsruhe bei Zweirad Eicker, beziehungsweise: Zweirad Eicker heißt jetzt EICKER BIKES!

Bis zu 1.500 Fahrräder stehen in den beiden Filialen von Eicker Bikes an der Neureuter Straße und der Pulverhausstraße zur Probefahrt bereit. Auf den rund 500 Quadratmetern Ausstellungsfläche an der Pulverhausstraße liegt ein Schwerpunkt auf Mountainbikes, während man an der Neureuter Straße die gesamte Angebotspalette findet. Zur Auswahl stehen hochwertige Qualitäts-Fahrräder führender Markenhersteller wie KTM, Pagasus oder Bulls in allen Preissegmenten. Auch bei den E-Bikes bevorzugt EICKER BIKES Pedelecs mit Motoren der führenden Hersteller wie Bosch, Brose oder Shimano. Und selbstverständlich gibt es bei EICKER BIKES das komplette Zubehör von der Klingel



über das Schloss und den Fahrradhelm bis zum Kinderanhänger.

Das A und O beim Fahrradkauf ist eine gute Beratung, die bei EICKER BIKES durch das geschulte Personal gewährleistet ist. So ist EICKER BIKES auch Ergonomie-Spezialist. Als Partner von SQ-Lab finden die Eicker Bikes-Berater immer die individuell beste Kombination von Sattel, Lenker, Griff und Vorbau, so dass sich der Fahrer auf seinem Fahrrad stets wohlfühlt. Angeschlossen sind jeweils auch eine moderne Meister-Werkstatt, die TÜV-zertifiziert ist und die Zweiräder fit für die Saison machen. Die Mitarbeiter der Werkstatt werden ständig weitergebildet, damit sie mit der sich rasant entwickelnden Technik mithalten. Als Ausbil-

dungsbetrieb sorgt EICKER BIKES auch für qualifizierten Nachwuchs. Sieben Auszubildende lernen dort aktuell ihr Handwerk.

Den Familienbetrieb Zweirad Eicker gibt es schon seit 45 Jahren. 2019 hat mit Veronika, Diana und Tobias Eicker die zweite Generation das Ruder, oder besser: den Lenker übernommen. Und die drei Geschwister erneuern nun Schritt für Schritt den Fahrrad-Spezialisten. Die Filiale an der Neureuter Straße wurde in den vergangenen Monaten komplett erneuert und zeigt sich jetzt im frischen Gewand. **rk**

infos

Eicker Bikes findet man in Karlsruhe an der Neureuter Straße 61 und in Bulach an der Pulverhausstraße 36.

Nähere Auskunft erhält man telefonisch unter 0721 867979. Informationen und Terminvereinbarung auch online unter www.zweirad-eicker.com.



Fotos (5): Eicker Bikes