

*Das Magazin für draußen*

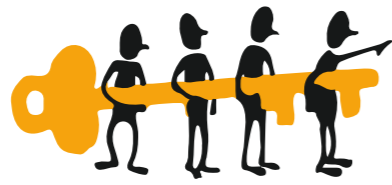
# WALD|E|MAR

OUTDOOR  
ABENTEUER  
URLAUB



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





# Aba Schlüsseldienst



PROFESSIONELL – KOSTENGÜNSTIG – SCHNELL RUND UM DIE UHR  
Schlüsseldienst und Sicherheitstechnik in Karlsruhe und Umgebung

|  |  |
|--|--|
|  | <b>SCHLÜSSELDIENST</b>                       |
|  | <b>SCHLIESSANLAGEN</b>                       |
|  | <b>TRESORE &amp; TRESORÖFFNUNGEN</b>         |
|  | <b>EINBRUCHSCHUTZ UND SICHERHEITSTECHNIK</b> |
|  | <b>KFZ-/ AUTOSCHLÜSSEL</b>                   |

E-Mail: [info@schluessel-aba.de](mailto:info@schluessel-aba.de), [www.schluessel-aba.de](http://www.schluessel-aba.de)

Telefon 0721/41960, Kelterstraße 1 (neben Sparkasse), KA-Durlach

## Natur erleben

Liebe Leserinnen und Leser,

wie in der ersten Ausgabe unseres Magazins „Wald/e/mar – das Magazin für draußen“ lässt uns der Kollege Markus Pacher wieder an verschiedenen seiner spektakulären Wandertouren teilhaben: Einen Teil des Moselsteigs, durch die Schluchten des Südschwarzwalds und mit seinem Hund Wicki durch die Dolomiten ist er gewandert. Außerdem stellen wir den Olavsweg in Norwegen vor, über den Harald F. Gregorius ein Buch geschrieben hat. Und wir sprachen mit einem Teilnehmer des Ironman in Frankfurt – dem härtesten Triathlon-Wettbewerb in Deutschland – die besten qualifizieren sich für den Ironman in Hawaii.

Abschluss der Triathlon-Saison ist alljährlich der Bierathlon, eine Kombination aus Laufen und Trinken, die nicht so bierernst ist wie der Triathlon-Sport. Um Spaß geht es auch beim Rollschuh-Fahren mit den Rollerskates oder Discorollern aus den 80er Jahren. Und ein Grund zur Freude sind ebenfalls die Wanderhütten im Pfälzerwald. Sie sorgen mitten im Wald an vielen Wanderstrecken nicht nur für Erfrischung und Stärkung, sondern auch für Geselligkeit und sind einzigartig – so einzigartig, dass sie zum Weltkulturerbe erklärt wurden!

In der vergangenen „Wald/e/mar“-Ausgabe ist das „Mar“ – spanisch für Meer – etwas zu kurz gekommen und wir hatten versprochen, dies das nächste Mal nachzuholen. So haben wir in der aktuellen Ausgabe gleich mehrere maritime Themen aufgenommen. Die Kollegin Gisela Böhmer berichtet von ihren langjährigen Erfahrungen an der Ostsee, wir geben Tipps für Kanu-Touren in Mecklenburg-Vorpommern und stellen die Trendsportart Stand-up-Paddling vor.

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>   | Wein-Wanderwelten: Moselsteig                             | 46 – 51 | <b>Meer</b>       | Macht des Meers: Ostsee hyggelig oder aktiv                |
| 10 – 11 | <b>Laufen</b>    | Trinken und Laufen: Bierthlon                             | 30 – 32 | <b>Fotografie</b> | Schöne Aussichten: Landschaftsfotografie                   |
| 12 – 15 | <b>Interview</b> | Traum von Hawaii: Bernd Wießner ist ein Ironman           | 36 – 37 | <b>Kanu</b>       | Perspektivwechsel: Wasserwandern in Mecklenburg-Vorpommern |
| 16 – 19 | <b>Wandern</b>   | Flucht in die Schlucht: Schluchtensteig im Südschwarzwald | 42 – 43 | <b>Rollschuhe</b> | Spaß auf vier Rollen: Quod Skates und Discoroller          |
| 20 – 23 |                  | Mit dem Hund durch die Dolomiten                          | 50 – 52 | <b>Wandern</b>    | Auf den Spuren der Wikinger: Olavs-Pilgerweg in Norwegen   |
| 34 – 39 | <b>Fahrrad</b>   | Kommentar: Krieg auf zwei Rädern                          |         |                   |  |

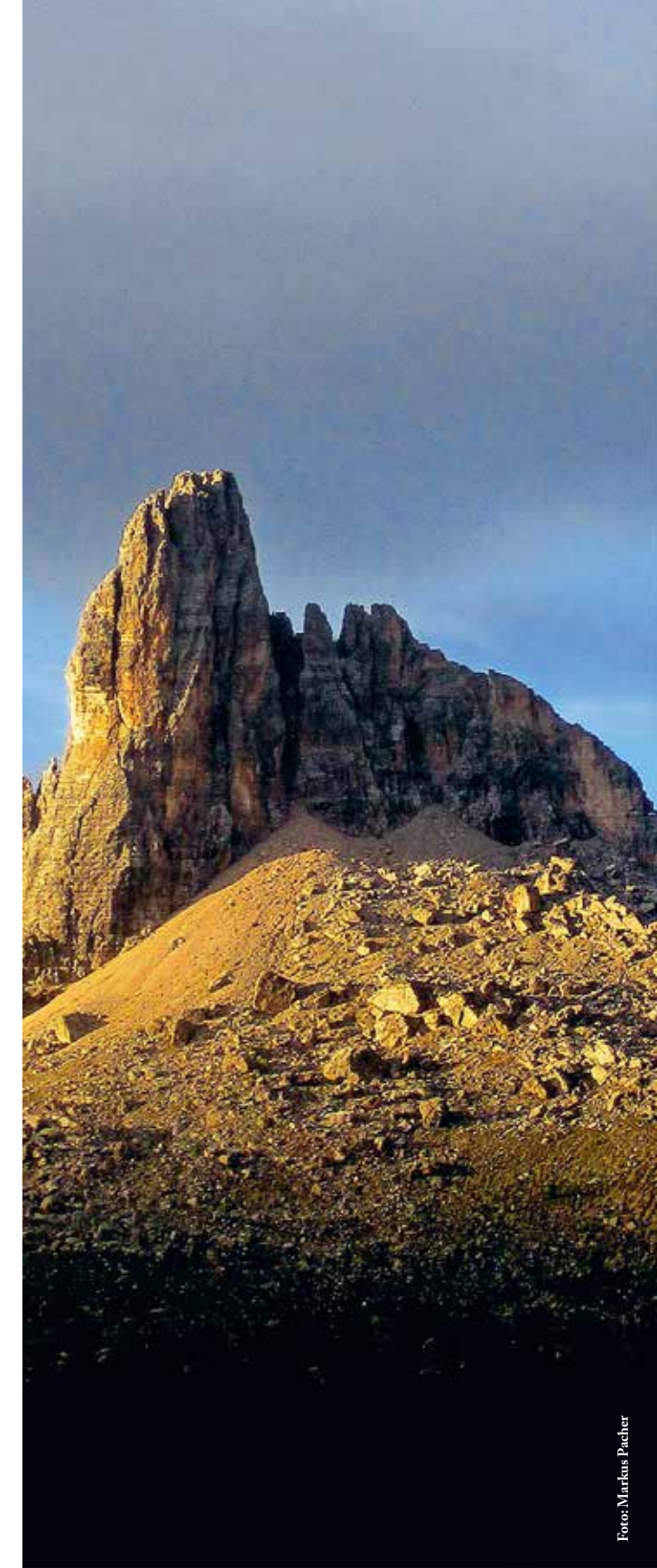


Foto: Markus Pacher



# Wein-Wanderwelten

**Moselsteig: Traumroute für Genießer**





Eine steile Felswand liegt vor mir. Über Trittbügel und Leitern kämpfe ich mich nach oben, der Blick schweift in schwindelerregende Tiefen, im Morgenglanz glitzert und funkelt das Wasser. Verwundert reibe ich mir die Augen. Nein, ich befinde mich diesmal ausnahmsweise nicht in den Alpen, sondern mitten in Deutschland, nur wenige hundert Meter von der Mosel entfernt.

Der Moselsteig – eine Traumroute mitten in Deutschland in 24 Etappen. Nicht alle sind so spektakulär wie der 14-Kilometer-Abschnitt von Reil nach Zell. Aber er macht Appetit auf mehr. Doch was macht diese Region so attraktiv? Ist es die malerische Landschaft inmitten einer der berühmtesten Kulturlandschaften Europas? Sind es die kleinen Ortschaften mit ihren Fachwerkhäusern, engen Gässchen und mittelalterlichen Burgen. Oder die Relikte aus der Römerzeit, die uns auf Schritt und Tritt begegnen? Ist es der Wein, die vielen kulinarischen Genüsse oder die Gastfreundschaft der Moselaner? An einem verlängerten sonnigen Herbstwochenende suchen wir nach Antworten auf diese Fragen und finden sie direkt an der Moselschleife, jener spektakulären Naturattraktion, die zu einem der meistfotografierten Motive Deutschlands zählt. Ein wahrer Bilderbuchblick öffnet sich vom Turm des Prinzenkopfes, den wir über steile Weinberge erklimmen, teils der Trasse der eisenbahnhistorisch interessanten Kanonenbahn folgend. In Zell kommt es zu einer unheimlichen Begegnung mit einer schwarzen Katze. Die Geschichte ist schnell erzählt: Der Legende nach konnten sich im Jahr 1863 die Teilnehmer einer Weinprobe nicht zwischen drei Fässern entscheiden. Plötzlich sprang das kratzbürstige Tier auf eines der Fässer und „verteidigte“ fauchend den darin enthaltenen Rebsaft. Der Verkauf dieses Weines entpuppte sich als so erfolgreich, dass die entsprechende Weinlage seitdem den Namen „Schwarze Katz“ trägt.

Der Moselsteig folgt dem kompletten Flusslauf von Perl am Dreiländereck Deutschland-Frankreich-Luxemburg bis zur Mündung in Koblenz. Das sind 365 Kilometer, nicht mitgerechnet die zahlreichen „Seitensprünge“, die den Hauptweg säumen und den Wanderurlaub an der Mosel zu einem Lebensprojekt machen.

Wir starten mittendrin, nämlich im wunderbaren Fachwerkstädtchen Reil, und staunen über die vielen Aussichtspunkte, die immer wieder den Blick zur Mosel mit ihren sensationell steilen Weinbergen öffnen. Wir besuchen die weit über dem Fluss thronende Marienburg und gelangen müde aber glücklich am Abend nach Zell, um bei einem guten Tröpfchen Moselwein das Geheimnis der schwarzen Katze zu erschmecken.

Zu den beliebtesten Rundwanderwegen am Moselsteig zählt der von Zell aus startende Kanonenbahnweg, der nicht nur die Herzen der Eisenbahnfans höher schlagen lässt, angefangen mit der ersten Doppelbrücke von 1877 bis hin zum imposanten Eisenbahn-Hangviadukt von 1880. Zurück geht es über Pünderich und Bullay nach Zell, wo wir im Hotel Schloss Zell herzliche Gastfreundschaft und ritterlich-romantisches Flair genießen.

Wer auf den eingangs erwähnten Klettersteig verzichtet, nimmt einen kleinen Umweg entlang der alten Weinbergmauern. Die Belohnung am Ende ist die Gleiche: Unvergleichlich ist der Panoramablick vom Colisturm auf die vorangegangenen Highlights des Moselsteigs wie Prinzenkopf, Moselschleife, Marienburg und die Burg Arras. Im weiteren Verlauf unserer Weinwanderung wird diese Burg zum stetigen Begleiter auf unserem Weg zum Weinörtchen Neef, das mit einer kulinarischen Besonderheit überrascht: Während unseres abendlichen Restaurantbesuchs erfreuen wir uns am roten Weinbergspfirsich, den wir in Gestalt eines delikaten Likörs zu einem herrlich ausgebauten trockenen Riesling der Lage Neefer Frauenberg goutieren.

Kletterfreunde nehmen am nächsten Tag den spektakulärsten Steig der gesamten Route in Angriff: Der berühmte, serpentinartig angelegte Calmont-Klettersteig führt durch den steilsten Weinberg Europas und endet an einer spektakulären Aussichtsplattform. Krönender Abschluss ist die Etappe von Edinger-Eller über schmalen Waldpfade durch die Briedener Schweiz nach Beilstein, jenem kleinen Moseldorf, das auch als „Dornröschen der Mosel“ bekannt ist und mit seinen kleinen Gassen und seiner pittoresken Fachwerkkulisse in der Vergangenheit häufig als Drehort für Heimatfilme diente. **pac**

seiner einzigartigen Flora und Fauna, vielfältigen Tier- und Insektenarten sowie über 30 Orchideen- und Wildrosenarten.

Der „SaarGarten“ Beckingen lädt zum Verweilen, Flanieren und Staunen ein. In diesem Skulpturengarten kommen auch Kunstfreunde auf ihre Kosten und der schönste Spielplatz im Saarland mit Piratenschiff, Leuchtturm mit Riesenrutschen, großer Schaukel, Matschcke und Strandlandschaft ist Anziehungspunkt für Familien und Kinder. Nicht nur für Kinder bietet sich ein Ausflug zur Fußballgolfanlage an. Einen Besuch wert ist auch die 18 Loch-Minigolfanlage im Sport-, Spiel- und Freizeitzentrum Beckingen-Honzrath mit seiner idyllischen Weiheranlage. Für Pferdefreunde bietet die Gemeinde Beckingen unter anderem eine Wanderreitstation für Wanderreiter sowie den Galopprenntag im Oktober. **rk/ps**

### infos

Nähere Informationen erhält man bei der Gemeinde Beckingen, telefonisch unter 06835 55-106 oder online unter [www.beckingen.de](http://www.beckingen.de).

Anzeige



## Wandern, Reiten, Radfahren

Urlaub in bewegter Landschaft

Foto: Gemeinde Beckingen

Bei einem Besuch des historischen Kupferbergwerks Düppenweiler, taucht man ab in die Welt unter Tage und erlebt die Licht- und Toninstallation „Mystallica“. Über Tage locken Attraktionen wie die neue Kupferhütte mit Pochwerk, Schmelzhütte und Maschinenanlagen, die auch außerhalb der Öffnungszeiten frei zugänglich sind. Die Gemeinde Beckingen bietet verschiedene

Premium-Wanderwege, wie dem „Litermont-Sagenweg“, der am Historischen Kupferbergwerk Düppenweiler startet, der Traumschleife Beckinger „Saar-Blicke“, dem Bietzerberger oder auch dem „Traumschleifchen Fischerberg“, die alle am Fischerberghaus bei Saarfels im Naturschutzgebiet „Wolferskopf“ beginnen.

Der historische Bahnhof Beckingen bietet sich als Startpunkt zum

„Saar-Blicke-Weg“ an. Auch zu zahlreichen Radtouren bricht man gerne von hier auf: Saar-Rad-Weg, Saar-Bostal-Radweg, die Saar-Familien-Runde, Haustadter-Tal-Runde oder Saar-Lückner-Runde, die durch die herrliche Landschaft der Gemeinde Beckingen führt. Man genießt wunderbare Aussichten mit Blick ins Saartal oder auch bis zum Schaumberg bei Tholey im Naturschutzgebiet Wolferskopf mit

# 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 „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](mailto:campingplatz@mosel-islands.de). Informationen auch online unter [www.mosel-islands.de](http://www.mosel-islands.de).

Foto: Britta Hilpert/Mosel Islands

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><b>Campingplatz &amp; Yachthafen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modernste Anlage mit gepflegtem Sanitärgebäude (barrierefrei)</li> <li>• Bootsrestaurant</li> <li>• Stellplätze von 80-120m<sup>2</sup></li> </ul> | <p><b>Freizeitaktivitäten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Freizeit- &amp; Spaßbad</li> <li>• Rad- und Wanderwege</li> <li>• Tennis- &amp; Minigolfanlage</li> <li>• Abenteuerspielplatz</li> <li>• Wassersport &amp; Schifffahrt</li> </ul> | <p><b>Ausflugsziele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Burg Eltz</li> <li>• Burg Pyrmont</li> <li>• Hängeseilbrücke „Geierlay“</li> <li>• Wild- &amp; Freizeitpark Klotten</li> <li>• Reichsburg Cochem</li> </ul> |
|---|--|--|

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)





## Das Kirner Land – so vielfältig

In der kleinen Ferienregion Kirner Land an Nahe und Hunsrück gibt es viel zu erleben. Burgen und Schlösser wollen entdeckt werden. 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.

Darf es etwas Nervenkitzel sein, dann geht es zum Bogenschießen, hinauf in die Oberhauser Felsen zum Klettern, sie dürften wohl das Klettergebiet schlechthin im Hunsrück sein, oder auf den Nahe-Skywalk. Bei einer Übernachtung auf einer der ältesten Burgenanlagen in Rheinland-Pfalz, der Schmidtburg leben die

alten Rittergeschichten wieder auf, nicht nur für Kinder ein besonderes Vergnügen.

In der Erlebniswelt Wald und Natur auf Schloss Wartenstein tauchen Sie ein in den erdgeschichtlichen Zeittunnel und finden See-sterne 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.

Die vielfältige Natur des Hunsrücks und entlang der Nahe lässt sich am besten beim Wandern auf den Vitaltouren oder beim Radfahren

auf dem Nahe- oder Lützelsoonradweg erkunden. Gleich ob sportliche Herausforderung oder Genuss-Wandern und –Radeln, für jeden ist die richtige Tour dabei. Atemberaubende Blicke ins Tal und herrliche Weitblicke über die Höhen sind die Belohnung für den sportlichen Einsatz. Unsere freundlichen Gastgeber und regionalen Gastronomen freuen sich auf Sie.

### infos

Touristinformation Kirner Land,  
Kirchstr. 3, 55606 Kirn,  
Tel.: 06752/135-155  
Email: [tourismus@kirner-land.de](mailto:tourismus@kirner-land.de),  
[www.kirner-land.de](http://www.kirner-land.de)

## OBERWESEL – Wein, Wandern, Wohlgefühl...

© Dominik Ketz

© Tourist-Information Oberwesel



.... 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“, der vom Deutschen Wanderinstitut zertifizierte Rundwanderweg „Schwede-Bure-Tour“ sowie das neue Traumschleifchen „Pfalzblick“ beeindruckt durch die 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.

**Oberwesel**

**Tourist-Information Oberwesel**  
Rathausstraße 3, 55430 Oberwesel  
Tel.: 06744 / 710 624, Fax: 06744 / 15 40  
Email: [info@oberwesel.de](mailto:info@oberwesel.de), Web: [www.oberwesel.de](http://www.oberwesel.de)

Mit Dir ist Hier am schönsten

# Kultur und Natur erleben

## Festungsstadt Germersheim am Rhein

An einem Tag erkundet man die „Germersheimer Unterwelt“ mit ihren Kasmatten 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 bayerischen 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 Militärgebäude auf eigene Faust. Bei einer Führung erlebt man zusätzlich die „Germersheimer Unter-

welt“. 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 Rheinseitenarmen 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 angeboten werden klassische Stadt- und Festungsführungen, Themenführungen mit der Bauersfrau, dem Steuerbeamten in Uniform oder der Hebamme Josefine, wie auch zum Beispiel geführte Radtouren und Kutschfahrten, Kinderführungen, Grusel Führungen, Laternenführungen, Führungen zur „Kunst im öffentlichen Raum“ mit Skulpturenweg und Atelierbesuch sowie Führungen durch die historische Festungsanlage. Kulinarische Stadt- und Festungsführungen mit Einkehr bei drei Germersheimer Gastronomen, Stadt-VER-führungen mit Winzerglühwein sowie Festungsweinproben runden das umfangreiche Angebot der Stadt Germersheim ab. [rk/ps](http://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).





Anita Zimmermann mit ihrem Laufpartner Michael Hofmann  
Foto: Ute Herzog

# Trinken und Laufen

## Bierathlon in Plankstadt

**S**uperman und Superwoman, zwei Eiswaffeln mit bunten Eiskugeln, zwei Bobs, die Baumeister, Gartenzwerge, Piraten und Steinzeitmenschen laufen zur Stimmungsmusik, immer paarweise und sie tragen zusammen jeweils eine Kiste Bier, während das Publikum ihnen jubelt. Es herrscht Partystimmung an dem sommerlichen Oktobertag auf dem Sportplatz der TSG Eintracht Plankstadt. Die 340 Läuferinnen und Läufer müssen nicht nur sechs Kilometer laufen, sondern auch zwölf Flaschen Bier leeren.

Zwei Läufer, sechs Kilometer und eine Kiste Bier – das macht den Bierathlon aus, der normalerweise Mitte Oktober ausgetragen wird. Die meisten Teilnehmer treten verkleidet an, da dieser Wettkampf nicht so ernst gemeint ist. Man kann übrigens auch alkoholfreies Bier wählen. „Kostüm ist Pflicht“, sagt auch Anita Zimmermann, die seit 2009 jedes Jahr am Bierathlon teilgenommen hat. „Da ich einen

sehr ehrgeizigen Laufpartner habe, darf das Kostüm beim Laufen nicht stören“, sagt sie. So stand die 53-Jährige mit ihrem Laufpartner Michael Hofmann als Mixed-Team „Jäs wi drink“ schon neun Mal auf dem Treppchen. Und dann geht der Spaß weiter. Denn nach dem Wettkampf steht eine große Party auf dem Programm, bei der auch die Zuschauer mitfeiern.

Erst trinken, dann laufen; erst laufen, dann trinken; oder nach jeder Runde eine Flasche – welche Taktik die Teams wählen, bleibt ihnen überlassen. Aber getrunken werden darf nur in der sogenannten „Drinkingzone“, damit die Schiedsrichter auch sehen, dass ordnungsgemäß getrunken und nicht verschüttet wird. Die schnellsten schaffen die sechs Kilometer und je sechs Flaschen in unter einer halben Stunde, viele lassen es gemächlicher angehen, genießen den Wettkampf und brauchen mehr als doppelt so lange.

Der Bierathlon in Plankstadt war ursprünglich der Abschluss der Triathlon-Saison in der Kurpfalz. Mittlerweile ist die Spaß-Veranstaltung Kult und es nehmen nicht nur Triathleten teil, sondern Sportler aus ganz Deutschland kommen dafür nach Plankstadt. Die Teilnehmerzahl wurde auf 170 Teams begrenzt und die Anmeldeliste ist im Nu ausgebucht. Dabei gibt es den Kastenlauf, Bierkastenlauf, Bierlauf, Bierkastenrennen oder -rallye, Biermarathon, Biergrätle-Race, Kistenlauf oder Harassenlauf wie die Kombination aus Laufen und Saufen auch genannt wird, in vielen Regionen Deutschlands. Ob der Weldebierathlon in Plankstadt in diesem Jahr startet, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. **rk/ps**

### infos

Informationen findet man unter [www.weldebierathlon.de](http://www.weldebierathlon.de).

Anzeige

## Schlucht des Mühlenbachs

Wandertour bei Saarwellingen



Foto: Tourist-Info Saarwellingen

**U**nübersehbar 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 ihre spektakulären Flugeinlagen zeigen.

Nachdem man den vorderen Weierkopf-Wald durchwandert

### 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).



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 Litemont, 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.

Auf der neuen Webseite der Gemeinde findet man Informationen über weitere Wanderwege, wie den Behindertenwanderweg oder den Grenzsteinweg in Schwarzenholz. **rk/ps**





Radfahren ist Bernd Wießners stärkste Disziplin  
Foto: Ute Herzog

# Traum von Hawaii

Bernd Wießner ist ein Ironman

**D**ie Vorbereitungen gestalteten sich anders als geplant, als sich Bernd Wießner (56) aus Schifferstadt von den United Runners of Pfalz vornahm, am Ironman in Frankfurt teilzunehmen. Doch er hatte einen „goldenen Tag“ erwischt und es lief viel besser als erwartet. Die 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer mit dem Fahrrad und den Marathon über 42,195 Kilometer schaffte er in zehn Stunden, 42 Minuten und 21 Sekunden und lief als 701. durchs Ziel.

**Wie bist Du zum Triathlon und zum Ironman gekommen?**

*Bernd Wießner:* Ich komme vom Laufen und in meiner Clique sind wir dann auf die Idee gekommen, auch mal einen Triathlon zu probieren. Zunächst haben wir dann an sogenannten Sprint-Triathlons teilgenommen: 500 Meter Schwimmen, 20 Kilometer mit dem Rad und fünf Kilometer Laufen. Wenn ich zurückdenke, waren für mich 100 Kilometer mit dem Rad auch unvorstellbar. Aber wie man beim Laufen die Distanz bis zum Marathon steigert, wurden auch die Distanzen beim Triathlon immer länger. Für 2014 hatte ich mir dann mit drei Freunden von den United Runners den Ironman in Frankfurt vorgenommen.

**Wie hast Du Dich vorbereitet?**

*Wießner:* Ich hatte schon ein Jahr vorher mit dem gesteigerten Training angefangen und bin unter anderem morgens mit dem Rad einen großen Umweg zur Arbeit gefahren. Doch dann hatte mir ein Auto die Vorfahrt genommen. Ich hatte einen offenen Oberschenkel und das Schlüsselbein gebrochen. Im Oktober musste ich ein zweites Mal operiert werden. Einen Tag vor Weihnachten wurde dann der letzte Nagel entfernt. Das hat mich natürlich total zurückgeworfen. Ab Weihnachten konnte ich dann wieder voll trainieren. Im Winter bin ich dann zunächst im Keller auf der Rolle Rad gefahren, Schwimmen geht in der Halle und Laufen geht auch immer. Im Schnitt habe ich zweieinhalb Stunden täglich trainiert, an den Wochenenden mehr, wochentags etwas weniger. Zwei Wochen Trainingslager auf Mallorca waren ein wichtiges Element. Ich fand es sehr hilfreich, dass wir uns zu viert auf den Ironman vorbereitet haben. Wir haben oft zusammen trainiert.

**Gab es da noch Zeit für was anderes als Sport?**

*Wießner:* In dem halben Jahr vor dem Wettkampf habe ich alles dem Sport untergeordnet. Ich habe sehr diszipliniert gelebt: Sport, Arbeit, Schlafen und vernünftige Ernährung. Das ist mir besonders schwergefallen, weil ich schon gerne Chips und anderes Junkfood esse. Ich habe den Tag herbeigesehnt und einen großen Tisch mit Chips, Flips und anderem ungesunden Kram vorbereitet. Als ich abends nach Hause kam, habe ich einen einzigen Chip gegessen, mehr ging nicht...



Foto: Ute Herzog



**Welche ist Deine stärkste Disziplin?**

**Wießner:** Wie bei vielen Triathleten ist das Schwimmen meine schwächste Disziplin. Bei uns vieren war klar, in welcher Reihenfolge wir aus dem Wasser kommen würden. Ich war der Dritte. Aber wenn ich mich durchs Wasser gequält habe, fängt für mich der Spaß an und ich überhole viele beim Radfahren. Das ist meine stärkste Disziplin. Ich kam als 1.377. aus dem Wasser, als ich vom Rad abgestiegen bin, war ich 780. Das ist übrigens der spannendste Moment. Wie kommt die Muskulatur mit dem Umstieg vom Rad auf's Laufen zurecht? Ich hatte Mega-Glück, bei mir lief es so gut, dass ich zunächst zu schnell losgelaufen bin und Tempo rausnehmen musste.

**Das Laufen war für Dich dann also kein Problem?**

**Wießner:** Anfangs schon, aber man sagt, dass beim Triathlon die Ernährung die vierte Disziplin ist. Und ich konnte irgendwann dieses Gel, mit dem man während des Laufs Kohlenhydrate zu sich nimmt, nicht mehr sehen und habe zu wenig Kalorien aufgenommen. Das hat sich dann fünf Kilometer vor dem Ziel gerächt. Der Akku war einfach leer. Ich musste mich noch einen Kilometer zur nächsten Versorgungsstation quälen. Da habe ich dann alles mögliche in mich reingestopft und dann ging es wieder. Das hat mich sicher fünf bis zehn Minuten gekostet.

**Und der Zieleinlauf?**

**Wießner:** Das ist großes Kino, wenn der Stadionsprecher Deinen Namen

und „you are an Ironman“ ruft. Das kann man gar nicht beschreiben. Im Ziel bekommt man dann die Medaille und ein Helfer fragt, ob man Hilfe benötigt. Ich hatte erst abgelehnt, aber als ich dann ein paar Schritte gegangen bin, habe ich ihn zurückgerufen. Als ich vor zwei Jahren als Zuschauer bei der Tour de France war, hatte ich auch das Runner-Trikot an. Da kam ein Mann auf mich zu und erzählte, dass er einen mit so einem Trikot mal beim Ironman geholfen hat. Wir haben zurückgerechnet – das war mein Helfer.

**Und Du warst mit Deiner Zeit zufrieden?**

**Wießner:** Wenn man sich so lange vorbereitet, will man nicht nur ankommen, sondern auch eine gute Zeit schaffen. Ich hatte einen goldenen Tag. In der Altersgruppe 45 bis 50 Jahre war ich auf Platz 112. Von uns vieren durfte ich als Erster die Ziellinie überqueren. Aber anders als bei den „kleinen“ Triathlons, wo man als Konkurrenten antritt, haben wir beim Ironman jedem die beste Zeit gewünscht.

**Und träumst Du von Hawaii?**

**Wießner:** Ich war tatsächlich für letztes Jahr in Frankfurt angemeldet. Da wäre ich in der Altersgruppe 55 bis 60 Jahren gewesen und mit meiner damaligen Zeit hätte ich gute Chancen gehabt, einen Startplatz für Hawaii zu ergattern. Im letzten Jahr ist der Ironman dann leider ausgefallen und jetzt ist es auch kein Thema mehr. Aber den Ironman in Hawaii hätte ich dann richtig genießen können. **rk**

Anzeige

# Outdoor-Workout

Anlage für Trendsport beim SSC Karlsruhe



Foto: SSC Karlsruhe

Seit Anfang Juli ist sie eröffnet: Die Calisthenics-Anlage im Karlsruher Traugott-Bender-Sportpark. Sie entstand als Kooperation zwischen dem SSC Karlsruhe und dem Rotary Club Karlsruhe und ist für Mitglieder und Nichtmitglieder, für Jugendliche wie Erwachsene gleichermaßen kostenlos zugänglich. Die SSC Calisthenics-Anlage in den Grünanlagen bei den SSC-Parkplätzen bietet auf rund 400 Quadratmetern unter anderem Dips-Barren, Handstandbügel und – als Herzstück der Anlage – einen Calisthenics-Cube mit Reckstangen in unterschiedlichen Höhen,

Klimmzugstangen, einer Hangelleiter, Sprossenwänden, Schrägbänken, Ringen und verschiedenen Überkopf-Elementen sowie multifunktionale Sitzbänke, die in den Workout eingebunden werden können, ein Achteck mit Stangen in unterschiedlichen Höhen und eine Buntsandsteinmauer.

In Sachen Outdoor-Sport hat der SSC Karlsruhe auch sonst einiges zu bieten: Ob Tennis, Cricket, Freestyle Frisbee, Inline-Hockey, Lauftreff, Leichtathletik oder Sportabzeichen – den SSC Karlsruhe kann man drinnen wie draußen mit der ganzen Familie erleben. Neben den Sportange-

boten in den Abteilungen und zahlreichen Gymnastikkursen, die im Sommer auf den großzügigen Freiflächen im Traugott-Bender-Sportpark stattfinden, bietet das vereinseigene Fitness- und Gesundheitsstudio immer wieder Kurse im Freien an: Aktuell beispielsweise die crossSSChallenge,

ein effektives und anspruchsvolles Ganzkörpertraining mit Anregungen aus dem Crossfit.

Und nach dem Training bietet die großzügige Terrasse der Vereinsgaststätte „Denkfabrik“ die Gelegenheit, bei einem kühlen Getränk und einer leckeren Mahlzeit zu entspannen. **rk/ps**

**infos**

Weitere Informationen zum SSC Karlsruhe und dem Fitness- und Gesundheitsstudio gibt es, direkt im Studio oder in der Geschäftsstelle, Am Sportpark 5, in 76131 Karlsruhe, telefonisch unter 0721 967220, per E-Mail unter [team@ssc-karlsruhe.de](mailto:team@ssc-karlsruhe.de) und online unter [www.ssc-karlsruhe.de](http://www.ssc-karlsruhe.de)



Nach dem Schwimmen beginnt für Bernd Wießner der Spaß  
Foto: Ute Herzog



# Flucht in die Schlucht

Abenteuer im Südschwarzwald



*Steile Kalkwände, schmale Stege und eine üppige  
Vegetation säumen den Weg durch die Wutachflühen  
Foto: Markus Pacher*





Über mehrere Kaskaden stürzen Wasserfälle  
in der Schleifbachschlucht hinab  
Foto: Markus Pachter

**T**osende Wasserfälle, ausgesetzte Pfade entlang steiler Felsen, Flora und Fauna, aussichtsreiche Höhen und spektakuläre Schluchten: Den Schluchtensteig im Südschwarzwald bezeichnen viele Wanderfreunde als den schönsten Weitwanderweg Deutschlands.

119 aufregende Wanderkilometer verteilt auf sechs Etappen: Nirgendwo zeigt sich Deutschland wilder. Ja, Urwälder gibt's auch bei uns und der stete Begleiter unseres Wandertrips durch die Natur ist das Wasser und seine Geräusche. Es rauscht, tröpfelt und gluckert allerorten in den sieben Canyons. Nur manchmal führt uns die Flucht aus der Schlucht in die Höhen des Schwarzwalds. Dann schweift der Blick zu den schneebedeckten Gipfeln der Alpen, die zum Greifen nah scheinen. Kein Wunder, die Tour startet schließlich bei Stühlingen an der Schweizer Grenze, nur wenige Kilometer Luftlinie vom Hochgebirge entfernt.

Direkt an der tosenden Wutach, dem bekannten Wildfluss, befindet sich auch unser Campingplatz. Angela Mut heißt die gute Seele des mitten im Grünen gelegenen Naturidylls. Als junges Mädel hatte die umwerfend vital gebliebene Grand Dame des „Camping an der Wutach“ gemeinsam mit ihrem Vater dieses wunderschöne Fleckchen Erde entdeckt und zu einem Rückzugsort für Naturfreaks gemacht.

Direkt am Campingplatz beginnen wir mit gut geschnürten hohen Wanderstiefeln und wetterfest verpackt unsere Tour. „Durch sieben Schluchten musst du gehen“, singt Peter Maffay. Oder waren es Brücken? Jedenfalls treffen wir beim Gang durch wilde Urlandschaften auf beides in Hülle und Fülle, angefangen mit der Wutachschlucht, dem Filetstück unseres fünfzügigen Wanderabenteuers. Es ist die Entdeckung der absoluten Ruhe, die nur ab und zu durch das Pfeifen der Dampflock betriebenen „Sauschwänzlbahn“ durchschnitten wird. Dann geht es in die steilen Wände des Naturschutzgebiets Wutachflühen mit seinen Felstürmen und urigem Bewuchs. Schmale Pfade weisen uns den Weg durch diesen naturbelassenen Urwald. Achtung: da ist Trittsicherheit gefragt.

Eine kleine Mutprobe steht am Anfang unserer zweiten Etappe. Eine fast senkrecht geführte acht Meter lange Stahlleiter führt uns direkt zum über drei Kaskaden hinabstürzenden Wasserfall der kleinen Schleifbachschlucht. Über Achdorf, Aselfingen und Wutachmühle gelangen wir schließlich zum absoluten, insbesondere im Frühjahr explodierenden „Hot-spot der Artenvielfalt“ zum Anfang der Wutachschlucht. Immer enger wird es, immer näher geraten wir ans Wasser, immer schmaler wird es zwischen Fels und Fluss. Dankbar nehmen wir die Drahtseilsicherungen in Anspruch, um nicht in die Fluten des reißenden Stroms zu stürzen. Schließlich lädt die Schattenmühle zur gemütlichen Rast. Danach wandern wir noch in die Röthenbachschlucht. Durch Brücken, Stege und Treppen ist diese Schlucht bestens erschlossene. Die Röthenbachschlucht zählt zwar zu den Top-Ten-Highlights des Südschwarzwalds, aber bei unserer Tour erleben wir das dortige Naturschauspiel recht einsam.

Aber der imposanteste Schluchtabschnitt steht uns noch bevor. Unvergessen bleibt der atemberaubende Tiefblick von der imposant auf einem Felsen thronenden Ruine des Räuberschlossle auf die tosende Wutach unter uns. Von dort stürzen wir uns den Steilhang hinunter zum kleinen Flusskraftwerk Stallegg mit seinem herrlichen, idyllisch an der Röthenbachmündung gelegenen Rastplatz. Bald verlassen wir die Wutachschlucht und klettern über den Rechenfelsen zum Höllochfelsen, bevor wir über den Kurort Lenzkirch zu unserem Etappenziel Oberfischbach gelangen.

Im Zeichen imposanter Panoramablicke steht die Schlussetappe des Schluchtensteigs. Unser Hund Wicki, der zuvor seine Kletterkünste unter Beweis stellte, die der einer Gämse gleichen, freute sich mit uns über den auf bequemen Pfaden verlaufenden Ausklang unserer Expedition durch Fels, Schluchten und Dschungel. Jetzt flanieren wir am Schluchsee entlang zum Dom von Sankt Blasien mit seiner gigantischen Kuppel und zu der barocken Wallfahrtskirche in Todtmoos zum Abschluss eines faszinierenden Wandererlebnisses. **pac**

Anzeige



## 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



# Mit Hund durch die Dolomiten

Tierisch schöne Wandererlebnisse in Südtirol

Der Blick geht nach Süden und dort sehen wir keine Berge mehr. Es ist vollbracht: wir haben die Alpen überschritten. Zehn unvergessliche, aber auch körperlich ziemlich anstrengende Wandertage liegen hinter uns. Auch unsere sechs Jahre alte Hündin Wicki ist erschöpft. Sie hat Unglaubliches geleistet, hat Gipfel bezwungen, steile Geröllfelder überquert, in zweifelhaften Verliesen genächtigt und ab und zu ein Murmeltier gejagt.

Der Dolomiten-Höhenweg Nr. 1 gilt als einer der schönsten, ältesten und technisch einfachsten Trekking-Klassiker: Über zahlreiche Pässe und Gipfel, vorbei an glitzernden Bergseen, bizarren Felsformationen, saftigen Almen und urigen Hütten führt die hochalpine Mehrtagestour im Herzen der östlichen Dolomiten. Wer die Traumtour gen Süden vom Pragser Wildsee nach Belluno einmal gemacht hat, wird sie nicht mehr vergessen.





Steile Schnee- und Geröllfelder entlang der Civetta-Wände Foto: Markus Pacher

„The dog? It's no problem, it's a situation!“, beruhigt uns die Hüttenwirtin in der Coldai-Hütte und weist uns den Weg in ein eigenes Zimmer. Denn Hunde sind in den Matratzenlagern des Alpenvereins aus hygienischen Gründen nicht erwünscht. Wie es dieser Hund mit seinem zurückhaltenden Charme und blendenden Äußeren immer wieder schaffte, die Herzen der Gastgeber zu erobern und Gnade walten zu lassen, zählt zu den tollen Erfahrungen unserer tierischen Expedition ins Ungewisse. Freilich, manche kalte Nacht musste er mutterseelenallein im Holzschuppen zwischen Getränkekisten und Lebensmittelvorräten verbringen und auf die Erlösung am nächsten Morgen warten, wenn Herrchen den treuen Gefährten wieder in Empfang nahm.

Tofane, Marmolada, Nuvolau, Civetta, Monte Pelmo - Namen, die auf der Zunge zergehen und zu Synonymen des frühen Alpinismus geworden sind. Ein berühmter Berggipfel nach dem anderen türmt sich vor uns auf. Hier wurde Klettergeschichte geschrieben. Wir bewundern sie aus sicherer Entfernung und lustwandeln in einer Höhe zwischen 1500 und 2500 Metern. Jeder halbwegs konditionsstarke Mensch, der einigermaßen trittsicher und schwindelfrei ist, kann diese Höhenpromenade bewältigen. Kletterkenntnisse sind nicht erforderlich. 130 Kilometer und 8.000 Höhenmeter in zehn Tagen. Wer mehr Zeit mitbringt, dehnt die Fels- und Geröllfahrt durch die bleichen Berge auch auf 14 oder noch mehr Tage aus. Denn sage und schreibe 18 Hütten liegen am Wegesrand, locken mit Südtiroler Gastfreundschaft und ermöglichen eine flexible Etappeneinteilung - eine Traumtour für Genießer, für Menschen, die nicht immer weiterzueilen ohne links und rechts zu gucken, sondern den stillen Moment im Einklang mit der Natur schätzen.

Schon der Auftakt ist grandios. Der Prager Wildsee, wo wir auf bewachtem Parkplatz unser Auto für zehn Tage abstellen, zählt zu den idyllischsten Plätzen Südtirols. Alpenglüh begleitet unseren abendlichen Aufstieg zur Seekofelhütte. Mit den Worten „Großer Hund, großes Problem“ begegnen uns stirnrunzelnd die Gastgeber - und lassen uns nach anfänglichem Zögern im separaten Winterraum Quartier beziehen. Zu den landschaftlichen Höhepunkten am nächsten Tag zählt die Fanesalm. Saftiges Weideland säumt den schmalen Pfad, Kühe beäugen neugierig unseren Hund, vor uns türmt sich die imposante Wand des gewaltigen Heiligkreuzkofels auf. Als geröllig und entsprechend rutschig erweist sich der Steilabstieg von der Seescharte zum Lagazoissee. Gut, dass wir die Trekkingstöcke mitgenommen haben. Sie geben uns Halt im morschen Steilhang und entlasten die durch den zwölf Kilogramm schweren Rucksack zusätzlich belasteten Kniegelenke.

Aber die große Bewährungsprobe für unseren Hund sollte noch bevorstehen: Zu einer Zitterpartie für Wicki geriet die Fahrt mit der Seilbahn zur Rifugio Scoiattoli. Geborgen im Arm seines Frauchens überwindet er seine Ängste, freut sich aber sichtlich, nach zehn Minuten wieder festen Boden unter den Füßen zu spüren.

Nicht nur landschaftliche Schönheiten begleiten unsere Fernwanderung durch drei Sprachgebiete: ladinisch, deutsch und italienisch. Immer wieder treffen wir auf schockierende Zeugnisse der grauenvollen Stellungskriege des 1. Weltkriegs, die zerstreut am Wegesrand liegen oder in Freilichtmuseen präsentiert werden. Eines davon befindet sich an den Cinque Torri, der vielleicht bizarren Felskulisse der Dolomiten - wären da nicht die gigantischen Civetta-Wände, an denen wir gefahrlos, teils kleine Schneefelder querend, immer in respektvollem Abstand zum Fels stundenlang entlangwandern und dabei die gigantischen Dimensionen und Kräfte der Alpen spüren.

Und manchmal schreibt das Leben Geschichten, die man in keinem Drehbuch findet: Wie zufällig stoßen wir bei unserer Zielankunft in Belluno auf die Pension des Hunde-Alpinisten Borgo Garibaldi, der uns und unsere Wicki herzlich in Empfang nimmt. Happy End für Wicki, der Bezwingerin der Dolomiten! Wir sind mächtig stolz auf sie und verleihen ihr den Ehrentitel „Wicki Dolomiti“. **pac**



Trotz Strapazen immer gut gelaunt: Hund Wicki Foto: Markus Pacher





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

Für jeden das passende eBike



**Bike Leasing**  
Premium-Partner

**RIESE & MÜLLER**  
XXL-SHOP



**eBike Expert**

**Fahrradfachgeschäft**

**eBIKE Station 1**

Ihr SPEZIALIST für Elektrofahrräder seit 2011

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

[www.eBike-Station1.de](http://www.eBike-Station1.de)



# Krieg auf zwei Rädern

Von Laura Braunbach

Der Motor surrt leise vor sich hin, fast schon gemütlich saust ein Radler mit seinem Pedelec den Berg hinauf vorbei an einem strampelnden Fahrradfahrer. „Mit Motor könnte ich das auch“, ruft der dem E-Biker hinterher. Das stimmt, eigentlich hindert ihn nichts daran. Warum also diese Missgunst?

E-Bikes sind beliebter denn je, die Verkaufszahlen steigen kontinuierlich. Rund zwei Millionen E-Bikes wurden allein 2020 verkauft. Ein neuer Rekord. Etwa 39 Prozent machten E-Bikes im letzten Jahr am gesamten Fahrradabsatz aus. Die geläufigste Form des E-Fahrrads ist das sogenannte Pedelec. Der Fahrer wird beim Treten bis zu einer Geschwindigkeit von 25 Kilometer pro Stunde unterstützt.

Das Fahrradfahren mit Motor macht alles einfacher: Weniger Kraftaufwand, höhere Geschwindigkeit und weitere Strecken. Das E-Bike wird wegen des Motors häufig als das Fahrrad für Faule bezeichnet. Dabei sind E-Bikes ziemlich effizient. Wer beispielsweise seinen Arbeitsweg mit dem elektrischen Fahrrad zurücklegt, spart einiges an Kraft und Zeit. Gelegenheitsfahrer greifen immer häufiger

zum motorisierten Bike statt zum herkömmlichen Drahtesel. Auch Personen mit körperlichen Einschränkungen kommt das elektrische Fahrrad gelegen. Denn endlich gibt es für sie eine Möglichkeit, lange Strecken und steile Berge mit weniger Aufwand zurückzulegen. Im Grunde motivieren E-Bikes viele Menschen, (wieder) auf's Rad zu steigen.

Fahrradfahrer berufen sich oft auf das stolze Gefühl, einen Berg aus eigener Kraft erradelt zu haben. Und das ist auch nachvollziehbar, aber sollte man deshalb allen, die nicht die Kraft haben oder aufwenden möchten, mit Spott begegnen? Ist nur der Muskelkater entscheidend? Es sind doch die Touren mit guten Freunden und aufregenden Sehenswürdigkeiten, an die wir uns erinnern möchten.

Am Ende zählt doch, dass wir uns bewegen, etwas für unsere Gesundheit tun. Ob auf kurzer oder langer Strecke, auf dem Home-trainer, im Wald oder auf der Straße. Und ob das rein mit eigener Körperkraft oder mit elektrischer Unterstützung geschieht, spielt keine Rolle.

Foto: ARebana/stock.adobe.com



# Macht des Meeres

Ostsee: hyggelig oder aktiv?

**E**ine frische Brise. Ein tiefer Atemzug, der Geruch des Meeres in der Nase. Das Rauschen der Wellen – ein Augenblick, in dem man ruhig wird und entspannt. Das Meer ist für viele Menschen Urlaubsort Nummer 1. Sie fahren viele Kilometer, um es zu genießen. Die Ostseeküste ist solch ein Ort.



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

**CAMPING**  
Durlach

Tiengener Str. 40, 76227 Durlach | [www.ka-camping.de](http://www.ka-camping.de)

Foto: Gisela Böhm

Wer im Herbst das baltische Meer entdeckt, wird belohnt! Die raue See wechselt ständig ihre Farben, die weißen Schaumkronen auf den Wellen brechen schonungslos am Sandstrand und legen mit jedem Wellenschlag Steine, Muscheln und kleine Krebse frei. Stundenlange Spaziergänge entlang des Strandes, sorgen für Bewegung und Entspannung vom Alltag. Und die Ostsee ist im Gegensatz zur Nordsee immer da. Abseits der großen Verkehrswege gibt es viel zu bestaunen, wie etwa das imposante Ristinge-Kliff oder der Leuchtturm Keldsnor Fyr auf der Insel Langeland.

Im Süden der Insel gibt es viele Möglichkeiten für Tagestouren. Wenn man der Küste folgt, steht man plötzlich vor einer riesigen Sandwand: das Ristinge-Kliff. Die Größe des Riffs ist beängstigend – wie stark Sand sein kann. Andererseits holt sich die Ostsee Stück für Stück den Sand zurück. Gerade im Herbst, wenn der Wind stärker wird, ist das ein beeindruckendes Naturschauspiel. Wenn man die Klippe erklommen hat, belohnt ein toller Blick auf die Nachbarinsel Ærø.

Auf der dänischen Insel Langeland gibt es außerdem mehrere prähistorische Denkmäler. Überall findet man die mit imposanten Steinen geschützten Ganggräber und sogenannten Dolmen aus der Steinzeit. Knapp 700 dieser Erdhügel ragen aus der sonst recht flachen Landschaft hervor. Auch Sportler kommen auf ihre Kosten. Viele Radsportfans nutzen die ebene Insel, um Kilometer zu machen und die traumhafte Landschaft zu genießen.

Für die Dänen im hohen Norden ist die Ostsee im Süden Dänemarks die Südsee: Warm, schön und für den Wassersport ideal. Für die Deutschen dagegen liegt die Ostsee im Norden: kalt und als Binnenmeer verschrien – für uns Dänemark-Fans ganz klar zu Unrecht. Sowohl auf deutscher wie auf dänischer Seite besticht die Ostsee durch vielfältige Freizeitangebote rund um das kühle Nass. Ob Angeln, Tauchen, Stand up Paddling, Segeln oder Surfen – wer Spaß am Sport hat, wird hier fündig.

Auf deutscher Seite ist beispielsweise die Region Fischland-Darß-Zingst, eine Halbinsel zwischen Rostock und Stralsund, ein tolles Urlaubsziel. Die Gemeinde Ahrenshoop ist ein ehemaliges Künstlerdorf, in dem naturnahe Kunst zu sehen ist. Prerow liegt mit dem Darßer Ort am nördlichsten Punkt der Halbinsel und bietet einen schier unendlichen, feinsandigen, weißen Strand mit nur leicht abfallendem Ufer, wo man segeln und surfen lernen kann.

Wer die dänische Ostsee bevorzugt, schätzt die weniger vollen und regulierten Strände sowie die dänische Mentalität, das „hyggelig“ sein. Ob an der Supermarkt-Kasse oder in der Natur: es läuft einfach alles ruhiger ab. So wird man ganz automatisch entschleunigt und findet Ruhe. Vor allem bei einem Spaziergang an einem der Stein-Strände wird man wieder geerdet. Hier ist die volle Aufmerksamkeit gefordert, man muss die Schritte bewusst setzen. Und gleichzeitig entdeckt man zwischen den Steinen mit etwas Glück sogenannte Donnerkeile, das sind versteinerte „Ruder“ von Kopffüßlern, die einem bernsteinfarben anfunkeln. **gib**



# Schöne Aussichten

Landschaftsfotografie: Tipps vom Profi

**W**as für eine Aussicht! Was für eine Landschaft! Schnell ist das Handy zur Hand und ein Foto geschossen. Zu tausenden kursieren sie in den sozialen Netzwerken. Doch oft genug enttäuschen die Bilder, scheinen den tollen Blick nicht abzubilden, sind langweilig. Der Mannheimer Fotograf Matthias Butz gibt Tipps, wie Landschaftsfotos gelingen.

## infos

Matthias Butz ist selbst Autodidakt. Als Jugendlicher bearbeitete er Bilder am Computer. Weil er bestimmte Bilder zur digitalen Bearbeitung wollte, fotografierte er sie selbst. Mittlerweile lebt Butz von seinem Hobby und hilft Nachwuchsfotografen mit Video-Tutorials auf Youtube. Mehr Informationen gibt es unter [www.youtube.com/MatthiasButz](http://www.youtube.com/MatthiasButz) oder [www.matthiasbutz.com](http://www.matthiasbutz.com).

*Atemberaubende Landschaft in den Bergen an der Côte d'Azur. Foto: Matthias Butz*





In den schottischen Highlands  
Foto: Matthias Butz

„Geht einfach raus und fotografiert“, rät Butz. Doch für spannende Fotos gibt es das eine oder andere zu beachten. Wenn man eine großartige Landschaft oder einen tollen Ausblick fotografiert, fehlt häufig das Motiv. Ohne ein Hauptmotiv im Vordergrund wirken die Bilder in der Regel langweilig. Dabei muss das Motiv gar nicht spektakulär sein: Ein Baum, ein Stein oder ein Mensch, der in die Landschaft schaut, reichen aus. Wichtig ist, dass klar erkennbar ist, was das Motiv ist. Wichtig ist auch der Bildaufbau. Smartphones und Kameras verfügen meist über eine Funktion, die Linien anzeigt, die das Bild in Drittel teilen. Der Horizont sollte auf einer der beiden Linien liegen, je nachdem ob beispielsweise das Meer oder eben der Sonnenuntergang am Himmel interessanter ist, rät der 29-jährige Fotograf, der eigentlich Informatik studiert hatte.

Außerdem sollte man sich Zeit nehmen. „Es sollte keine „Ich mach mal schnell ein Foto“-Situation entstehen“, so Butz. Es braucht Zeit, um die Szenerie auf sich wirken zu lassen. „Schaut euch um, überlegt, wie ihr das Bild gestalten könnt“, empfiehlt der Profi. Oft ist es sinnvoll, die Perspektive zu verändern, einen Schritt nach links oder rechts zu machen, die Kamera hoch zu halten: Mit ein paar Zentimetern in eine Richtung entstehen oft ganz andere Bilder. Während man bei der Motivsuche beweglich sein sollte, ist für das Foto ein ruhiger Stand notwendig. Dafür braucht man kein schweres Stativ. Für das Handy gibt es Mini-Stativ, die kaum etwas wiegen und in die Hosentasche

passen. „Wer kreativ ist, findet immer eine Möglichkeit, die Kamera ruhig zu positionieren“, sagt Butz.

Für wen diese Tipps nichts Neues sind, gehört zu den Fortgeschrittenen. Auch für die hat der Fotograf noch ein paar Tipps. „In der Zeit um den Sonnenauf- und Untergang entstehen die besten Fotos“, sagt Butz. Er nutzt diese Zeit auch gerne für Portraitaufnahmen. Bei der Planung helfen kostenlose Apps. Wer mehr lernen will, sollte sich zunächst einschränken, empfiehlt Butz. Das klingt erst einmal paradox, hilft aber weiter: Wer mit nur einem festen Objektiv unterwegs ist, sich auf eine Farbe oder ein Motiv konzentriert, entwickelt ein Gespür für Details, erklärt der Fotograf. Locations, die der Profi gerne fotografiert, sind die Seen im Münchner Umland. Außerdem hat es ihm Schottland angetan. „Während der Fahrt durch die Highlands habe ich alle zwei Minuten einen neuen Ort für tolle Fotos entdeckt, das war unglaublich“, so Butz.

Bleibt die Frage nach dem richtigen Equipment: Handy oder Digitalkamera? „Das Handy ist der Sportwagen, der schnell am Ziel ist“, sagt Butz, „mit der Kamera als Transporter ist für alle Eventualitäten gesorgt.“ Handys machen heute geniale Bilder. Damit kann sich der Gelegenheits-Fotograf auf die Gestaltung konzentrieren. Wer die Fotografie zum Hobby macht, kommt um eine Spiegelreflex-Kamera mit verschiedenen Objektiven nicht herum, um alle Parameter von der Tiefenschärfe bis zur Farbtemperatur selbst zu bestimmen. **kim/rk**

# Ettlingen und Albtal - Tor zum Schwarzwald



Foto: Stadt Ettlingen

## Kultur und Natur in Ettlingen

**E**ttlingen ist das Tor in die Erlebniswelt des Naturparks Schwarzwald Mitte/Nord sowie Ausgangspunkt für traumhafte Wanderungen und einmalige Naturerlebnisse für Groß und Klein.

Ein besonderes Highlight ist der zertifizierte Wanderweg „Stadt, Wald, Fluss“, der auf sieben Kilometern die Kultur Ettlingens mit der Natur des Schwarzwalds vereint. Der Rundweg führt durch das Horbachtal und die Altstadt, entlang des Flüsschens Alb über den Panoramaweg bis zum Bismarckturm. Die Belohnung ist eine herrliche Aussicht über Ettlingen und das Rheintal. Den Schlüssel für den Bismarckturm leiht man

sich beim Museum Ettlingen aus, um den einmaligen Weitblick zu genießen. Bei gutem Wetter sieht man den Pfälzerwald und die Vogesen im Elsass.

Bei der GeoTour kommen kleine und große Forscher auf ihre Kosten, wenn man bestimmte Steine entdeckt und zum Sprechen bringt. Denn sie erzählen spannende Geschichten von Römern, Kaltzeiten und Wüsten. Der Rundweg führt auf ungefähr fünf Kilometer von der Altstadt über den Robberg und Stadtwald bis zum Bismarckturm. Knifflige Forschungsfragen zur Geologie Ettlingens sowie über die Tier- und Pflanzenwelt werden in der Begleitbroschüre

beantwortet und lüften das ein oder andere Geheimnis über die Römer. Auch zu den Gesteinen und speziellen Geländeformen werden spannende Einblicke gegeben. **rk/ps**

## infos

Stadtinformation Ettlingen  
Schlossplatz 3  
76275 Ettlingen  
Tel. 07243 101-380  
info@ettlingen.de  
www.ettlingen.de

## Qualitätswege und GeoTouren im Albtal

**I**nsgesamt sieben GeoTouren und fünf zertifizierte Qualitätswanderwege bieten Wandernern viel Abwechslung. So führt beispielsweise der Komfort-Wanderweg „Wallfahrt & Wünschelroute“ vom Kurpark Waldbronn zur Ruine Sankt Barbara in Langensteinbach und zurück.



## infos

Tourismusgemeinschaft Albtal Plus e.V.  
Schlossplatz 3  
76275 Ettlingen  
Tel. 07243 35 49 79-0  
info@albtal-tourismus.de  
www.albtal-tourismus.de

Der „Pfaffenroter KreuzWeg“ verbindet zahlreiche Wegkreuze und Bildstöcke. Ein Familienerlebnis ist der „Wildkatzen-Walderlebnispfad“ in Bad Herrenalb, auf dem man viel zum Lebensraum der Wildkatze lernt. Traumhafte Ausblicke bieten sich dem Wanderer auf der anspruchsvollen „Großen Runde über die Teufelsmühle“.

Jede der sieben GeoTouren im Albtal hat ihre eigene, ganz spezielle Route, die Besonderheiten in Geologie, Geografie oder Flora und Fauna zeigt. Mit den Begleitbroschüren erlebt man einen spannenden und lehrreichen Tag in der Natur. So lernt man ganz nebenbei die Heimat neu kennen. Wer es sportlicher mag, traut sich auf den ALBTAL.Abenteuer.Track, der als „Deutschlands schönster Wanderweg“ nominiert ist. Auf zwei Etappen mit jeweils 23 Kilometern Länge und rund 1.000 Höhenmetern geht es zum Teil abseits der Wege auf Crosspassagen über Felsen und Trampelpfade. **rk/ps**



Geologische Geheimnisse  
Foto: Tourismusgemeinschaft Albtal Plus e.V.





Aussichtspunkte bei der Schweizerkopf-Huette  
Foto: Isocont GmbH/Tourismusgemeinschaft Albtal Plus e.V.

FÜNF STERNE FÜR IHR Wohlbefinden

HEILQUELLE WALDBRONN

**Albtherme**

WELLES SPA BADENWÜRTTEMBERG  
Wellness-Therme  
SaunaPremium

ERHOLUNG GANZ NAH!  
Großzügige Bade- & Saunalandschaft  
Beauty & DaySpa  
Schwitzer's Bistro

Albtherme Waldbronn  
Bergstraße 30 76337 Waldbronn  
www.albtherme-waldbronn.de  
Tel. 07243 96570

Kurverwaltungsgesellschaft mbH  
Waldbronn  
Marktplatz 7 · 76337 Waldbronn

Saunalandschaft  
Schwitzer's Bistro

## Erholen und entspannen

Schwimmen, sonnen, saunieren, essen und genießen kann man in der Albtherme Waldbronn in der herrlichen Landschaft des Albtales im nördlichen Schwarzwald. Mit fünf Wellness-Sternen, der höchsten Zertifizierung in diesem Bereich hat der Heilbäderverband im Rahmen einer Qualitätsprüfung ganz aktuell erneut die Waldbronner Therme ausgezeichnet.

Sich in der stilvollen Badelandschaft treiben lassen, in der rund 2.300 Quadratmeter großen Saunawelt ein bisschen schwitzen oder sich bei einer Kosmetikanwendung entspan-

nen. In der Albtherme gibt es viel zu entdecken. Zum Beispiel den liebevoll angelegten Saunagarten mit großzügigem Saunahaus und Außenschwimmbecken, das erfrischende Kneipp-Tretbecken, die wunderbar grünen Liegewiesen oder die reine Luft in der „Totes-Meer-Salzgrotte“. Gesund und lecker ist auch das Essen auf der Speisekarte von Schwitzer's Bistro in der Albtherme, das mit seinen kulinarischen Genüssen den „Erholungsfaktor Albtherme“ ergänzt. In der Waldbronner Albtherme wird jeder Tag zu einem persönlichen Genuss-Erlebnis. **rk/ps**

### infos

Geschenk-Gutscheine sowie alle aktuellen Infos rund um den unbeschwertem und erholsamen Thermen-Besuch findet man online unter [www.albtherme-waldbronn.de](http://www.albtherme-waldbronn.de).

# Wildromantisches Tal

## Wandern, biken und genießen im Albtal

Die Alb, ein 51 Kilometer langer Fluss im Nord-schwarzwald, gibt dem Albtal seinen Namen. Süd-östlich der Teufelsmühle, ein Berg bei Loffenau, entspringt die Alb und hat sich Richtung Norden ein tiefes Tal gegraben. Wildromantisch mit Wasserfällen und steilen, rot leuchtenden Felswänden schlängelt sie sich Richtung Norden, wo sie bald die Kurstadt Bad Herrenalb erreicht. Durch Frauenalb mit seiner Kloster ruine fließt sie, bevor sie das Wasser des Maisenbachs in Marxell und der Moosalb in Fischweier aufnimmt. Schließlich verlässt die Alb in Ettligen den Schwarzwald und plätschert in die Rheinebene nach Karlsruhe, wo sie dann in den Rhein mündet.

Große Teile der Alb-Auen und ihrer Zuflüsse im nördlichen Schwarzwald gehören zum Naturschutzgebiet „Albtal und Seitentäler“. Die Albtalbahn führt Gäste von Karlsruhe über Ettligen in die Orte des Albtales, von wo etliche Wanderwege in den Schwarzwald führen. So eignet sich das Albtal bestens für einen klimaneutralen Urlaub. Auch für Fahrradfahrer und Mountainbiker hat die Region einiges zu bieten. Im Hochseilgarten in Ettligen erlebt man Abenteuer in luftiger Höhe. Auf den Golfplätzen im Albtal geht es traditionell etwas ruhiger zu. Noch ist das Albtal ein Geheimtipp für den Action- oder auch den Genussurlaub. **rk**

**Neueröffnung der Orts- und Wald-historischen Erlebniswege in Dobel.**

Ein Highlight für Groß und Klein. Interessante Infotafeln, sowie Bewegungs- und Spielgeräte schmücken die Themenwege.

**DOBEL**  
Die Sonneninsel

Weitere Infos:  
Kurverwaltung Dobel  
Tel.: 07083 / 745-13,  
kontakt@dobel.info  
www.dobel.de

**Siebertäler Therme Bad Herrenalb**

www.siebertaelertherme.de  
siebertaelertherme@stw-badherrenalb.de  
Tel.: (07083) 9259-0

Mineraltherme 30°C/35°C  
Montag - Donnerstag: 09:00 - 19:00 Uhr  
Freitag - Sonntag: 09:00 - 22:00 Uhr

WellnessWelt / SPA  
Montag geschlossen  
Dienstag + Mittwoch: 13:00 - 19:00 Uhr  
Donnerstag / DamenSauna: 13:00 - 19:00 Uhr  
Freitag: 13:00 - 22:00 Uhr  
Samstag + Sonntag: 09:00 - 22:00 Uhr



# Perspektivwechsel

## Wasserwandern in Mecklenburg-Vorpommern

**R**uhig gleitet man über das Wasser, die Stille wird nur durch das rhythmische Eintauchen der Paddel unterbrochen und das Rufen der Vögel. Und während man so dahingleitet, beobachtet man das Treiben der Tiere im Schilf, erlebt die Natur am Ufer der Seen und Flüsse von der anderen Seite.

Das Eldorado der Paddler ist die Auvergne. Wild geht es zu auf der Ardeche, dem Tarn und dem Allier. Doch wer es ruhiger mag, findet auch in Deutschland einige Reviere zum Paddeln. Werra, Weser oder Lahn bieten sich an oder die Flüsse und Seen in Mecklenburg-Vorpommern. Auf Tages- oder Mehrtagestouren findet man Ruhe und unberührte Natur, die man im Boot aus einer völlig neuen Perspektive erlebt. Zu den schönsten Revieren für begeisterte Wasserwanderer zählen in dem nordischen Bundesland das Sternberger Seenland, die Feldberger Seenlandschaft, die Mecklenburgische Kleinseenplatte sowie die Flüsse Warnow und Peene.

Die Peene fließt in ihrem gesamten Verlauf zwischen Verchen-Aalbude und der Mündung in den Peenestrom und Stettiner Haff durch ein Naturschutzgebiet. In einer Dichte, wie nirgendwo sonst in Westeuropa, leben hier Biber, Fischotter, Seeadler und Silberreiher, die man mit etwas Glück bei der Paddel-Tour beobachten kann.

Besonders abwechslungsreich ist die Tour auf Mildenitz und Warnow. Die Mildenitz fließt durch etliche kleinere und größere Seen, durch tiefe Eiszeitrinnen und urige Wälder, bevor sie auf die Warnow trifft. Die Durchbruchstaler beider Flüsse, zwischen Sternberger Burg und Eickhof, sind faszinierend: Durch wildromantische Schluchten mit großen Felsbrocken geht es hier spritziger zu als auf den Seen. Danach wälzt sich die Warnow ruhig durch sumpfige Wiesen und kleine Städtchen der Ostsee entgegen.

Wie der Name schon sagt, gibt es auf der Mecklenburgischen Seenplatte kaum Fließgewässer und deshalb weder Strömung noch Wehre, die die Kanu- oder Kajakfahrt behindern. Deshalb eignet sich das Revier bestens für Paddel-Anfänger, die hier durchaus ihre 15-Kilometer-Tagestouren unternehmen können, um die Landschaft zu genießen. Für sportliche Kanuten gibt es aber Paddeltouren mit einer Gesamtlänge von 140 Kilometer Länge.

Genügend Platz für Boot und Zelt findet sich in der Regel auf den zahlreichen Camping- und Rastplätzen an den Ufern der Seen und Flüsse. Darüber hinaus gibt es in fast allen Revieren öffentliche Rast- und Biwakplätze sowie etliche Kanuvermieter, die eine komplette Ausstattung anbieten, inklusive Shuttle-Service und fachkundiger Einweisung. [fsc/rk](#)





# Stand up!

## Stand-up-Paddling

**S**tand-up-Paddling erfreut sich in den letzten Jahren großer Beliebtheit. Auf dem Surfboard stehend durchkreuzt man Seen, Flüsse und Kanäle und ist unabhängig von Wind und Wellen. Und als Sport kann Stand-up-Paddling (SUP) locker mit Geräte-Übungen im Fitnesscenter mithalten und ist gerade zur Kräftigung der Schulter-, Rücken- und Rumpfmuskulatur das ideale Workout. Durch das Paddeln und Ausbalancieren auf dem Board werden Oberkörper, Bauch und Rücken sowie die gesamte Tiefenmuskulatur des Rumpfes und der Beine trainiert. Darüber hinaus fördert es die Stabilisierung der Knie- und Fußgelenke. Doch wer mit seinem SUP-Board unterwegs ist, hat die Verkehrsregeln zu beachten, denn auch auf dem Wasser gilt: rechts vor links. Überall dort, wo sich Wasserwege kreuzen, sollte man vorausschauend paddeln, um nicht mit Booten, Schiffen oder Ruderern zu kollidieren.

Ein SUP-Board gibt es auch zum Aufblasen, was den Transport vereinfacht. Aber wer kein eigenes Board besitzt, kann es sich an vielen Seen ausleihen, um den Sport einmal auszuprobieren. Paddeln kann man mit dem SUP-Board eigentlich überall, wo man auch mit Kajak oder Kanu paddelt. Eine besondere Herausforderung ist das Stand-up-Paddling auf dem Meer. Auf Usedom kann man beispielsweise am Kaiserbäder Sportstrand zwischen den Seebrücken des Ostseeheilbades Ahlbeck und dem Seeheilbad Heringsdorf auf dem Board paddeln. Unter anderem werden hier geführte Touren zum Sonnenaufgang angeboten.

Entstanden ist Stand-up-Paddling im Surf-Eldorado Hawaii. Surflehrer paddelten stehend auf ihrem Board, um schneller zu den wellenbrechenden Riffen zu kommen. Da die Surflehrer aufrecht standen, konnten sie so auch ihre Surfschüler gut beobachten. Aber auch polynesische Fischer vor Tahiti paddeln in ihren Kanus stehend. Und in Asien werden Ein-Mann-Bambusflöße stehend mit Stangen oder Paddeln bewegt. **fsc/rk**



Hier kann man ins saftige Grüne abtauchen und an jeder Ecke einen neuen Anblick mitnehmen. Wir sind im Westerwald angekommen. Schon von Weitem sind jetzt bei Enspel die rostigen Dächer alter Industriegebäude zu sehen. Das sehen wir uns näher an: Ein Flair von Lost Place weht uns an. Kann so eine alte Goldgräberstadt ausgesehen haben? Mitten im schönsten Wandergebiet liegt er: der Stöffel-Park. Die spannenden Industriegebäude sind wegen eines harten, dunklen Materials vor gut 100 Jahren entstanden: dem Basalt. Das prägt den Westerwald. Hier können wir sehen, was Arbeit im Steinbruch bedeutete. Aber heute ist Entspannung angesagt, und wir nutzen die faszinierende Fotokulisse ausgiebig. Den Wegweiser in der Hand und mit einer Podcast-Führung genießen wir das Außengelände, den kleinen See mit den dicken Karpfen. Libellen, sogar Falken und Eisvögel sagen hier Hallo. Und beim Uhu-Paar im Gehege

können wir ausruhen und schauen. Die alten, großen Maschinen und Fahrzeuge am Wegesrand ziehen die Kinder magisch an. Wir gehen bis zur Fossilagerstätte. Die Infoschilder machen uns klar, welche Funde hier gemacht wurden... Wir gehen auf Gedankenreise, schließen die Augen und stellen uns vor, wie es hier vor 25 Millionen Jahren aussah. Die moderne Basaltbühne

verrät, dass es hier Open-Air-Events gibt. Dann stehen noch zwei Erlebnismuseen zum Besuch offen. Mit einem Eis und Kaffee wird wieder Kraft getankt. Wie wäre es mit einer Runde um den Stöffel – zehn Kilometer sind jetzt noch drin. Oder fragen wir doch einfach jemanden vom Stöffel-Team, wo wir uns noch einen schönen Abend machen können. ps



# So anregend wie entspannend

## Stöffel-Park in Westerburg

Foto: Image-Dude/Stöffel-Park

**STÖFFEL**  
TERTIÄRE  
INDUSTRIE  
ERBELEBEN

### infos

Informationen zu Öffnungszeiten, Führungen und Veranstaltungen im Stöffel-Park online unter [www.stoeffelpark.de](http://www.stoeffelpark.de).



Schloss Mergentheim



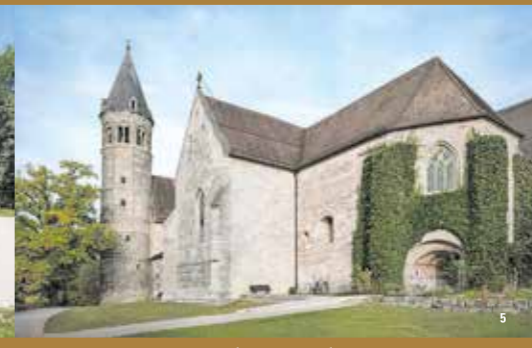
Heuneburg – Stadt Pyrene



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)

## CAVES DE WISSEMBOURG

Sommer kommt! ☀️☀️

Genießen Sie unsere erfrischenden  
Cocktails.

Bald eine Melonenversion 🍉🍉



LITSCHI    SCHWARZE JOHANNISBEERE    PFIRSICH

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

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



Baden-Württemberg

STAATLICHE  
SCHLÖSSER  
UND GÄRTEN





# Spaß auf vier Rollen

## Quad Skates und Discoroller erobern die Straßen

Auf den Straßen und Skateparks in Deutschland ist das Retro-Fieber ausgebrochen: Neben Scootern, Skateboards und Inlineskates sind wieder klassische Rollschuhe angesagt. Wer sich an die 80er Jahre erinnert, kennt den Spaß noch als „Discoroller“. Heute heißen sie Quad Skates oder Quads wegen ihrer vier im Rechteck angeordneten Rollen – im Gegensatz zu den Inlinern, bei denen die Rollen in einer Reihe angeordnet sind. Quads tauchen derzeit in Filmen, Musikvideos aber auch auf Instagram, TikTok oder in großen Modezeitschriften auf, denn die „Discoroller“ oder Quad Skates sind total angesagt.

Quad Skates sind heute Hightech-Sportgeräte. Es gibt sie in unterschiedlichen Ausführungen: für das Speedskaten, den Rollkunstlauf oder maßgeschneiderte Derby Skates für die Mannschaftssportart Roller Derby. Aber auch im Freizeitsport erfreuen sich die klassischen Rollschuhe wieder wachsender Beliebtheit und werden in allen Farben, mit Glitzer, Gold, Silber, leuchtenden LED-Wheels und allerlei lustigen Accessoires angeboten: spezielle Schnürsenkel oder bunte Toestops, die Stopper an der Vorderseite der Schuhe, die zum Bremsen benutzt werden, gibt es etwa. Experten tauschen auch Rollen und Kugellager – je nach Straßenbelag oder Einsatzort aus. Aber man muss kein Profi sein, um den neuen Trend zu genießen. Im Gegenteil: Für viele sind die neuen, alten Rollerskates modische Accessoires, die perfekt zum Streetstyle passen. Cooles T-Shirt mit einem frechen Spruch, enge Shorts oder kurzer Rock, lange Kniestrümpfe – fertig ist das Skater-Outfit. Gerade Anfänger sollten aber auch auf Helm, Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschoner auf keinen Fall verzichten – die gibt es mittlerweile auch in allen Formen und Farben, passend zum Outfit.

Wer Rollschuhfahren lernen möchte, kann sich dazu allerlei Erklärvideos im Internet anschauen und im

Wohnungsflur üben oder sich einfach die Skates anziehen und losrollen, denn die Balance ist wesentlich einfacher zu halten als beispielsweise auf Inline-Skates. Mit den richtigen Protektoren tut ein Sturz nicht weh und in den Skateparks finden sich immer nette Könner, die ihr Wissen gerne weitergeben. Denn die Skater-Szene hält zusammen, akzeptiert Rookies genauso wie alte Hasen. Und wer es gerne mit Musik mag, der besucht eine der Retro-Rollerdiscos, die in vielen deutschen Städten steigen – soweit es die Lage zulässt. Fast jede größere deutsche Stadt hat inzwischen auch ein Derby-Team, das regelmäßig zu seinen Spielen – den so genannten Bouts – einlädt.

Rollschuhlaufen ist übrigens auch eine sehr gesunde Sportart: Durch das kontinuierliche Balancehalten in der Bewegung trainiert man nahezu jeden Muskel im Körper und dazu auch noch den Gleichgewichtssinn. Wer auf Geschwindigkeit skatet tut zudem noch etwas für Ausdauer und Fitness. Und Skaten ist ein Sport für die ganze Familie. Für den Nachwuchs gibt es die so genannten Rookie Rollerskates, bei denen häufig auch die Größe verstellbar ist, so dass Kids länger etwas von der Anschaffung haben.

Das Rollen auf den Quad Skates ist ein Stück Popkultur, das im Retro-Design knallbunt und fröhlich ein Stück der Outdoor-Sommer-Freude in den Herbst rettet – und wenn es draußen zu kalt ist, geht es auf den Rollerskates in die Halle zum Roller Derby, in die Rollerdisco oder einfach in einer Indoor-Skating-Anlage mit Halfpipe oder Bowl.

Kaufen kann man die Vintage-Roller-Skates mittlerweile in vielen Sportgeschäften oder manchmal auch im Discounter. Wer jedoch die authentischen Kult-Discoroller und classic Skates haben möchte, bestellt sie in einem Online-Shop aus den USA oder Großbritannien. **hhs**





Foto: Adriana Schmitt/Verbandsgemeinde Kusel-Altenglan

**A**uf der Burg Lichtenberg, Stammsitz der Grafen zu Veldenz, hoch über dem Örtchen Thallichtenberg 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 Mittagsfels ist der Weg ganzjährig begehbar, Wanderausrüstung und festes Schuhwerk

sind erforderlich. Naturbelassene Pfade führen vorbei an im Frühjahr blühenden Küchenschellen durch das Naturschutzgebiet Mittagsfels, 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**



### 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](mailto:tourismus@vgka.de) oder online unter [www.vgka.de](http://www.vgka.de).

**D**as 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**



## Kraft der Sonne

„Neckarsonne“ in Heidelberg

### infos

Nähere Informationen erhält man telefonisch unter 07263 409284 oder online unter [www.bdsolarschiff.com](http://www.bdsolarschiff.com)

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

### 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 62 92 785 · [www.citytours-worms.de](http://www.citytours-worms.de)

## Auf den Spuren der Geschichte

Pfälzer Musikantenweg erinnert an altes Wandergewerbe

Sonnenaufgang bei Reichenbach-Steegen  
Foto: VG Weilerbach/Martin Koch

**D**ie Wandermusikanten, bekannt als „Die Mackenbacher“, waren in der ganzen Welt bekannt. Viele Menschen aus dem Pfälzer Bergland zogen hinaus in die Ferne, um ihr Geld als Wandermusikanten zu verdienen, da sie sonst keine Erwerbsmöglichkeiten hatten und die Bauernhöfe meist zu klein waren. Auf allen Kontinenten musizierten sie als Straßenmusikanten, in großen Orchestern oder in

bekanntem Zirkusunternehmen. Das verdiente Geld reichte, um die Familien zu ernähren, die teils Jahre auf die Rückkehr des Ehemanns oder Vaters warten mussten.

Der „Pfälzer Musikantenweg“ setzt diesen Wandermusikanten ein Denkmal. Auf der rund 27 Kilometer langen Strecke gibt es zahlreiche Aussichtspunkte, mit Weitblick über das Pfälzer Bergland, sinnbildlich für die Musikanten,

die in die Ferne zogen. Entlang der Wanderroute wird die Geschichte der Wandermusikanten auf elf Schautafeln wieder lebendig. Nicht über Kontinente, aber durch eine abwechslungsreiche Region, durch Feld, Wald und Flur führt die Tour. Man lernt die typischen Musikantendörfer Jettenbach und Mackenbach mit ihren typischen Musikantenhäusern kennen, aus denen die meisten Wandermusikanten stam-

men. Der historische Ortskern von Reichenbach-Steegen, ein Startpunkt für die Wanderung, lohnt ebenfalls einen Abstecher. Und wer noch mehr über die Wandermusikanten wissen möchte, besucht das Westpfälzer Musikantenmuseum in Mackenbach. Wer am Abend zu einer Kurztour auf dem „Pfälzer Musikantenweg“ startet, genießt einen herrlichen Sonnenuntergang auf einer Anhöhe.

Der nach den Richtlinien des Deutschen Wanderverbandes markierte Weg verläuft auf naturbelassenen und in den schmucken Gemeinden auf befestigten Wegen. In den Gaststätten findet man Stärkung und Erfrischung oder man nutzt eine der vielen Rastmöglichkeiten am Weg, um die eigene Brotzeit zu genießen. **rk/ps**

### infos

Weitere Informationen erhält man bei der Verbandsgemeinde Weilerbach telefonisch unter 06374/922-111 per E-Mail unter [tourismus@vg-weilerbach.de](mailto:tourismus@vg-weilerbach.de) oder online unter [www.weilerbach.de](http://www.weilerbach.de).

Verbandsgemeinde Weilerbach

## Pfälzer Musikantenweg

Auf den Spuren der Wandermusikanten



Rummelstraße 15 · 67685 Weilerbach · T. 06374/922-111 · [www.weilerbach.de](http://www.weilerbach.de)



# Hüttenkultur

## Pfälzerwald-Hütten sind Weltkulturerbe

Bei einer Wanderung durch den Pfälzerwald braucht man nicht auch noch Proviant mitschleppen. Denn in den über 80 Hütten wird man bestens versorgt.



Die Pfälzerwald-Hütte „Hohe Loog“ wird von der Ortsgruppe Hambach des Pfälzerwald-Vereins betrieben Foto: Jens Vollmer

Die letzte Etappe ist fast geschafft, der Akku leer, der Schweiß rinnt von der Stirn – jetzt wird es Zeit für eine Verschnaufpause! Die Rettung naht, der Duft Leberknödel mit Sauerkraut liegt in der Luft, die Pfälzerwald-Hütte ist in Sicht. Mit einem Bier oder einer Weinschorle ist der Durst schnell gelöscht. Dazu die Leberknödel oder andere Pfälzer Spezialitäten und schon geht's einem wieder besser. Eine klassische Wanderung in der Pfalz: Malerische Waldwege, bizarre Felsformationen, dazwischen hin und wieder ein steiler Anstieg – eine Wanderung durch den Pfälzerwald hat's auch mal in sich. Und um Hunger und Durst zu stillen, kehrt man in eine der uren Hütten mitten im Wald ein. Wer im Pfälzerwald wandert, braucht sein Proviant nicht im Rucksack herumschleppen. Die Pfälzerwald-Hütten bieten Wanderfreunden, Mountainbikern und Ausflüglern eine Rast inmitten der Natur. Das gibt es sonst nirgendwo in Deutschland, außer noch in den Alpen.

Ende des 19. Jahrhunderts gab es ein Naturschutz- und Gemeinschaftsbestreben, das überregional vor allem bei der urbanen Bevölkerung entstand. Gerade die Menschen aus den Industriestädten Ludwigshafen und Mannheim wollten am Wochenende raus aus ihren beengten Wohnungen in die Natur und an die frische Luft. Der Pfälzerwald war damals touristisch noch nicht erschlossen und ohne Infrastruktur. Der Pfälzerwald-Verein, der vor fast 120 Jahren gegründet wurde, änderte dies, legte Wanderwege an, markierte und verzeichnete sie in Karten. So wurde der Pfälzerwald zu einem Magneten für Wander- und Naturfreunde. Das war auch der Ursprung der Hüttenkultur. Denn auch die meisten Hütten werden vom

Pfälzerwald-Verein betrieben. Auch die Naturfreunde betreiben 14 Naturfreundehäuser, die ebenfalls bewirtschaftet sind. Daneben gibt es noch einige Waldgaststätten, so das Zentrum Pfälzerwald Touristik. Aber ohne die zahlreichen ehrenamtlichen Helfer der Ortsvereine würde die Bewirtung in den Hütten nicht funktionieren. Meist sind es Ehrenamtler, die Kochen, den Ausschank betreiben und Reparaturen an den Hütten vornehmen, damit Gäste von Nah und Fern sich hier wohlfühlen.

Rheinland-Pfalz hat laut statistischem Bundesamt mit 40,6 Prozent den größten Waldanteil aller Bundesländer und der Pfälzerwald ist das größte zusammenhängende Waldgebiet Deutschlands. Und 12.000 Kilometer Wanderwege – vom Pfälzerwald-Verein gehegt und gepflegt – ziehen sich durch diesen Wald. Zahlreiche Burgen, Burgruinen, Felsformationen, Aussichtspunkte oder Brunnen gibt es im Pfälzerwald zu entdecken. Und inmitten dieses Natur-Kleinods befinden sich die etwa 60 bewirtschafteten Hütten und noch einige Gasthäuser, in denen man teilweise auch übernachten kann. Das gibt's so ähnlich noch in den Alpen, sonst aber nirgends.

„An den vielfältigen Bewerbungen, die Jahr für Jahr bei uns eingehen, sieht man wie reich unser Land an wertvollen Traditionen ist,“ sagte der rheinland-pfälzische Kulturminister Konrad Wolf im Mai 2020, als die Bewerbung der Pfälzerwald-Hütten als immaterielles Kulturerbe der UNESCO abgegeben wurden. Knapp ein Jahr später gab es den Titel von der Organisation der Vereinten Nationen für die Hüttenkultur. Diesen Ehrentitel bekamen in Deutschland zum Beispiel auch das Bierbrauen oder der rheinische Karneval. **uck**





## 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).

**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**

LEMBACH (ELSOSS)

Geschichte  
Abenteuer  
Natur

3 STUNDEN RITTERLICHES ABENTEUER

# Burg Fleckenstein

Die Rätzel-Burg

WWW.FLECKENSTEIN.FR/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

# Weg der Ritter

Vier Burgen an der deutsch-französischen Grenze



Klassisches Bild von der Wegelnburg mit grandioser Aussicht.

Foto: Jens Vollmer

**D**ie Burg Loewenstein und die Hohenbourg, Langenfels, Krappenfels und Hirtsfelsen sieht man von der Burg Fleckenstein. Schon der Einstieg in die knapp 15 Kilometer lange deutsch-französische Wanderung bietet mit dieser Burganlage aus dem 12. Jahrhundert einen ersten Höhepunkt. Man kann diese Wanderung mit 625 Höhenmetern auch auf 8,5 Kilometer und 330 Höhenmeter oder zwölf Kilometer und 430 Höhenmeter verkürzen. Außerdem ist auch ein Einstieg auf deutscher Seite in Nothweiler möglich.

Stolz ragt die Burg in den Himmel. Vom Parkplatz zur Burg Fleckenstein ist eine erste kurze Etappe. Die Besichtigung der Burg kostet zwar Eintritt, gewährt aber spannende Einblicke ins mittelalterliche Leben. Mit dem Informationsblatt erkundet man die Burg in gut einer Stunde.

Zurück am Eingang der Burg geht es auf den mit einem roten Dreieck markierten Weg, der hinauf bis zum Col Hohenbourg führt. Am Lagenfels bieten sich tolle Aussichten auf Burg Fleckenstein, Gimbelhof, Krappenfels und Burg Loewenstein. Weiter dem roten Dreieck folgend geht es zum Krappenfels, von dem man Aus-

sichten auf Gimbelhof und die Burg Fleckenstein genießt.

Vom Krappenfels geht es den gleichen Weg zurück, bis nach rechts der deutsch-französische Burgenweg, der mit einem schwarzen Turm markiert ist, zur Burg Loewenstein hinaufführt. Der Burgfels ragt über die Baumwipfel und bietet fantastische Weitblicke nach Süden und Westen.

Weiter führt der Burgenweg den Wanderer zur Hohenbourg, von der noch einige Teile stehen. Vom „Dach“ der Burg hat man einen 360-Grad-Panorama-Blick. In der Ferne sieht man Burg Fleckenstein und bei klarer Sicht erkennt man den Schwarzwald. Dem schwarzen Turm folgend, gelangt man zum Kaiser-Wilhelm-Stein an der deutsch-französischen Grenze. Nun geht es wieder bergauf zur Wegelnburg. Auch diese Burgruine bietet spektakuläre Weitblicke – bei klarem Wetter bis zu den Burgen Neuscharfeneck, Lindelbrunn, Trifels und Berwartstein.

Ab jetzt geht es erst einmal nur noch abwärts. Man folgt dem deutsch-französischen Burgenweg bis zum Durchbruch des Langen Felsen, um dann dem Felsenland Sagenweg, der mit einem Geist auf blauem Grund gekennzeichnet ist, nach

Nothweiler zu folgen. Über die Hauptstraße geht es in die Villenstraße bis zum Waldrand, wo die Wanderroute links dem mit zwei blauen Köpfen markierten Grenzgängerweg folgt. An einer Schutzhütte führt der Weg rechts zur Eisenerzgrube Nothweiler und den Kolbenberg hinauf bis zum Kappelstein. Von hier sieht man Wegelnburg, Hohenbourg und Burg Loewenstein. Weiter den zwei blauen Köpfen folgend geht es – wieder in Frankreich – den Berg hinunter zum Col Schaufelshald. Auf der anderen Straßenseite führt der Grenzgängerweg zum Col de Litschhof, wo man eine Straße kreuzt. Die Tour auf der anderen Straßenseite dem blauen Punkt bis zum Gimbelhof. Von dort folgt man schließlich dem rot-weiß-roten Rechteck zurück zum Parkplatz. Gimbelhof und das Café auf Burg Fleckenstein sind Einkehrmöglichkeiten am Ende der Tour. **rk**

### infos

Genauere Wegbeschreibungen findet man online unter [www.wanderparadies-wasgau.de](http://www.wanderparadies-wasgau.de)



# Auf den Spuren der Wikinger

Der Olavs-Pilgerweg in Norwegen

Der Weg hinter Lillehammer führte durch den Wald steil einen Geröllhang hinab. Überall lagen mit Flechten bewachsene Steine und Felsbrocken. Es sah aus, als hätten Trolle aus Jux und Dollerei die Steine den Hang hinunter geworfen. Man musste bei jedem Schritt aufpassen, wohin man seinen Fuß setzt. Und prompt übersah Harald F. Gregorius die Beschilderung des Olavswegs. Also musste er einen Gutteil des Wegs wieder hinauf. Da hing das Zeichen oben im Baum. „Danke, Olav!“ rief er aus.

„Danke, Olav!“ lautet auch der Titel des Buchs, das Gregorius über seine Pilgerwanderung auf dem Olavsweg durch die Norwegischen Berge geschrieben hat. Der Olavsweg in Norwegen ist ein alter, hierzulande jedoch wenig bekannter Pilgerweg. Sechs Wochen lang wanderte der Saarländer aus Sankt Ingbert 643 Kilometer über 20.300 Höhenmeter durch die Einsamkeit Norwegens von Oslo durch das Tal Gudbrandsdalen nach Trondheim, wo im Nidarosdom der heilige Wikingerkönig Olav Haraldsson II. begraben liegt.

Der dritte Tag war der schlimmste, erinnert sich Gregorius – alte Wanderer-Weisheit! Eine 30-Kilometer-Etappe ohne Einkehrmöglichkeit lief er mit seinem 17-Kilogramm-Rucksack durch die sengende Sonne, dazu blies ein eisiger Wind. „Mit Jacke war es mir zu warm, ohne zu kalt“, so Gregorius. Also zog er die Jacke ständig aus und wieder an. Am Abend war er so erschöpft, dass er zweifelte, ob er die Tour durchhält. Seine Eindrücke und Erlebnisse auf der Wanderung, was er gemacht, was ihn bewegt hat, schrieb er abends immer in sein Tagebuch, egal wie müde er war.

Auf dem Olavsweg pilgerte der heute 69-Jährige nach seiner Pensionierung im Sommer 2017. Die Idee dazu kam ihm, als er auf den nordischen Pilgerweg bei einem Besuch seiner Tochter in Norwegen stieß, die dort studiert hatte. Langsam aber sicher wurde der Plan immer konkreter, er bereitete die Wanderung systematisch vor, was sich im Nachhinein auch als sinnvoll erwiesen hat. Teilweise findet man mehrere Tage kein Hotel, keine Gaststätte, keine Herberge. Denn der Pilgerweg ist zwar wie der Jakobsweg ein europäischer Kulturweg, aber lange nicht so touristisch erschlossen wie der Weg nach Santiago de Compostela, sagt der Sozialpädagoge, der als Suchtberater gearbeitet hatte.



Harald F. Gregorius auf dem Olavsweg – das Bild ziert auch den Titel seines Buchs  
Foto: Bettina Spin





Foto: Harald Gregorius

Das Abenteuer begann schon mit der Anreise. Schon im Saarland gab es Probleme mit der Zugverbindung und in Hamburg strandete er endgültig, weil gerade die Krawalle wegen des G-20-Gipfels tobten. Aber irgendwie muss es ja weitergehen und so fand sich eine Busverbindung nach Flensburg, wo die Fähre wartete. „Ich hatte keine Zeit, lange zu fluchen, ich musste eine Lösung finden“, sagt Gregorius. Das galt für die gesamten sechs Wochen. Diese Offenheit führte auch zu vielen Treffen mit anderen Pilgern aus Norwegen und Deutschland, mit denen er noch heute Kontakt pflegt.

Heute tourt Gregorius durch Deutschland, um Vorträge über die Pilgerreise zu halten und sein Buch vorzustellen. Und bei kleineren Wanderungen hat er stets seine Greifzange und eine gebrauchte Tüte dabei, um Müll aufzusammeln. „Ich war es Leid, mich ohnmächtig über den Müll zu ärgern“, sagt er.

So wurde er aktiv, arbeitet im CleanUp-Netzwerk mit und macht den Park&Ride-Parkplatz in Sankt Ingbert zum „saubersten Parkplatz Deutschlands“, so ein weiteres Projekt des Saarländers. **rk**

### infos

Das Buch „Danke, Olav!“ von Harald F. Gregorius ist im Geistkirch Verlag, Saarbrücken, erschienen (ISBN 978-3-946036-87-6) und im Buchhandel erhältlich. Informationen erhält man online unter [www.geistkirch.de](http://www.geistkirch.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:**  
SÜWE Vertriebs- und Dienstleistungsgesellschaft mbH & Co. KG  
Amtsstr. 5-11, 67059 Ludwigshafen  
[www.wochenblatt-reporter.de](http://www.wochenblatt-reporter.de)  
Tel: 0621 5902 506  
E-Mail: [stefan.pirring@suewe.de](mailto:stefan.pirring@suewe.de)

**Anzeigenleitung:** Annette Hübschen

**Objektleitung „Waldemar“:**  
Stefan Pirring

**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.

## Fit in den Herbst

### Fastenwandern, Basenfasten, Ayurvedafasten und Yogafasten



Foto: Fastenlandhaus Herrenberg

Spätsommer und Herbst sind die besten Jahreszeiten, um sich gut für die Wintermonate vorzubereiten. Ballast abwerfen, auch ein paar Pfunde dürfen es sein. Energie tanken und Kräfte bündeln, um mit gestärktem Immunsystem in den Winter 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 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, Lindenbergstraße 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).

## 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](mailto:info@flh-herrenberg.de), [www.fastenlandhaus-herrenberg.de](http://www.fastenlandhaus-herrenberg.de)



Weinstraße Pfälzerwald

Entdecken & Erleben  
**AUSFLUGSZIELE**  
im Leiningerland

leiningerland.com

Leiningerland  
Das Tor zur Pfalz

## Wein, Wald & Burgen

### Rad- und Wandertouren durch's Leiningerland

Das Leiningerland ist wie geschaffen für Outdoor-Aktivitäten: Abwechslungsreiche Wander- und Radrouten führen durch Weinberge und Wälder, an historischen Stätten, Burgen und Naturdenkmälern vorbei.

Der Fernwanderweg „Pfälzer Weinsteig“ durchzieht erst das Leiningerland, dann die gesamte Pfalz und endet an der französischen Grenze. In Kleinkarlbach kreuzt er den zertifizierten Premiumweg „Leininger Burgenweg“, der 22 Kilometer lang ist. Es gibt aber auch kürzere Varianten mit 15 und 13 Kilometern. Ein zweiter zertifizierter Premiumweg „Leininger Klosterweg“ verbindet die beiden ehemaligen Klosterdörfer Höningen und Hertlingshausen und bietet auf der 15 Kilometer langen Strecke immer wieder Hinweise auf klösterliche Relikte.

Fast ausschließlich über schattige Waldwege führt die 19 Kilometer lange Route des „Leininger Wanderweges“ von Altleiningen nach Wattenheim. Der „Eckbach-Mühlenweg“ führt über 25 Kilometer in reizvoller Natur entlang des Eckbachs zu 35 einstigen Mühlen. Der „Leininger Panoramaweg“ mit einer Länge von 19 Kilometern durchstreift die einmalige Erlebnislandschaft Erdekaut bevor er zur historischen Burg Neuleiningen führt.

Neben überregionalen Radrouten, wie beispielsweise Radweg Deutsche Weinstraße, Salierweg, Barbarossaweg, Kraut & Rüben-Weg bestehen zahlreiche weitere Radwege im Leiningerland. **rk/ps**

#### infos

Informationen über die Region, Freizeitmöglichkeiten und Übernachtungen online unter [www.Leiningerland.com](http://www.Leiningerland.com)

**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

raumkontakt

**21**

DEZENTRAL.  
DIVERS.  
DRAUSSEN.

**KARLSRUHER KULTURSOMMER 21**

THEATER, MUSIK, MEDIENKUNST, FILM, KLEINKUNST, TANZ UND PERFORMANCES IM GESAMTEN STADTRAUM.  
WEITERE INFOS: [KARLSRUHER-KULTURSOMMER.DE](http://KARLSRUHER-KULTURSOMMER.DE)

**JUN—OKT**

Initiiert von:  
HARLSRUHE  
UNESCO CITY OF MEDIA ARTS

Gefördert von:  
Stadt Karlsruhe  
Kulturamt

NEU  
START  
KULTUR

Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Kultur und Medien



# 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 sogenannte Nutztiere sowie Großkatzen, die unter direktem menschlichen Einfluss leiden mussten, in einer der größten Wildtiertreffstationen Deutschlands ein friedliches Schutzzentrum.

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

Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.tierart.de](http://www.tierart.de)



**TIERART**  
Wildtierstation

