

Das Magazin für draußen

WALD|E|MAR



OUTDOOR
ABENTEUER
URLAUB

DURCHBLICK
PREIS 2022 BVDA

mehrfach
BVDA prämiert

auch online unter:
www.wochenblatt-reporter.de/waldemar

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

CAMPING
Durlach

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

Ausgezeichnet

Liebe Leserinnen und Leser,

gleich dreifach wurde unser Magazin „Wald / E / Mar – das Magazin für draußen“ ausgezeichnet. Sowohl das Magazin selbst als auch ein Beitrag aus der ersten Ausgabe und der Vorstellungsfilm dazu räumten beim diesjährigen „Durchblick-Preis“ des Bundesverbands der Deutschen Anzeigenblätter Preise ab. Das war uns Bestätigung und Ansporn zugleich, unser Magazin noch besser zu machen.

Wir bieten in dieser Ausgabe wieder einen bunten Strauß an Outdoor- und Urlaubsthemen sowie kleineren und größeren Abenteuern. Wir haben den Abenteurer Alex Müller-Perlefein interviewt, der seinen Job hingeschmissen hat und nun bei Touren nach Nordkap, Korsika oder Madeira zu sich selbst findet. Wir stellen das eher unbekannt Valle de Rocote im Süden Spaniens vor. Und unser Kollege Markus Pacher ist von Lyon nach La Rochelle einmal quer durch Frankreich geradelt.

Dabei muss man gar nicht in die Ferne schweifen, um Abenteuer zu erleben. Surfen kann man beispielsweise auch auf dem Acker. Das Mekka dafür liegt in der Nordpfalz. Plätze für Fußballgolf gibt es mittlerweile in vielen Regionen. Wir stellen einen in der Pfalz vor. Und auch der Mountainbike-Park Pfälzerwald bietet Abenteuer, für die man nicht so weit reisen braucht.

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

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Ihr „WALDEMAR“-Team



Fotos (2): Roland Kohls

Stefan Pirrung und Roland Kohls (verantwortlicher Redakteur)

PS: Unter www.wochenblatt-reporter.de/waldemar, findet man noch mehr spannende Outdoor-Abenteuer

Inhalt

- 4–9 **Wandern** Müllertrail in Luxemburg
- 12–15 **Abenteuer** Surfen auf dem Acker
- 19–23 **Interview** Zu Fuß und mit dem Bike zu sich selbst
- 24–27 **Urlaub** Entspannung im Valle de Ricote
- 28–29 **Kommentar** Moderne Glaskugel: WetterApps
- 30–35 **Urlaub** Glamping - Camping mit dem gewissen Etwas

- 36–37 **Sport** Calasthenics - umsonst und draußen
- 40–41 **Freizeit** Sport mit Gaudigarantie: Fußballgolf
- 46–51 **Radtour** Von Lyon über die Auvergne nach La Rochelle
- 57–59 **Mountainbike** Singletrails und Geselligkeit im Mountainbikepark Pfälzerwald

Foto: Ian/stock.adobe.com

Die Kraft der Felsen

Der Müllertrail in Luxemburg

Von Markus Pacher

Durch einen winzigen Spalt zwänge ich mich in eine Felsengrotte, von dort geht es über eine steile Steintreppe im Halbdunkeln nach oben, hoch in den lichtdurchfluteten Wald. Im Minutentakt folgt nun ein sensationelles Natur-Highlight dem anderen. Wieder gelangt man über einen schmalen Einlass in das Innere einer Felsformation, die einem den Atem stocken lässt - die berühmte Goldfralay.



Bizarre Felsformationen, geheimnisvolle Höhlen und Plateaus, rauschende Bäche und Wasserfälle, eine üppige Vegetation mit riesigen alten Bäumen – aus guten Gründen wird die Region Müllerthal im Herzen unseres Nachbarlandes Luxemburg gerne als „Kleine Luxemburger Schweiz“ bezeichnet. Der berühmte Müllertrail: Das sind 112 aufregende Wanderkilometer durch ein märchenhaftes Naturlabyrinth, das auf der To-do-Liste einer Luxemburg-Rundreise ganz oben stehen sollte.

13 davon nehme ich an einem sonnigen Frühlingssonntag in Angriff. Nur wenige Autominuten von dem charmanten Städtchen Echternach gelegen, befindet sich das kleine Dörfchen Müllerthal, Ausgangspunkt meiner knapp fünfstündigen Traumtour im Deutsch-Luxemburgischen Nationalpark. Sie startet mit einem touristischen Paukenschlag: Wild schäumend schießt das Wasser der Schwarzen Enz in drei Kaskaden in den sogenannten Schiessentümpel, einem der bekanntesten Naturschönheiten des Herzogtums. Ein raffiniert angelegter Weg aus kleinen Stegen und Treppchen leitet den Wanderer in die unmittelbare Nähe des erfrischenden Naturspektakels, bevor mit der Eulenburg die erste Felsformation bestiegen wird und man dabei aus dem Staunen nicht mehr herauskommt. Vorbei an steilen Felswänden, durch enge Spalten und über uralte, von der Erosion über die Jahrhunderte ausgewaschene Stufen aus Buntsandstein führt ein abenteuerlicher Pfad hinauf auf das Plateau. Plötzlich wähnt man sich im Urwald: Moose, Flechten und Baumpilze begegnen mir in prachtvoller Üppigkeit – welch ein Kontrast zum düsteren Felsenreich der Goldfralay wenige Minuten zuvor.

Wie ein zu Stein erstarrtes riesiges Ungeheuer wächst die wild zerklüftete Felswand in den Himmel, wenn man von der Goldfralay zum imposanten Überhang der Goldgrube kommt. Hier lädt die Natur dazu ein, die Kraft der Felsen und die Geologie unmittelbar zu spüren. Vor ungefähr 250 Millionen Jahren bildeten die felsigen Schichten aus Sandstein und Dolomitgestein einen Meeresboden. Nach dem Verschwinden des Meeres entstand die Landschaft des Müllerthals mit ihren tief eingeschnittenen dunklen Tälern und weiten Plateaus. Typisch für die bizarren Buntsandsteinformationen sind die im Zuge der Erosion entstandenen, an Bienenwaben erinnernden Strukturen..

Kehrtwende an der kurz vor dem Dörfchen Consdorf gelegenen Konsdröffer Millen, wo ich mir vor dem Rückweg einen kräftigen Schluck Bier genehmige. Das ruhig und malerisch inmitten der Natur gelegene Restaurant ist gleichzeitig Brauhaus der „Echternacher Brauerei“. Frisch gestärkt geht's zunächst über einen breiten Waldweg, später über eine enge Passage hinein in die Buddelerkummer. Klaffende Felsspalten und mystisch wirkende Erosionsgebilde begegnen mir auf Schritt und Tritt, aber am meisten beeindruckt ein mächtiger Felsblock, der an einen von Riesenhand aus dem Fels gehauenen Pferdekopf erinnert. Zuvor hangle ich mich an den sich steil auftürmenden Felswänden des Buerkapp entlang, eine bauhistorisch bedeutsame, früher befestigte Fliehburg.

Ab auf die Insel

Campingplatz Mosel-Islands

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

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

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

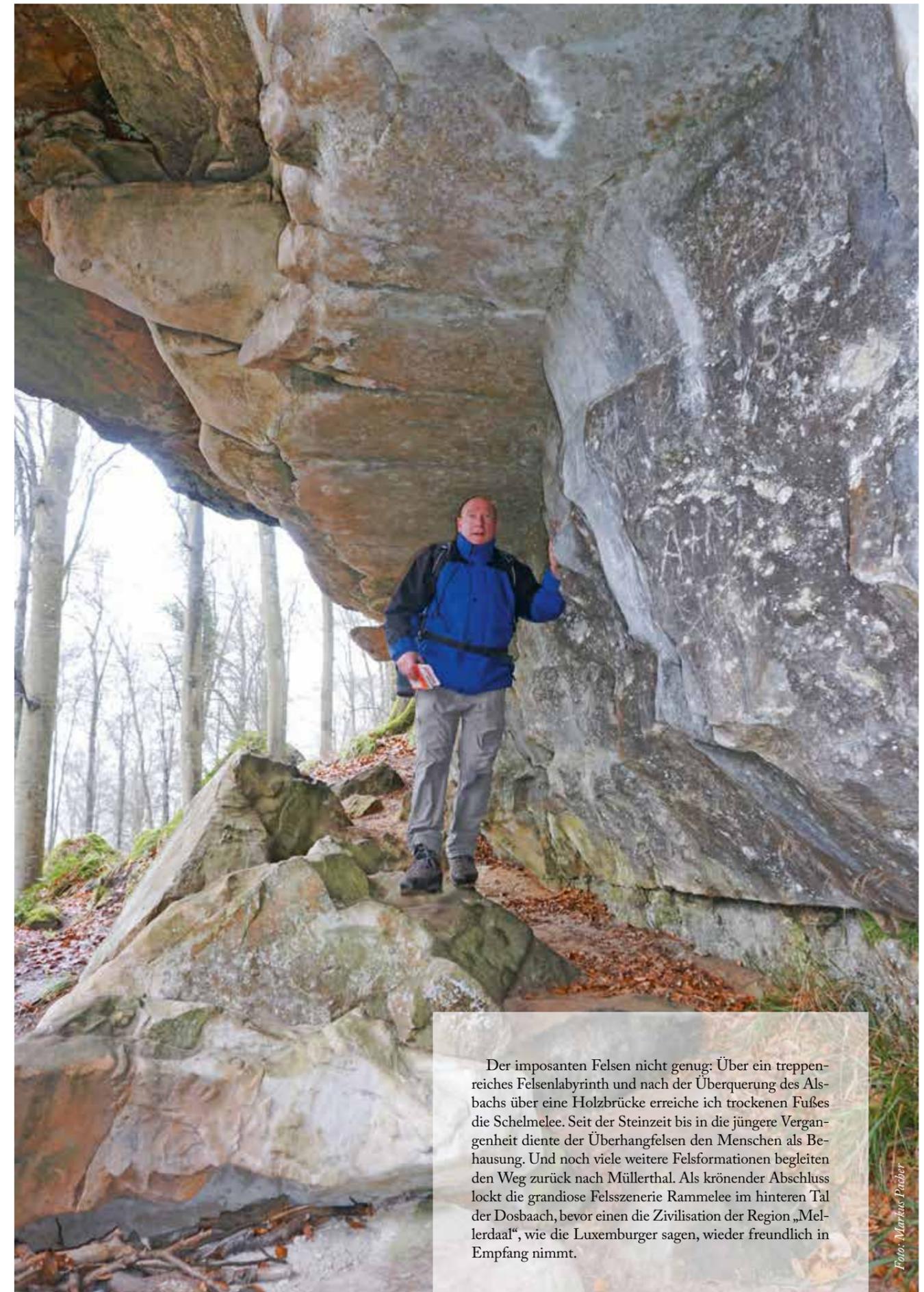
Das Bootsrestaurant am Yachthafen bietet regionale Spezialitäten mit mediterraner Note. Wer lieber selbst kochen mag, findet fußläufig

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

infos

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

Foto: Britta Hilpert/Mosel Islands



Der imposanten Felsen nicht genug: Über ein treppenreiches Felsenlabyrinth und nach der Überquerung des Alsbachs über eine Holzbrücke erreiche ich trockenere Füße die Schelmelee. Seit der Steinzeit bis in die jüngere Vergangenheit diente der Überhangfelsen den Menschen als Behausung. Und noch viele weitere Felsformationen begleiten den Weg zurück nach Müllerthal. Als krönender Abschluss lockt die grandiose Felsszenerie Rammelee im hinteren Tal der Dosbaach, bevor einen die Zivilisation der Region „Mellerdaal“, wie die Luxemburger sagen, wieder freundlich in Empfang nimmt.

Foto: Markus Faerber

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

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

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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

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

LEMBACH (ELSOSS)

Burg

Fleckenstein

Geschichte
Abenteuer
Natur

3 STUNDEN
RITTERLICHES
ABENTEUER

Die
Rätsel-
Burg

WWW.FLECKENSTEIN.FR/DE

Kraft der Sonne

„Neckarsonne“ in Heidelberg

infos

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

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

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

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

10 Jahre citytours-worms

zurzeit im Jubelticket für 2 Pers. zu 10,--€ erhältlich

Wir begleiten Sie auf einem Rundgang mit besonderem Flair!

Erleben Sie neue Sichtweisen für die alte Nibelungenstadt, z.B. echt in die Fußstapfen von Martin Luther treten. Mittelalterliches Erbe, monumentale Bauwerke, spannende Geschichten und Genuss für die Sinne (z.B. mit einer Weinverkostung)

citytours worms
STADTFÜHRUNGEN



phone +49 (0) 172 6292 785 · www.citytours-worms.de



Ausgezeichnet (von links): Redakteur Roland Kohls, Objektleiter Stefan Pirrung und Chefredakteur Jens Vollmer

Foto: Bernd Brundert/BVDA

Ausgezeichnetes Magazin

„Wald / E / Mar“ erhielt drei Mal „Durchblick-Preis“ des BVDA

Gleich drei Mal wurde unser Magazin „Wald/e/Mar – das Magazin für draußen“ ausgezeichnet. Das Magazin selbst erhielt beim „Durchblick-Preis“ des Bundesverbandes Deutscher Anzeigenblätter (BVDA) in der Kategorie „Beste Innovations- und Vermarktungsaktion des Jahres“ den dritten Preis. Und der Beitrag „Einbeinig über die Alpen“ von unserem Redakteur Roland Kohls, der in der ersten Ausgabe unseres Magazins erschienen ist, landete in der Kategorie „Beste journalistische Leistung“ ebenfalls auf dem dritten Platz. Und bei der Preisverleihung wurde der Vorstellungsfilm zu dem Beitrag „Einbeinig über die Alpen“ zum besten Video

gewählt. Insgesamt waren fünf Einreichungen unseres Verlags unter den besten fünf Bewerbungen.

Dabei war die Konkurrenz groß! Der Artikel „Einbeinig über die Alpen“ setzte sich gegen über 40 Artikel in der Kategorie „Beste journalistische Leistung“ aus Zeitungen aus ganz Deutschland durch. Bei der „Besten Innovations- und Vermarktungsaktion des Jahres“ waren es knapp zehn Bewerber aus der gesamten Bundesrepublik. Die Jury erkannte an, dass das Magazin einen Nerv trifft und belohnte den Mut, mitten in der Corona-Pandemie ein neues Magazin auf den Markt zu bringen.

Das Interview mit Jacqueline Fritz, die sich trotz der Amputation des rechten Beines nicht die Freude an der Bewegung in der freien Natur nehmen lässt, beeindruckte die Juroren wegen der Empathie. Redakteur Roland Kohls interviewte Jacqueline Fritz ohne auf ihrem Handicap herumzureiten. Er stellte ihre Leistungen als solche dar und machte so Menschen mit Handicap Mut, sich in der Natur zu bewegen.

Das Video mit den beeindruckenden Bildern von Fritz' Fotografin Laila Tkotz, die von unserem Volontär Pascal Förster ergänzt und geschnitten wurden, wählte das Publikum bei der Preisverleihung im Mai in Berlin zum besten Durchblick-Film. **rk**





Hart am Wind

Surfen auf dem Acker

Von Tim Altschuck

Mit mächtig Schwung jagen die Buggys über die gemähte Wiese. Eine steife Brise sorgt dafür, dass sie ordentlich Tempo drauf haben. Gezogen werden die schnellen Dreiräder von einem Lenkdrachen, auch Kite genannt. Kiten kann man nämlich nicht nur am Meer, sondern auch in der Nordpfalz. Bei Münsterappel hat Guntram Leibrock 2007 ein Mekka für Kitelandboarder und Kitebuggyfahrer geschaffen – einzigartig in Deutschland.

Kitelandboarding und Buggykiten sind Windsportarten, bei der mit Hilfe großer Lenkdrachen unterschiedliche Fahrgeräte zur Fortbewegung genutzt werden, erklärt der Kitearea-Gründer Leibrock. Die Kitearea bietet auf der über fünf Hektar großen Wiese über 20 Kitem Platz für ihre Sportart. „Durch die freie Anströmung des Geländes von allen Seiten gibt es hier hervorragende Windverhältnisse“, sagt Leibrock. Perfekt für diesen rasanten Outdoor-Sport.



Beim Kiteboardboarding gibt es auch spektakuläre Sprünge

Foto: Guntram Leibrock

Reiselust Meerweh Urlaubsreif?

Als Reisespezialisten beraten wir Sie gerne wohin Sie derzeit sicher verreisen können. „Bei uns werden Ihre Reiseträume zu Traumreisen“.

Naumi's Reisewelt
Hertzstraße 1
76307 Karlsbad –
Langensteinbach

*Sorglos buchen.
sicher Entspannen!*

UNSERE BERATUNG - WICHTIGER DENN JE



NAUMI'S
REISEWELT

info@naumis-reisewelt.de / 07202/9421177

Beim Buggykiting fährt man mit flachen Buggys, der drei dicke Reifen hat und mit den Füßen gelenkt wird. Mit Rennbuggys lassen sich hohe Geschwindigkeiten erreichen. Letztlich gehe es aber um Technik, Fahrkönnen und Taktik, so Leibrock. Das ist bei Regatten weit wichtiger als die Topspeed. Es werden nationale von der German Parakart Association (GPA) organisierte Buggyregatten ausgetragen sowie Europa- und Weltmeisterschaften im Wechsel alle zwei Jahre. Auch dieses Jahr hat sich Leibrock wieder für die EM in Frankreich qualifiziert. Die Kitearea ist das deutschlandweite Trainingscenter, um sich auf die Wettkämpfe vorzubereiten. Leibrock liegt die Nachwuchsförderung besonders am Herzen. Deshalb organisiert er jedes Jahr Kitebuggyrennen auf der Kitearea speziell für angehende Rennpiloten. Unter seinen Fittichen sind im Laufe der Jahre im Nordpfälzer Bergland einige deutsche Meister, Juniorenmeister und sogar eine Vizeeuropameisterin herangereift. Auch sein Sohn ist vom Kitevirus befallen und hat mit 14 Jahren schon zwei nationale Titel in seiner Altersklasse eingeehmt.

Auch von den Kiteboardboardingmeisterschaften stehen einige Pokale in der Vitrine der Kitearea-Piloten. Kiteboarding erinnert an Kitesurfen. Statt mit einem Kitesurfboard fährt man auf einer Art

Skateboard mit großen, luftgefüllten Reifen sowie breiten Achsen und Fußschlaufen.

„Kiteboardboarding ist für viele so attraktiv, weil es sehr nahe am Kitesurfen ist und die fast gleiche Fahrtechnik eine gute Vorbereitung darstellt, um später auch auf dem Wasser fahren zu können“, sagt Leibrock. Außerdem ist es eine gute Alternative, wenn man zum Kitesurfen weit fahren muss.

„Mein jüngster Kursteilnehmer war gerade mal acht Jahre alt, der älteste deutlich über 70 Jahre“, sagt Leibrock. Spaß hatten alle. Dafür wurde mit der Kitearea ein bestens geeignetes Gelände geschaffen, das für diesen Zweck eine behördliche Genehmigung hat - das einzige dieser Art in ganz Deutschland und ideal im windreichen Nordpfälzer Bergland gelegen.

infos

Wer Interesse am Kiteboardboarding, Buggykiting oder einem Gruppenevent in der Kite-Area hat, findet Informationen online unter: <https://www.kitearea.de/>.

Spaß für Groß und Klein

Freizeit-Land Geiselwind bietet Attraktionen für alle

Insgesamt über 120 Abenteuer und Attraktionen vereint das Freizeit-Land Geiselwind. Dazu kommen etliche Shows und Events das ganze Jahr über, die gastronomischen Angebote und seit neuestem das Resort „Seaside“, in dem man übernachten kann. In Themenbereiche sortiert findet in dem Freizeitpark Klein und Groß, Alt und Jung etwas für sich.

„Taka Waka“ im „Safari Land“ ist eine absolute Neuheit im Freizeit-Land Geiselwind. Es ist die siebte Achterbahn, die Nervenkitzel für die ganze Familie verspricht. Neben Spaß bietet die Wildwasserbahn „Piratenfluss“ eine willkommene Abkühlung an heißen Tagen und macht somit noch mehr Spaß. Für diese rasante Fahrt durchs Wasser wurde extra ein passender Soundtrack komponiert. Im Themenbereich „Drachenbuch“ gilt es sich im Labyrinth „Meister Ling's magischer Garten“ nicht zu verirren. Mit dem „Auge des Dachs“ schaukelt man in bis zu 16 Metern Höhe und in der „Drachenhöhle“ wird der Nervenkitzel der Achterbahnfahrt durch die Dunkelheit gesteigert.

„Tukis verrückte Farm“ ist ein Themenbereich für die kleinen Gäste. Es ist ein Bauernhof mit 14 spannenden Attraktionen. Bei der „Bauernhoffahrt“ tuckern die Kinder mit einer Eisenbahn durch einen Kuhstall, vorbei an Schafen, Hühnern und Gänsen durch einen großen Bauernhof. „Häschen hüpf“ ist ein Karussell, bei dem es immer auf und ab geht. Außerdem gibt es dort eine Spielscheune. In „Tukis Unterwasserwelt“, einer 1.000 Quadratmeter-Indoor-Spielhalle haben die Mädchen und Jungen Spaß im Bälle-Pool, beim Klettern, auf einem Hindernis-Parcours und bei vielen anderen Stationen.

Für Adrenalin-Junkies ist der Themenbereich „Forbidden Kingdoms“ genau das Richtige. Mit „Merlin and the Magic Circle“ wird man in 80 Meter Höhe katapultiert, wo man sich dann überschlägt. Eine Achterbahn mit verschiedenen Loopings ist der „Cobra Coaster“ und in „Ramses“ begibt man sich auf eine Entdeckungstour durch eine Pyramide.



Foto: Freizeit-Land Geiselwind

Grade erst fertiggestellt ist das Resort „Seaside“. In Bungalows, die als Piratenschiffe gestaltet sind, lässt man den abenteuerlichen Tag ausklingen, bevor man in den komfortablen „Kojen“ von dem Erlebten träumt. Vorher aber stärkt man sich im Themenrestaurant, in der Bar-Lodge, während die Kinder im Indoor-Spielplatz noch einmal Spaß haben. rk

infos

Das Freizeit-Land Geiselwind findet man an der Wiesentheider Straße 25 in Geiselwind zwischen Nürnberg und Würzburg. Der Freizeitpark hat bis Anfang September täglich ab 9.30 Uhr geöffnet. Bis Sonntag, 6. November, hat der Park an einzelnen Tagen geöffnet. Weitere Informationen findet man online unter www.freizeit-land.de

**FREIZEIT-LAND
GEISELWIND**

NEU 2022

Taka Waka

**FÜR KINDER UNTER 100CM
FREIER EINTRITT**

**ÜBER 120 ATTRAKTIONEN
FÜR DIE GANZE FAMILIE!**

**Nach dem
Abenteuer,
traumhaft
übernachten.**

Seaside
ÜBERNACHTUNGS- & ERLEBNISRESORT

ERÖFFNUNG IN KÜRZE
www.seaside-resort.de
#seasidegeiselwind

www.freizeit-land.de

**STUDIO
BLOC**

BOULDERHALLE ▢ KURSE ▢ EVENTS ▢ BISTRO ▢ SHOP

Studio Bloc Mannheim
Christian-Friedrich-Schwan-Str. 14
68167 Mannheim

☎ 0621 - 789 937 55
✉ mannheim@studiobloc.de
🕒 Mo - So 10 - 23 Uhr

📍 mannheim.studiobloc.de
📱 [studiobloc.mannheim](https://www.instagram.com/studiobloc.mannheim)
📷 [studio_bloc_mannheim](https://www.instagram.com/studio_bloc_mannheim)

Unter freiem Himmel



Foto: Schauburg Karlsruhe

Open Air Kino-Nächte am Schloss Gottesaue 2022

Die Karlsruher Schauburg lädt auch dieses Jahr zu den „Open Air Kino-Nächten“ am Schloss Gottesaue. Noch bis Sonntag, 11. September, erleben die Gäste an insgesamt 51 Nächten auf der 24 Mal zehn Meter großen Leinwand tolle Filme unter freiem Himmel. Und auch dieses Mal besuchen zahlreiche Stars die Kino-Nächte. So stellt beispielsweise Lars Eidinger seinen neusten Film mit Isabelle Huppert „Die Zeit, die wir teilen“ vor.

infos

Die Filme starten im Juli um 21.30 Uhr, im August um 21 Uhr und im September um 20.30 Uhr, Einlass ist ab 19 Uhr. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Tickets gibt es an der Abendkasse, im Vorverkauf in der Schauburg, Marienstraße 16, in Karlsruhe, von 15.00 bis 22.00 Uhr oder online unter www.openair-karlsruhe.de

Neues Leben

Zu Fuß und mit dem Bike auf dem Weg zu sich selbst



Auf Korsika Foto: Alex Müller-Perlefein

18. August bis 18. September

SCHLOSS LICHTSPIELE

Light Festival Karlsruhe

www.schlosslichtspiele.info

KARLSRUHE UNTERSTÜTZT VON

KARLSRUHE MARKETING EVENT CONCEPT

BB Bank

WARM-UP ZUR FOLKLORIA

TANZHAUS XXL

9 SEPTEMBER 2022 AB 19 UHR

10-11 SEPTEMBER 2022

FRIEDRICHSPLATZ KARLSRUHE

DIE WELT DER FOLKLORE ZU GAST IN KARLSRUHE

FOLKLORIA

Karlsruhe 2022

Mitreibende Shows von über 20 Tanz- und Folkloregruppen aus Europa, wie Albanien, Ukraine, Bulgarien, Sizilien, Frankreich und Serbien

www.folkloria.de

Unterstützt von

Förderer

Veranstalter

BB Bank

Goepfner

Stadtwerke Karlsruhe

Baden-Württemberg

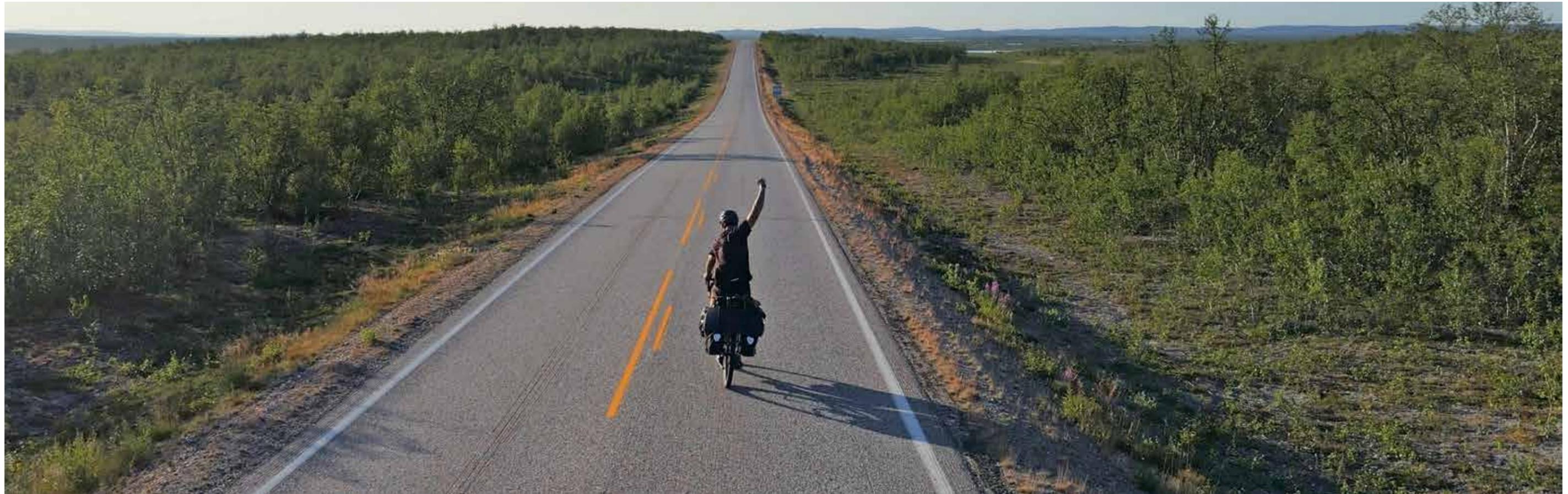
Karlsruhe

wirkstatt



Von Ralf Vester

Bis vor Kurzem bestand das Leben von Alex Müller-Perlefein aus „Arbeit, Arbeit, Arbeit“, wie der 34-Jährige selbst sagt. Kurz vorm Burnout stehend, entschied sich der beruflich erfolgreiche Virtual Designer aus Kaiserslautern, sowohl privat als auch beruflich sein Leben komplett umzukrempeln. Seither entdeckt er radelnd oder wandernd die Welt und tut jede Menge Gutes dabei: mit seinen Abenteuern sammelt er Spenden für Bildung im Kampf gegen Armut in Laos für das Hilfsprojekt Pencils of Promise.



Unterwegs zum Nordkap

Foto: Alex Müller-Perlefein

Testen Sie unsere Besten



**Überzeugen Sie sich
bei einer Probefahrt!**

neueste Motortechnik
große Akkuleistung
beste Reichweite
individuelle Top-Beratung
Markenprodukte
einfach günstiger
bester Service vorort
JOBRAD - Leasing oder
0% Finanzierung

Wir informieren Sie über
unsere
2022er
Modelle



CENTURION **KTM** HERCULES VELOVILLE **Husqvarna**
BICYCLES

FAHRRAD GRUBER

67227 Frankenthal, Speyererstr.37 www.fahrrad-gruber.de

Alex, was hat dich letztes Jahr dazu bewogen, den Resetknopf zu drücken?

Alex Müller-Perlefein: An der Grenze zum Burnout fühlte ich einfach, dass es mehr da draußen geben muss, als das Materielle, wofür wir uns Tag für Tag abschuften und dadurch die alltäglichen Dinge vergessen. Ich war im privaten und beruflichen Alltag gefangen. Die Tagesroutine erschöpfte mich und machte mich antriebslos, meine persönlichen Interessen zu verfolgen. Ich bin aus dem Hamsterrad ausgebrochen, kündigte meine Wohnung und verkaufte mein Hab und Gut.“

Dann hast du dich auf dein Gravel Bike gesetzt und bist Anfang Mai 2021 in 48 Tagen 4000 Kilometer zum Nordkap geradelt. Du bist zwar sportlich, aber das ist eine echte Hausnummer. Hattest Du keine Sorge zu scheitern?

Alex Müller-Perlefein: „Natürlich hatte ich anfangs Zweifel, und in den ersten Tagen war's auch verdammt hart. Aber je weiter ich vorangekommen bin, umso leichter fühlte ich mich seelisch wie körperlich. Ich habe mich im wahrsten Sinne in jeder Hinsicht freigestrampelt und dieses überwältigende Freiheitsgefühl genossen. Die täglich zurückgelegten Distanzen wurden immer länger. Ich habe dabei so viel über mich gelernt und so viele Dinge haben sich relativiert.“

Du bist richtig auf den Geschmack gekommen, denn inzwischen hast Du bereits weitere Touren bewältigt.

Alex Müller-Perlefein: Im Sommer letzten Jahres habe ich den alpinen Fernwanderweg Grande Randonnée 20 (GR 20) auf Korsika in Angriff genommen. Über 180 Kilometer geht es vom Norden in Richtung Süden, quer über die korsische Gebirgswelt. Dieser Wanderweg zählt zu den schwierigsten und anspruchsvollsten Touren Europas. Das hat mich körperlich echt an meine Grenzen gebracht, und es war zum Teil auch richtig gefährlich. Ebenso atemberaubend, fordernd, anstrengend und aufregend war in diesem Frühjahr der Madeira Insel-Ultra-Trail (MIUT). Dieses Rennen besteht aus Nacht- und Tagesläufen mit einer Vielzahl anspruchsvoller Routen. Beides war zwar extrem fordernd, aber die unfassbar schöne Natur und die unvergesslichen Eindrücke und Begegnungen entschädigen für alles.

Du wirbst auch unermüdlich für Spenden. Um was geht es da genau?

Alex Müller-Perlefein: Besonders am Herzen liegt mir das Projekt in Laos.

Über die Hälfte der dortigen Bevölkerung lebt unter der Armutsgrenze – mit schweren Folgen für die Situation der Kinderrechte. Kinder brauchen Bildung, denn es ist ihre einzige Chance, der Armut zu entfliehen. Gemeinsam wollen wir eine Schule bauen und den Kleinen eine hoffnungsvolle Zukunft bieten. 50.000 Dollar sind nötig, um eine Schule zu errichten. Und nicht nur das: Eine Infrastruktur wird aufgebaut, durch Hygienemaßnahmen das Gesundheitssystem verbessert, ein Frischwasserbrunnen installiert, lokale Lehrer auf internationalem Standard ausgebildet und vieles mehr. Bereits mit einer kleinen Spende können wir so viel Gutes bewirken.

Was steht an weiteren Projekten an?

Alex Müller-Perlefein: Zunächst eine Kajak-Tour in Schweden. Danach will ich im Drei-Länder-Eck Schweiz, Frankreich, Italien drei oder vier der höchsten Alpengipfel wie den Mont Blanc besteigen. Und im Spätsommer will ich dann die Alpenüberquerung XXL von Wien nach Nizza mit 2000 Kilometern und 30.000 Höhenmetern in unter zehn Tagen angehen.

Hast Du diesen persönlichen Befreiungsschlag jemals bereut?

Alex Müller-Perlefein: Zu keiner Sekunde – es war die haargenau richtige Entscheidung. Ich schmecke das Leben ganz neu und bin dankbar für jede Kleinigkeit. Dieses unbeschreibliche Gefühl der Freiheit ist absolut unbezahlbar. Ich habe auch viele großartige Menschen kennengelernt. Mit meinen Projekten wiederum andere zu inspirieren und obendrein Gutes zu tun und denjenigen zu helfen, die keinen Zugang zu alltäglichen Dingen haben, macht mich glücklich und zufrieden.“

Weitere Informationen:

Alex-Müller-Perlefein dokumentiert seine Reisen auf Instagram und YouTube und sammelt obendrein Spenden für das Projekt Pencils of Promise in Laos. Alles über seine Touren, Projekte, Fundraisings und vieles mehr ist zu finden unter: Instagram @Roofless Cat YouTube @Roofless Cat · www.rooflesscat.de

Spanische Idylle

Entspannung im Valle de Ricote



Von Petra Lupp

Die spanische Frauen mit Einkaufstrolleys stehen schwatzend und lachend beieinander. Die frischen Pfirsiche und Aprikosen leuchten mit den Tomaten um die Wette. Ein Bauer hantiert mit Gewichten auf einer Waage, um die frisch geernteten Kartoffeln und Zwiebeln zu wiegen. Eine alte Zigarrenkiste aus Holz dient als Kasse. Geduldig warten die Kunden in der Schlange. Fröhliches Stimmengewirr und lebendiges Treiben - es ist Markttag in Blanca in der spanischen Region Murcia in der Comarca Vega Alta del Segura unweit der Mittelmeerküste. Die Sonne lacht über den Rio Segura, der sich vom Markt durch das Valle de Ricote zum Stausee schlängelt. Das Klischee wird hier von der Wirklichkeit noch übertroffen. Das Valle de Ricote ist ein wunderbarer Ort für eine erholsame Auszeit vom Stress des Alltags, fern des touristischen Trubels.

Eindrucksvoll ragen die Felsen in sensationellen Formationen in den stahlblauen Himmel, während die Zitronen- und Orangenbäume im Valle de Ricote in saftigem Grün leuchten und die weißen Blüten blühen. Berausend wabert der Duft der Orangenblüten durch die Luft und die Palmwedel wiegen sich sanft im Wind. Über die Norias, große meist hölzerne Wasserräder plätschert das Wasser. Diese Wasserräder sind Zeugen der maurischen Vergangenheit. Und der maurische Ursprung Blancas ist überall erkennbar. Das gesamte Valle de Ricote er-

innert an marokkanische Täler. Der Stausee Azud de Ojós ist Frischwasserreservat, Energielieferant, Vogelparadies und Padelrevier zugleich. Einen einzigartigen Rundum-Blick in der Abendsonne genießt man vom Mirador Alto del Bayna, einer Aussichtsplattform über dem Fluss.

Markierte Wander- und Spazierwege führen durch das Tal und die Berge hinauf. Der höchste Gipfel ist der Almeces mit einer Höhe von 1.124 Metern. Auf den Wegen werden dem Wanderer atemberaubende Aus- und Weitblicke ins Tal geboten. Für Wander- und Kletterfans sind die bewaldeten Bergänge der Sierra de Ricote und das wild zerklüftete Campo de Ricote oberhalb des Tals ein Eldorado. Wenn im Frühjahr Mandeln blühen, blickt man von dort in ein Meer in rosa und weiß. Feldhasenfamilien fühlen sich hier zuhause, Schmetterlinge flattern um die Wette und morgens wird man von den Konzerten der Vögel geweckt. Der Abend klingt mit zirpenden Grillen aus und in der Nacht erblickt man im Himmel ferne Galaxien.

Info

Das Valle de Ricote liegt nördlich der spanischen Universitätsstadt Murcia und ist gut und mautfrei über die A-30 zu erreichen. Zielflughafen ist Alicante. Von dort nimmt man am besten einen Mietwagen.

Anzeige

Siesta am Pool

Landhaus Domicilio de Vida



Domicilio de Vida mit Pool

Foto: Petra Lupp

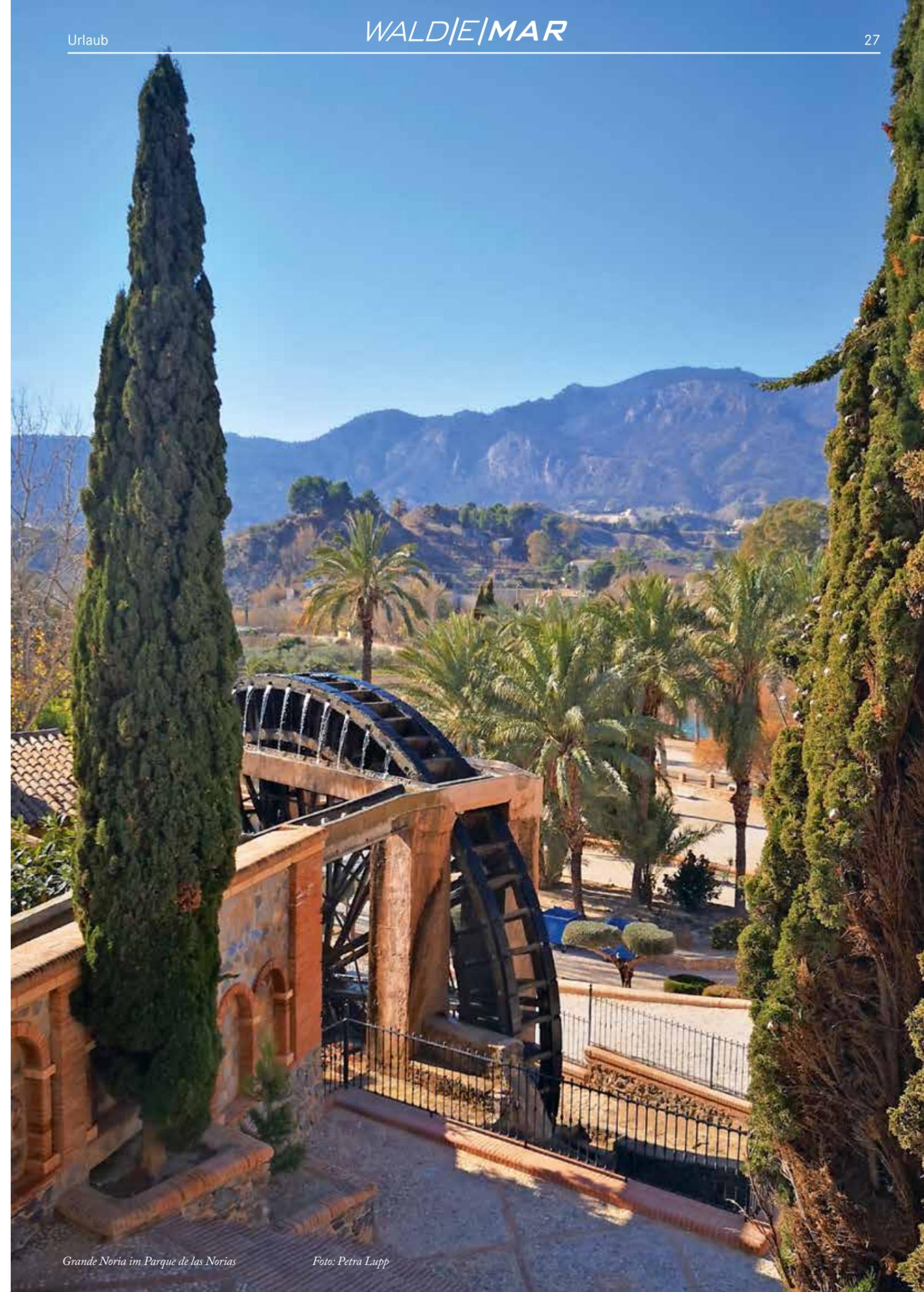
Oberhalb von Blanca am Beginn des Campo de Ricote liegt das Domicilio de Vida. Das stilvolle Landhaus ist ein hervorragender Ausgangspunkt für Wanderungen in die Umgebung. Es bietet Erholung mitten in der Natur.

Von dem Domicilio de Vida hat man einen beeindruckenden Panoramablick ins Tal und vier unterschiedlich möblierten Terrassen. In der voll ausgestatteten Küche bereitet man das Gemüse zu, das man auf dem Markt in Blanca gekauft hat. Vier gemütliche Schlafzimmer und zwei Bäder bieten Komfort. Auch eine Waschmaschine steht den Gästen zur Verfügung. Die Siesta verbringt man am Privatpool, wo man sich zuvor etwas abgekühlt hat.

Vermieter sind die Reisejournalisten und Buchautoren Petra Lupp und Martin Klug, bekannt als Reise- und Wohnmobilexperten aus Grünstadt an der Deutschen Weinstraße. [rk/ps](#)

infos

Weitere Informationen und Kontaktdaten findet man online bei Facebook unter www.facebook.com/Domiciliodevida



Grande Noria im Parque de las Norias

Foto: Petra Lupp



Moderne Glaskugel

Kommentar zu Wettervorhersagen

Von Laura Braunbach

Ein Blick in die Wetter-App verspricht für die kommende Woche Sonnenschein, beste Temperaturen und das Wichtigste: Kein Regen! Da plant man doch gerne den nächsten Ausflug. Im Laufe der Woche ändern sich die Vorhersagen dann ständig und schließlich fällt der Ausflug buchstäblich ins Wasser. Dann ärgert man sich nicht nur über das Wetter, sondern auch über die App: Sind diese Wettervorhersagen überhaupt seriös? Kann man sich darauf verlassen?

Die Wettervorhersage ist eine große Errungenschaft der Wissenschaft. Was früher Bauernregeln waren, sind heute große Rechenzentren, die das Wetter für kurze und längere Zeit prognostizieren. Über den Zeitraum weniger Tage können Wetterdienste fast punktgenau Temperatur, Windrichtung, Niederschlagswahrscheinlichkeit und Luftfeuchtigkeit vorhersagen. Doch die Menschen wollen immer weiter in die Zukunft sehen. Das Wetter ist allerdings das reinste Chaos aus Millionen von Daten – ganz so einfach ist die Sache also nicht.

Hochleistungsrechner berechnen aus den Ist- und Vergangenheits-Daten der Messstationen nach verschiedenen Rechenmodellen unterschiedliche Ergebnisse. Kostenfreie Dienste wie vorinstallierte Apps auf Smartphones nehmen oft das kostenlose amerikanische Modell GFS (Global Forecast System). Das Modell ist für Amerikas großflächige Wetterzonen optimiert. In unseren Breiten ist die Landschaft so vielfältig, da ist das Gitternetz schlichtweg zu großmaschig. Kein Wunder also, dass die Vorhersage gerne mal falsch liegt. Andere Wetter-Dienste verwenden das europäische Modell ECMWF oder das deutsche Modell ICON, die das Wetter häufig genauer vorhersagen. Und dann gibt es noch solche, die alle verfügbaren Modelle nutzen, um daraus eine besonders präzise Wettervorhersage zu erstellen. Und dennoch gilt: Je weiter in die Zukunft geblickt wird, desto ungenauer werden die Prognosen.

Man darf bei Wettervorhersagen außerdem nicht vergessen, dass es sich dabei um Wahrscheinlichkeitsberechnungen handelt. Bei einer 50-prozentigen Regenwahrscheinlichkeit besteht immer noch die 50-prozentige Chance, dass es trocken bleibt. Kein Grund also, alle Aktivitäten abzusagen: Ein wenig Optimismus, Spontaneität und der Blick in den Himmel erleichtern das Leben ungemein.

Komfortables Outdoor-Abenteuer

Glamping - Camping mit dem gewissen Etwas



BU

Foto: xxxxxx



Ihr Freizeitparadies vor den Toren Freiburgs



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



Seestraße 30
Freiburg-Hochdorf
www.tunisee.de

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

CAVES DE WISSEMBOURG

SEKT, CRÉMANT, COCKTAIL



Neue Rezepturen : Cocktails Melone & Zitrone-Weißer Tee

Unsere monatlichen Angebote
finden Sie auf Facebook
@lescavesdewissembourg



CAVES DE
WISSEMBOURG

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



Von Cornelia Bauer

Campingurlaub? Da schütteln viele mit dem Kopf. Zu unbequem (Luftmatratze!). Zu nah an der Natur (Insekten!). Zu umständlich (Packen!). Auch die Erwähnung von Gemeinschaftsklo und Sammelduschen lässt so manchen traumatisiert zusammensucken. Nachts in ein winzig kleines Zelt mit Isomatte und Schlafsack kriechen? Das ist eher etwas für Minimalisten. Zum Glück geht Camping auch anders. Beim „Glamping“ nämlich. Das steht

für „glamorous camping“, also für glamouröses, stilvolles und luxuriöses Zelten.

Mit dem, was man aus dem Zeltlager kennt, haben die großzügigen Glamping-Unterkünfte von heute nichts gemein. Beim Glamping wird aus kargem Reisen schmuckes Freiraumwohnen. Der Trend zum Luxus-Campen ist ungebrochen, und glamouröse Campingunterkünfte gibt es mittlerweile auf der ganzen Welt. Kein Wunder, denn Glamping bietet all jenen ein komfortables Outdoor-Abenteuer, die keine Lust (mehr) auf die Unannehmlichkeiten des Campens haben.

Wer glampst, braucht keine eigene Ausrüstung mitzuschleppen, und die Unterkünfte bieten oft außergewöhnliche Wohnlebnisse
Foto: Andres Martinez/Pixabay



Entdecken | Erleben | Genießen

KIRNER Land

Wandern... Die Lunge voller Frischluft, ein Gefühl von Entspannung und Wohlbefinden. Wer im Kirner Land wandert, genießt unberührte Natur und faszinierende Ausblicke auf zertifizierten Wegen.

Radeln... Ausgedehnte Wälder und natürliche Flusslandschaften bilden die Kulisse entlang unserer gut ausgebauten Radwege. Für die sportlich aktiven bieten die Rundtouren auf die Hunsrückhöhen mit herrlichen Aussichten eine Herausforderung. Genussradler wählen die entspannten Radrouten rund um den Naheradweg.

Burgen und Schlösser... mit ihren wertvollen Schätzen wollen entdeckt werden. Bei Führungen auf Schloss Dhaun, der Kyrburg oder in der Leder- und Bierstadt Kirn erfahren Sie mehr über die Wildgrafen, die einst im Kirner Land regierten.

Stiftskirche St. Johannisberg... Die romantische Kirche hoch über dem Nahetal birgt kunsthistorisch wertvolle Grabdenkmäler, die über die Bildhauerkunst aus vier Jahrhunderten Zeugnis ablegen.

Erlebniswelt „Wald und Natur“ auf Schloss Wartenstein.. Im Mittelpunkt dieser Ausstellung steht die Natur des Lützelsoons mit seiner vielfältigen Flora und Fauna. Entdecken Sie bizarre Lebensformen längst vergangener Erdzeitalter.

Besonderes erleben bei.. einem Whisky-Tasting, einer Brauereibesichtigung, oder einer Ziegenwanderung

Nähere Informationen:
Tourist-Information Kirner Land
Kirchstr. 3, 55606 Kirn
Tel.: 06752 135155
E-Mail: tourismus@kirner-land.de
Internet: www.kirner-land.de

Ganz bequem das 9 €-Ticket der Deutschen Bahn nutzen.



Statt auf dem harten Boden oder der Luftmatratze schläft der Glamper im super bequemen Bett und hat auch sonst ganz viel Komfort

Foto: AdobeStock/jon_chica

OBERWESEL – Wein, Wandern, Wohlgefühl...



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

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

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



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

Mit Dir ist Hier am schönsten

Die Idee für Glamping kommt - wie so oft - aus den USA. Dort fingen Campingliebhaber Anfang der 2000er damit an, ihre Wohnmobile und Zelte hochwertiger zu gestalten. So entstanden Chill-Out-Bereiche und Outdoor-Küchen mit großzügigem Essbereich, Zelte und Wohnmobile wurden mit Stoffen und Dekoelementen verschönert - oft im Boho-Stil. Wohnmobile wurden kunterbunt gestrichen und luxuriös ausgestattet. Und Promis wie Jamie Oliver und Ashton Kutcher machten die neue Variante des stilvollen Campens bekannt.

Luxus trifft auf Romantik

Statt auf dem harten Boden oder der Luftmatratze schläft der Glamper im super bequemen Bett und hat auch sonst ganz viel Komfort. Die Unterkünfte sind mit allem ausgestattet, was das Herz begehrt: King Size Bett, Kuscheldecken, Bettwäsche, Handtücher, eigenes Badezimmer, Strom, WLAN, Stühle, Tisch, Terrasse und manchmal sogar Kamin oder Whirlpool. Der Luxus eines Hotels trifft auf die Romantik eines Outdoor-Urlaubs. Man braucht keine eigene Ausrüstung mitzuschleppen, und die Unterkünfte bieten oft außergewöhnliche Wohnerlebnisse: im Luxuszelt, Zirkuswagen, Tipi, Tiny House oder Baumhaus. Beim Glamping liegt ein Hauptaugenmerk auf der luxuriösen Ausstattung, wie etwa einer eigenen kleinen Bibliothek

im Baumhaus oder einer kleinen Sauna im Mobilheim.

Der glamouröse Campingurlaub vereint Ursprünglichkeit, Naturnähe und stilvolles Ambiente zu einem unvergesslichen Ganzen. Besonders beliebt sind Glamping-Anlagen in einer außergewöhnlichen Umgebung: unter freiem Himmel in der Wüste oder inmitten tropischer Wälder, in Naturreservaten, an idyllischen Seen oder in der Nähe einer Grotte. Die Anbieter locken mit unvergesslichen Nächten unterm funkelnden Sternenhimmel, umgeben von Ruhe und Natur pur. Wer also keine Lust mehr darauf hat, Zeltplöcke in den harten Boden zu rammen und sich anschließend der Unbarmherzigkeit von Wind und Wetter auszuliefern, der sollte dem glamourösen Camping eine Chance geben.

Und für wen eignet sich Glamping?

Für jeden, der im Urlaub die Nähe zur Natur sucht und einen Hauch Freiheit und Abenteuer erleben möchte, es dabei aber bequem liebt. Für Camping-Neulinge, die sich erst einmal vorsichtig an das Wohnen in freier Natur heran tasten möchte. Für Camping-Aussteiger, denen der Rücken eine Nacht auf der Isomatte nicht länger verzeiht. Für Familien mit Kindern natürlich. Aber auch für Hundebesitzer, deren vierbeinige Lieblinge in den meisten Luxushotels als Gäste nicht ganz so gerne gesehen werden.



Umsonst & draußen

Trendsport Calisthenics

Von Heike Schwitalla

Calisthenics – der Begriff stammt aus dem Altgriechischen und setzt sich zusammen aus den Worten kalos (schön, gut) und sthenos (Kraft). Das Wort steht heute nicht mehr nur für Eigengewichtsübungen im Sport, es umschreibt einen neuen Trend, um den sich nicht nur in Deutschland eine eigene Szene entwickelt hat.

Wie so häufig, ist auch dieser neue Trendsport aus den USA zu uns herübergeschwappt: In New York wurden die Körpergewichtsübungen Anfang der 2000er von der Street-Workout-Szene wiederentdeckt und mit Elementen aus anderen Sportarten wie Breakdance, Turnen oder Parcouris ergänzt.

Dreh- und Angelpunkt der Calisthenics-Szene sind die so genannten Calisthenics-Parks, wie es sie mittlerweile fast in allen deutschen Städten gibt. Diese Parks sind die „Trimm Dich“-Pfade der Millennials und bestehen in der Regel aus Stangen verschiedener Höhe und Position, die Barren und Reck nachempfunden sind. Externe Gewichte und Zubehör werden nur selten verwendet, dagegen können schon ein Baumstamm, ein Mauervorsprung oder eine Parkbank zum Sportgerät umfunktioniert werden.

Das Besondere an der Calisthenics-Kultur in Deutschland ist, dass die Anlagen meist frei zugäng-

lich in Parks oder Sportanlagen im urbanen Raum zu finden sind. Die Ausübung des Trendsports ist an keine Mitgliedschaft in einem Sportverein oder Fitnessstudio gebunden. Daher sieht sich die Szene auch als eine Art „Underground“-Sport – die Gegenkultur zur engmaschigen Trainingsroutine der Gyms und Sportvereine.

Calisthenics ist eine Sportart, die – obwohl besonders bei Jugendlichen beliebt – Menschen jeden Alters auch mit kleinem Geldbeutel gut ausüben können. Denn mehr als ein Paar Sportschuhe, Shorts und ein T-Shirt braucht es nicht, um einzusteigen. An vielen Parks stehen mittlerweile auch Tafeln, die Neulinge in die wichtigsten Calisthenics-Übungen einführen. Damit ist der Hype aus den USA eine echte Alternative zum Fitness-Studio. Denn das Trainieren im öffentlichen Raum hat weitere Vorteile: Man ist an der frischen Luft und trifft meist schnell Gleichgesinnte, die den Newbies gerne mal die eine oder andere Übung erklären.

infos

Informationen über die Calisthenics-Anlage findet man im Internet beispielsweise unter www.calisthenics-parks.com oder www.dcs-verband.de



Baumwipfelpfad Elsass



Baumwipfelpfad Schwarzwald



Ruhe oder Action

Saarwellingen bietet beides



Vielzahl interessanter Aktivitäten mit zahlreichen, sehenswerten Highlights.

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



infos

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

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

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

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



Baumwipfelpfade

HOCH
GEFÜHLE

auf den Baumwipfelpfaden der Erlebnis Akademie AG



Mitten in der Natur
Grenzenlose Ausblicke
Ideale Tagesausflugsziele
Atemberaubende Landschaften
Gastronomie vor Ort



VIDEO ANSEHEN!

Erfahren Sie mehr über unsere 11 Baumwipfelpfade unter: www.baumwipfelpfade.de



Über den Wipfeln

Spaß auf dem Baumwipfelpfad

Die gewohnten Pfade verlassen und die Natur aus neuer Perspektive erleben - auf den Baumwipfelpfaden im Elsass, im Schwarzwald und an der Saarschleife genießt man ganzjährig die Welt zwischen den Baumkronen auf über 20 Metern Höhe. Die rund 1250 Meter langen Pfade schlängeln sich mit einer sanften Steigung immer höher durch Buchen, Eichen, Fichten und Kiefern und eröffnen unbekannte Blickwinkel auf den heimischen Wald. Zudem sorgen zahlreiche Lern- und Erlebnisstationen auf dem Rollstuhl- und Kinderwagen geeigneten Weg für Spaß und Spannung bei Groß und Klein und vermitteln Wissenswertes über die ökologischen Zusammenhänge in der Natur. Jeweils am Ende der Baumwipfelpfade wartet der buchstäbliche Höhepunkt: Die architektonisch einmaligen gut 40 Meter hohen Aussichtstürme, die ein 360-Grad-Panorama über das Elsass, den Schwarzwald beziehungsweise einen unvergesslichen Blick auf die Saarschleife bieten. Ausflugsziele, die die ganze Familie begeistern. **rk/ps**

infos

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

Timing und Feingefühl

Sport mit Gaudigarantie: Fußballgolf

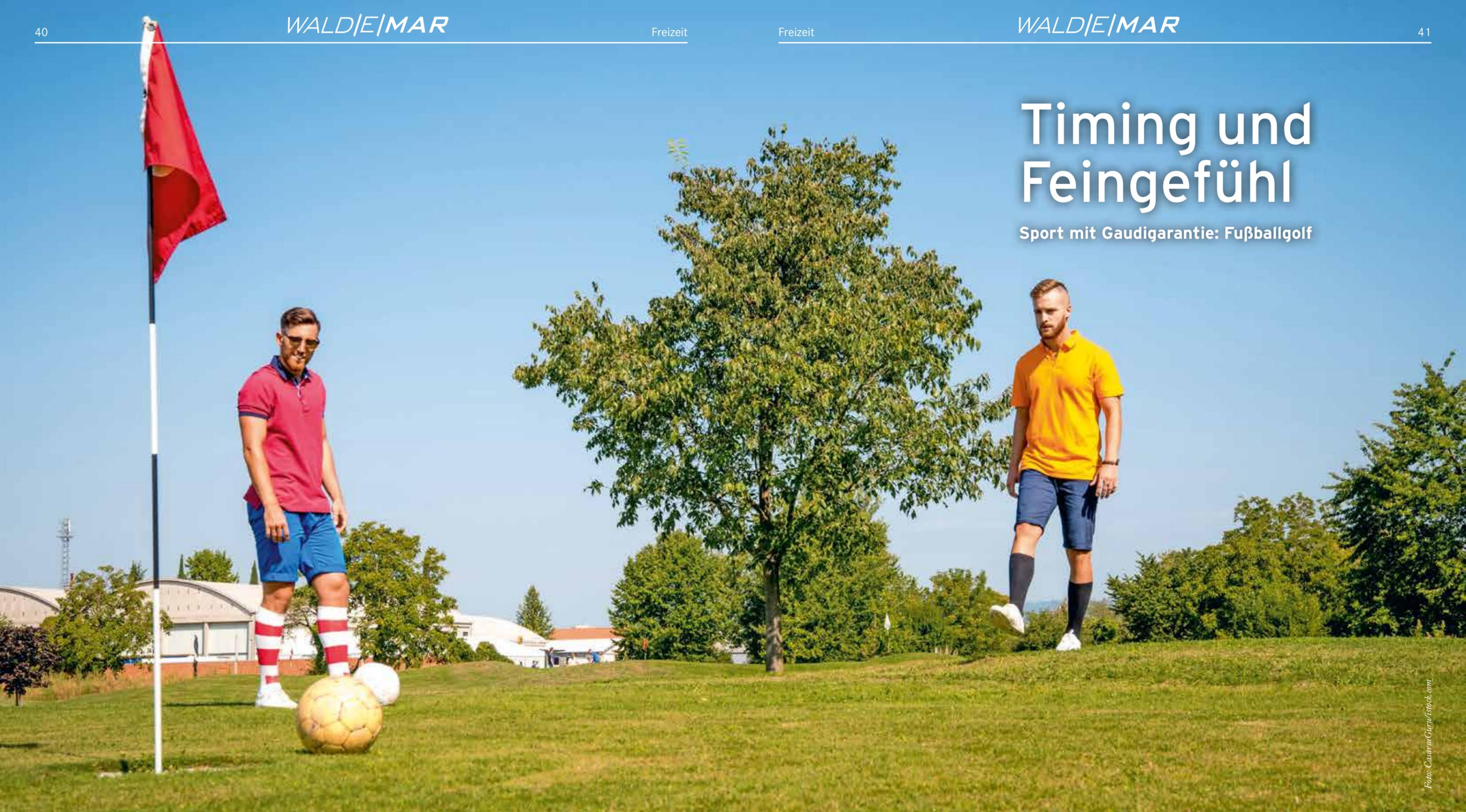


Foto: Casarsa Gural/istock.com

Von Ralf Vester

Fußballgolf ist eine Ballsportart, die, wie der Name unschwer erkennen lässt, Elemente von Fußball und Golf kombiniert. Es gilt, einen Fußball mit so wenigen Schüssen wie möglich in einem Ziel unterzubringen. Bei diesem Ziel kann es sich um kreisrunde Löcher im Boden mit 60 Zentimeter Durchmesser, Netze oder auch höhergelegene Behälter handeln. Wie beim Golf werden 18 Bahnen gespielt, die zwischen 50 und 250 Meter lang sind. Erste Fußballgolf-Anlagen entstanden in den 1980er Jahren in Schweden.

Die erste Fußballgolf-Anlage in Deutschland wurde im Juli 2006 in

Dirmstein im Kreis Bad Dürkheim eröffnet. Bundesweit gibt es heute rund 80 Fußballgolf-Anlagen. Eine davon befindet sich seit etwa einem Jahr nun auch in der Region Kaiserslautern.

Auf den Hügeln oberhalb der kleinen Gemeinde Sembach hat sich in der jüngeren Vergangenheit Erstaunliches getan. Oliver Uryszek hat hier mit viel Leidenschaft und Aufwand eine einzigartige Attraktion entstehen lassen. Eine gut sechs Hektar große ehemalige Ackerfläche hat der 47-Jährige in eine Fußballgolf-Anlage verwandelt. Der Parcours fügt sich prima in die Landschaft ein.

Seit Juni 2021 wird hier auf zweimal 18 Bahnen, einem Profi- und einem Familienparcours, diesem abwechslungsreichen Mix aus Timing, Effet und ganz viel Feingefühl geübt. Fußballgolf ist für jedes Alter und

Können geeignet – ganz gleich, ob Kinder oder Erwachsene, Junge oder Mädchen, Profi oder Einsteiger. Auch die Profis des 1. FC Kaiserslautern haben dort bereits die ein oder andere Runde gedreht und dabei genauso viel Spaß gehabt, wie Teams aus Landes-, Bezirks- oder Kreisligen.

Stetig entwickelt Uryszek die Anlage weiter, hält das Gras auf den Spielbahnen kurz und investiert einiges, um die Grüns kontinuierlich zu verfeinern. Auch die Infrastruktur mit Clubhaus, Biergarten, Cocktailbar und Sanitäranlagen wird permanent erweitert. Denn hier in Sembach sollen in drei oder vier Jahren auch nationale und auch internationale Wettkämpfe ausgetragen werden, so hofft der Betreiber. Auch im Fußballgolf gibt es inzwischen längst Deutsche, Europa- und Weltmeisterschaften. Fußballgolf auf dem „Fubbes Plätzje“ ist auch eine tolle Idee für Kinder-

geburtstage, Firmenfeiern, Schulausflüge oder für Vereinsfeiern. Fußballgolf ist – ob in Sembach oder auch auf einem der vielen anderen Plätze ein Trendsport mit Gaudigarantie!

Kontakt

Fußballgolf
Kaiserstraße 1 (Navi: Kaiserstraße 8), 67681 Sembach
Telefon: 0179 9107104
E-Mail: anfrage@fussballgolf-sembach.de
www.fussballgolf-sembach.de

Auszeit vom Alltagsstress

Durchatmen in Dobel



Schafe am Wasserturm in Dobel

Foto: Lia Talbot

Mitten im Herzen der fast endlosen Wälder des nördlichen Schwarzwalds liegt der Gipfelort Dobel. „Den Dobel“ nennen die Einheimischen liebevoll den über 700 Meter hohen Berg mit der alten Pass-Straße. Das weite, fast nebelfreie Hochplateau zwischen Albthal und Enzthal ist eine echte Sonneninsel. Von vielen Stellen sieht man ins Rheintal, die Pfälzer Berge und

die Vogesen. Einen besonders guten Ausblick hat man vom alten Dobler Wahrzeichen, dem Dobler Wasserturm.

Tief durchatmen kann man im Luftkurort Dobel und die Ruhe fernab vom Alltagsstress genießen. Um die Natur, den Schwarzwald und die „Champagnerluft“ zu erleben, bietet Dobel ein über 160 Kilometer langes Wanderwegenetz, auf dem sich

der nördliche Schwarzwald zu Fuß oder per Fahrrad entdecken lässt und herrliche Aussichten und malerische Sonnenuntergänge bietet. Im Winter erkundet man die Natur zu Fuß auf geräumten Winterwanderwegen, auf Schneeschuhen oder mit Langlaufskiern. Manch einer zieht den Herbst vor, wenn Dobel im goldenen Sonnenlicht glänzt und die Täler im Nebel versinken. Besonders für Allergiker ist die pollenarme Luft im Frühling ein Segen und erlaubt es tief durchzuatmen.

Bei den traditionellen Festen erlebt man in Dobel die Geselligkeit. Oster- und Frühjahrsmarkt, Kunsthandwerkermarkt, Naturparkmarkt oder Adventsmarkt laden zum Schlendern ein. Ein einmaliges Erlebnis ist das Spectaculum, ein dreitägiger Mittelaltermarkt. Das Höhenfeuer und die Vorstellungen des Kammertheaters Karlsruhe auf der Open-Air-Bühne beim Wasserturm sind weitere Höhepunkte des Jahresprogramms in Dobel. **rk/ps**

infos

Eine Broschüre zu Dobel bekommt man auf Anfrage bei der Kurverwaltung Dobel telefonisch unter 07083 74513 oder per E-Mail unter kontakt@dobel.info. Weitere Informationen auch online unter www.dobel.de

KOHLER

NATURSTEINE & TRANSPORTE

WIR BRINGEN STEINE INS ROLLEN...

Lagerverkauf auf 8.000 m² Fläche!

natursteine-kohler.de

SPLITTEPFLASTERGABIONEN
FINDLINGE KIESSAND
PLATTENMAUERSTEINERASEN
LICHTDEKOBAUSTOFFE
WASSERSPIELTEICHMULCH
MIETPARKGARTENPALISADEN

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

ALLE PRODUKTE AUCH GÜNSTIG LIEFERBAR!



Foto: Stepan Pick/doc4pets GmbH

Kreuzband fürs Tier

Kleintierzentrum Arndt entwickelt künstliches Kreuzband

Wenn der Hund humpelt und das Problem nicht nach ein bis zwei Tagen von alleine verschwindet, sollte man zum Tierarzt gehen. Denn das Kreuzbands könnte gerissen sein und das sollte man schleunigst behandeln, um Folgeschäden am Kniegelenk zu vermeiden. Das Kleintierzentrum Arndt in Karlsruhe-Durlach hat eine innovative Methode entwickelt, mit dem den Tieren geholfen wird.

Früher traten Kreuzbandrisse vor allem bei älteren Hunden auf, die wenig fit und übergewichtig waren, weiß Tierärztin Susanne Arndt. Immer häufiger kommen aber auch jüngere Hunde mit gerissenem Kreuzband in die Praxis der Spezialistin nach Karlsruhe-Durlach. Offenbar gibt es verschiedene Züchtungslinien, etwa bei Labradoren, die Probleme mit dem Kreuzband haben. Der Tierarzt stellt ein gerissenes Kreuzband recht einfach mit dem sogenannten Schubladentest fest.

Während beim Menschen ein gerissenes Kreuzband seit gut 25 Jahren routinemäßig durch ein künstliches Kreuzband ersetzt wird, war dies bei

Kleintieren lange nicht möglich. Die Belastung war für die künstlichen Bänder zu hoch. Doch seit einigen Jahren gibt es neue Entwicklungen in Frankreich, die das Kleintierzentrum Arndt in Karlsruhe-Durlach weiter verbessert hat. Der Bad-Ersatz mit dem „Novazlig“-Band, das mit 8-000 Newtonmetern belastbar ist, hat viele Vorteile gegenüber der konventionellen Behandlungsmethode TPLO, TTA und TTA-Rapid: „Unsere Kreuzband-Operation stellt einen deutlich milderen Eingriff dar“, sagt Arndt. Operation und Narkose dauern deutlich kürzer. Die Hunde können das Knie direkt nach der Operation wieder belasten, wenn sie auch in den ersten acht Wochen nicht im gewohnten Maße springen sollten. Bei der konventionellen Behandlung stehen mehrere Wochen Ruhe an und die Behandlung ist nicht reversibel. Wenn man die Folgekosten einkalkuliert, ist das künstliche „Novazlig“-Band des Kleintierzentrums Karlsruhe-Durlach auch noch günstiger als die TPLO- und TTA-Operationen.

Ein anderer Schwerpunkt des Kleintierzen-

trums Arndt in Karlsruhe-Durlach ist die Behandlung des Brachycephales-Syndroms bei sogenannten Qualzuchten – sprich: verschiedene Bulldoggen, Mops, Pekinese, Boxer und andere Hunderassen. Durch die Züchtung auf einen kurzen Kopf bekommen die Tiere oft so schlecht Luft, so dass der Körper vor allem bei heißem Wetter nicht ausreichend gekühlt wird, die geräuschvolle Atmung zu Entzündungen der Atemwege und zu Herzproblemen führt. Ein gezielter Eingriff lindert die Symptome erheblich und verbessert die Lebensqualität des Tiers erheblich. **rk**

Information

Kleintierzentrum Arndt findet man in Karlsruhe-Durlach an der Bergwaldstraße 30. Terminvereinbarung und nähere Auskunft telefonisch unter 0721 75088610 oder per E-Mail unter info@kleintierzentrum-durlach.de. Informationen auch online unter www.tierarzt-karlsruhe-durlach.de.

Durchs Wasser gleiten

Vom Lernen der Kraultechnik mit Hindernissen

Von Julia Glöckner

Plötzlich merkte ich, dass ich immer weiter vom Strand weggetrieben wurde. Ich versuchte gegen die Strömung anzuschwimmen, immer stärker, doch mir fehlte die Puste. Ich geriet in Panik! Doch plötzlich packte mich eine kräftige Hand. Mein älterer Bruder rettete mich. Er hatte beobachtet, dass ich immer weiter abgetrieben wurde, sprang ins Wasser und zog mich an Land.

Damals war ich sechs Jahre alt und hatte gerade erst Schwimmen gelernt. Es war im Sommerurlaub auf Borkum, als ich in meinem kindlichen Leichtsinn trotz roter Flagge am Strand und trotz der hohen Wellen in die Nordsee ging. Seither habe ich ein Trauma – Brustschwimmen funktioniert, aber beim Kraulen packt mich die Panik meines Kindheitserlebnisses... Doch jetzt ich will lernen, wie man richtig krault.

Da ich bei meinen Selbstversuchen angeleitet von den Youtube-Profis viel Wasser geschluckt habe, besuche ich jetzt eine Schwimmschule. Es ist ein sonniger Nach-

mittag im Freibad am Willersinnweiher, ich stehe am Beckenrand, blockiert von der Angst. Doch Bangemachen gilt nicht – also hinein ins kühle Nass, Kopf unter Wasser, mit den Beinen paddeln und mit den Armen schlagen. Nach Anleitung meines Schwimmlehrers übe ich zunächst verschiedene Teilbewegungen - schließlich wird eine komplette Bewegung daraus. Am Ende des Kurses gleite ich durchs Wasser, spüre das Tempo und fühle mich, als sei ich schwerelos. Nur ab und zu ragt der Kopf übers Wasser, um Luft zu holen. Ich werde diesen Sommer die vielen Seen in der Rheinebene besuchen, um schwerelos durchs Wasser zu gleiten.

Schon die Alten Ägypter kraulten vermutlich durchs Wasser. Ende des 19. Jahrhunderts optimierten die Engländer, die damals führenden Schwimmer, diesen Schwimmstil. Schon um die Wende zum 20. Jahrhundert hatten Schwimmer bei den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit mit dem Kraulen auf Kurzstrecken aufgetrumpft. Im Laufe des 20. Jahrhunderts setzte sich das Kraulen auch auf der Langstrecke durch, weil es die effektivste Art des Schwimmens ist.

SAISONSTART!

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

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

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



VERKAUF

LEASING

SERVICE

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



Rasante Abfahrt Foto: Markus Pacher

Tour de France

Von Lyon durch die Auvergne nach La Rochelle

Von Markus Pacher

Leise surren unsere Räder, ein sanfter Westwind bläst uns entgegen, es herrscht eine brütende Hitze. Unendliche Weiden: Das Plateau de Millevaches - es sind mehr als 1.000 Kühe, die hier friedlich in der Idylle grasen und mit uns die unglaubliche Ruhe genießen. Manchmal kommen wir an winzigen Siedlungen vorbei, werden bewundert und bestaunt von hilfsbereiten Franzosen, die uns angesichts der unerträglichen Hitze mit Trinkwasser aushelfen und uns den Weg weisen.

Es ist Mai und heiß wie im Hochsommer. Von Lyon, der drittgrößten Stadt Frankreichs, über das Zentralmassiv radeln wir an den Atlantique – so unser Vorhaben. 8.000 Höhenmeter verteilt auf 800 Kilometer haben wir uns vorgenommen. Neun Tage hat unser „Organisationschef“ Thierry für unsere Tour einkalkuliert, die in keinem Radführer beschrieben ist. Es ist eine Tour de France by fair means – sprich: ohne Gepäcktransport, ohne Unterkünfte, ohne Restaurants, ohne technische Hilfe – sozusagen eine Self-Supported-Rallye. Da es im Herzen Frankreichs mindestens so viele kleine Sträßchen wie Kühe gibt, überspannt ein dichtes Netz dieser schmalen Wege das Land und bietet einen unerschöpflichen Quell an Planungsvarianten. Die Vielzahl der landschaftlichen und kulturellen Highlights machen die Tour-Planung nicht leichter. Aber Thierry hat einen Plan.

Nach dem Rummel der Großstadt Lyon auf den ersten 15 Kilometern wird es schnell ruhiger. Vor uns schimmern im Morgenlicht die Monts du Lyonnais und bald erreichen wir das Bergstädtchen Yzeron, gönnen uns einen Kaffee und radeln gemütlich abwärts ins Tal der Loire. Von den Lyonnais Bergen ins Forez-Gebirge: Ein knackiger Anstieg auf den Col du Béal erwartet uns am nächsten Tag. Vor zwei Jahren führte die Tour de France durch diese grandiose Landschaft. Die Aussicht von 1.387 Meter Höhe ist atemberaubend und reicht von den höchsten Vulkangipfeln der Auvergne über das Beaujolais-Gebirge bis hin zum Montblanc.

Flüsse oder Seen sind das begehrte Ziel von Wildcampern. Nach einer herrlichen Abfahrt landen wir am Flüsschen Couze D'Ardes, folgen einer Weile seinem Lauf, bevor wir im Valle de la Rentiers am Rande eines Bärlauchfeldes unsere Zelte aufschlagen: Das Bärlauchpesto, das uns unser stets ausgeruhter und entspannter junger Begleiter Romain zubereitet, bleibt unvergessen.

Eine der schönsten Fleckchen Frankreichs ist der am Osthang des Zentralmassivs gelegene Ort La Godivelle, den wir auf unserer langen Fahrt durch die Auvergne streifen. Wir befinden uns im Herzen des Cézalier-Massivs. Gerade mal 16 Einwohner zählt die von zwei idyllischen Bergseen umgebene kleinste Stadt des Departements mit ihrer kunsthistorisch bedeutsamen romanischen Kirche. Um uns herum gruppieren sich die Vulkankegel des Zentralmassivs wie die steinernen Wächter einer vergessenen Landschaft, allen voran der Puy Mary. Den zweithöchsten Gipfel der Monts du Cantal erreichen wir anderntags in den Morgenstunden, noch bevor die großen Reisebusse die Ruhe der Natur stören. Jetzt ist es nicht mehr weit bis zum Renaissancestädtchen Salers. Auf einem Hochplateau gelegen ist es das historische und kulturelle Zentrum des dünn besiedelten Departements Cantal. Pittoresk sind die alte Stadtmauer, Wehrtürme, Kirchen und seine prachtvollen, aus dem 16. Jahrhundert stammenden Wohnhäuser.

Schier endlos scheint danach die Abfahrt entlang der westlichen Ausläufer des Cantal-Gebirges und über das auf einem Basaltplateau gelegene Städtchen Mauriac zur Talsperre Barrage de Aigle. Das imposante Bauwerk staut den Oberlauf der Dordogne zu einem 26 Kilometer langen Stausee. Einer Sage zufolge sollen in den Felsen oberhalb der Talsperre einst Adler (aigle) genistet haben. Die Erinnerung an die stolzen Greifvögel verleiht uns Flügel auf dem steilen Anstieg nach Neuvic und dem nahen See, an dem wir unser Nachtquartier beziehen. Unseren letzten 1.000er erstrampeln wir uns nach einem erfrischenden Morgenbad mit der Vue de Besau, dem höchsten Punkt des Plateau de Millevaches. Den größten See unserer Tour erreichen wir allerdings erst am Abend nach anstrengenden 120 Kilometer im steten Auf und Ab: Der Lac de Vassivière zählt mit seinen zahlreichen Inseln und den ihm umgebenen Wald- und Wiesenlandschaften zu den imposantesten Stauseen Frankreichs.



Einkehr und Aussicht

Eulenfels-Tour bei Eppenbrunn

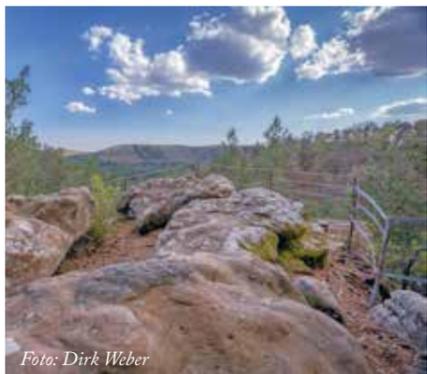


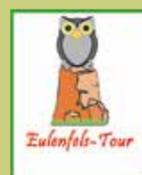
Foto: Dirk Weber

Das Pirmasenser Land hat viele spannende Wanderwege zu bieten. Der zertifizierte Premiumwanderweg Eulenfels-Tour in

Eppenbrunn beispielsweise ist eine Rundtour über schmale Wege des Pfälzerwaldes, die durch eine abwechslungsreiche Natur und an eindrucksvollen Felsformationen vorbeiführt. Wie bei den meisten Touren gibt es auch hier eine Pfälzerwald-Hütte zum Einkehren. Das Wanderheim Hohe-List des Pfälzerwald-Vereins lädt hier zu einer Rast ein. Nach etwa der Hälfte der Strecke legt man hier eine Verschnaufpause ein und genießt die typische pfälzische Gastronomie. Ihren Höhepunkt findet die Tour auf dem versteckten Felsplateau des Eulenfels mit seiner beeindruckenden Aussicht bis hinüber ins angrenzende Frankreich. Neben dem Eulenfels gibt es mit dem Christkindel- und Krappenfels, einigen idyllischen Weihern und dem versteckten kleinen Teufelstisch auch noch

eine Vielzahl an weiteren Highlights, die es zu erkunden gilt.

Besonders empfiehlt sich eine Wanderung auf der Eulenfels-Tour am Samstag, 24. September. An diesem Tag erkundet man den Weg gemeinsam und entlang des Weges warten einige besondere Überraschungen auf die Wanderer. **rk/ps**



infos

Alle Informationen zum Weg, Bilder und den Flyer zum Download finden man online unter.

www.urlaubsregion-pirmasens.land

NaTourBus
Von Eberbach in den Odenwald bis an den Main

Alle Infos & Fahrpläne unter:
www.odenwaldmobil.de

OREG
odenwaldmobil.de

NIBELUNGENSTEIG



Eintauchen in die Welt der Nibelungen. Auf den Spuren von Rittern und Riesen Höhenmeter sammeln und sagenhafte Naturdenkmäler erkunden. Sportlich anspruchsvoll wandern im Odenwald. **Stell dich dem Nibelungensteig!**

Servicestelle: Tourist-Information NibelungenLand
Marktplatz 1, 64653 Lorsch | 06251-175 26 0
www.nibelungensteig.de | info@nibelungensteig.de



130 KM

4.000 HÖHENMETER



Über die Pilgerstadt Saint-Léonard-de-Noblat erreichen wir Limoges, die Hauptstadt des Limousin. Der Rest unserer Tour ist schnell erzählt, denn von nun an geht es nur noch abwärts: 200 Kilometer Schlusspurt quer durch das Département Charente-Maritime nach La Rochelle am Atlantik, den wir abwechselnd im Windschatten fahren. Am Ende unserer Tour de force rufen wir: Vive la France! Wir kommen wieder!

Echte Freunde: die Begleiter auf der Tour durch Frankreich
Foto: Markus Pacher



Kleine Seerunde

Mit dem Rad um den Überlinger See

Foto: Franz Walter Mappes

Anzeige



Mountainbiken in der Region Neunkirchen – drei neue Mountainbike-Strecken in Planung!

Neues Streckenangebot für Mountainbike-Fans in der Region Neunkirchen:

Ab Sommer wird es drei brandneue Strecken rund um die Kreisstadt Neunkirchen geben. Sie bieten für Einsteiger und Fortgeschrittene Fahrspaß pur auf fast 90 km Gesamtstrecke.

Die komplett ausgeschilderten Strecken führen durch die vielfältige Naturlandschaft der Region und bieten anspruchsvolle Trails, Weitsichten und waldreiche Flora und Fauna. Eine entspannte Rast in einer Ausflugsgastronomie rundet das Erlebnis ab.

Informationen zu allen drei Strecken gibt es bei der Tourismus- und Kulturzentrale der Region Neunkirchen unter 06821-97292-0 oder info@region-neunkirchen.de



© Wolfgang Watzke

Von Franz Walter Mappes

Wir sind mal wieder am Bodensee. Wie immer sind auch diesmal die Fahrräder mitgereist und wir wollen auf neuen Wegen den See erkunden. Das Schwäbische Meer ist fahrradtouristisch sehr gut erschlossen und zu fast jeder Jahreszeit drehen hier Radler ihre Runden. Auf den gut ausgebauten Radwegen direkt am Ufer herrscht mitunter hohes Verkehrsaufkommen. Wir aber erkunden neue Pfade.

Wir planen um den Überlinger See zu fahren, aber nicht auf der Mainstreet, sondern etwas oberhalb, mit Panoramablick. Ausgangspunkt der Seerunde ist der Campingplatz beim Kloster Birnau. Ein schöner Platz, der im Sommer gut besucht ist. Der direkte Zugang zum See wird nur durch den Bodenseeradweg getrennt. Wir meiden die Fahrradtouristen und radeln zunächst vom See weg, hinauf zur Klosterkirche und nutzen die Unterführung unter der vielbefahrenen Bundesstraße zwischen Überlingen und Meersburg. Nun folgen wir dem Wegweiser Richtung Salem, dann aber der Nase nach gleich den ersten Weg links Richtung Westen.

Wir fahren entspannt vorbei an Feldern, dann durch einen Wald. Überlingen lassen wir unten liegen und orientieren uns nach Aufkirch und genießen den wunderschönen Seeblick. Auf Feldwegen geht's weiter nach Westen. Zwischen Goldbach und Sipplingen haben wir den höchsten Punkt der Route erreicht. Der Blick nach unten auf das Dorf Sipplingen ist traumhaft.

Immer wieder suchen wir nach Wegen, die nicht direkt am See entlang führen. Das ist manches Mal etwas anstrengend,

wenn man etwa die schweren Mountainbikes schieben oder auch tragen muss. Aber es lohnt sich! So entdecken wir beispielsweise die Steininformation Churfürsten, oberhalb von Sipplingen, die wir sonst verpasst hätten. Von dort führt uns der Weg durch Wiesen und Felder nach Ludwigshafen am Bodensee und durch ein Naturschutzgebiet nach Bodman.

Wieder weg vom See fahren wir durch Felder und Wälder Richtung Radolfszell, wo wir wieder den See sehen. Für das Teilstück bis zum Abzweig zur Insel Reichenau fahren wir wegen der vielen Baustellen auf den gut ausgebauten Radwegen, folgen jedoch nicht dem Wegweiser nach Konstanz, sondern queren den Bodanrück nach Norden in Richtung Litzelstetten und zur Insel Mainau. Die Allee mit den alten Bäumen an der Mainau vorbei nach Staad ist schön zu fahren. Bei der Brauerei Ruppener angekommen, gönnen wir uns eine Pause, bevor wir die Fähre nach Meersburg nutzen.

Nach einem kleinen Rundgang durch das Städtchen, wenden wir uns wieder vom ausgeschilderten Radweg ab und suchen uns einen Weg oberhalb des Sees. Belohnt werden wir mit einem Weitblick bis in die Schweizer Berge. An den steilen Weinberghängen vorbei, durch den Wald und einen Tobel sind wir bald in Unteruhldingen. Auf einem engen Pfad mit Treppen und einer Holzbrücke schieben wir die Bikes sicherheitshalber.

Bei den Pfahlbauten angekommen nehmen wir wieder den offiziellen Radweg, der uns bis zum Campingplatz durch ein Naturschutzgebiet sowie den idyllisch gelegenen Ort Seefeld führt. Abschließend genießen wir den Sonnenuntergang bei einem Sundowner, den wir uns nach dieser 70-Kilometer-Tour mit 460 Höhenmetern redlich verdient haben.

Gefährliche Abfahrt

Unterwegs im Tannheimer Tal



Mit dem Rad unterwegs am Haldensee

Foto: Uwe/stock.adobe.com

IMPRESSUM

WALD|E|MAR

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

Online unter:
www.wochenblatt-reporter.de/waldemar

Auflage: 10.000 Exemplare

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

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

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

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

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

Chefredaktion: Jens Vollmer (jv)

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

Satz: Digitale PrePress GmbH,
67059 Ludwigshafen

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

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



mehrfach
BVDA prämiert

Von Roland Kohls

Was tun, wenn die Kette abspringt oder die Bremse überhitzt? Im Kopf spielten sich während der Abfahrt verschiedene Horrorszenarien ab. Die schweren Räder waren nur mit Rücktrittbremse hinten und Felgenbremse vorne ausgestattet. Also ging es im Schrittempo den Berg hinunter.

Es war ein herrlicher Sommertag, die Sonne schien und wir genossen die frische Luft am Haldensee im Tannheimer Tal. Es ist schon ein paar Jahre her, dass wir uns zwei E-Bikes geliehen hatten, um die Gegend zu erkunden. „Schau, dort führt ein Weg zur Gaststätte „Adlerhorst“ hinauf.“ Auch wenn die Stahlrösser schwer und nicht gerade geländegängig waren, hatten wir die 200 Höhenmeter dank elektrischer Unterstützung auf dem breiten Schotterweg rasch erklommen. Auf der Terrasse des „Adlerhorsts“ genossen wir die Aussicht auf den See bei einem kalten Drink und stärkten uns mit einer Brotzeit. Doch dann kam die Abfahrt. Den Berg hinunter benötigten wir dreimal so lang wie hinauf.

Tags zuvor sind wir durch die Tannheimer Berge gewandert. Über gut ausgebaute Wanderwege liefen wir zur Strindenalm auf 1.680 Meter Höhe. Oben angekommen schaut man hinunter auf den Weg. „Da sind wir also hochgelaufen“, wunderte ich mich als ausgewiesener Flachlandtiroler über die eigene Leistung. Und darüber, dass dort oben in schattigen Nischen Anfang Juni bei T-Shirt-Wetter noch Schnee liegt. Auf der Strindenalm gibt es Kaiserschmarrn als Stärkung für den Rückweg. Tolle Aussichten auf die umliegenden Berge bietet diese Zwölf-Kilometer-Wanderung, bei der 576 Höhenmeter zu überwinden sind. Ein kleinerer Ausflug ist der Uferweg, bei dem man ständig den See im Blick hat.

Das Tannheimer Tal in Tirol liegt direkt hinter der deutschen Grenze und ist Teil der Allgäuer Alpen. Nicht nur für Wintersportfreunde ist das Hochtal in den Tannheimer Bergen in etwa 1150 Meter Höhe ein Eldorado. Im Sommer ist der Ort Haldensee am gleichnamigen See Ausgangspunkt für viele spannende Wander- oder Mountainbike-Touren. Direkt am Haldensee gibt es einen Campingplatz und das Freibad „Wasserwelt am Haldensee“ mit Seewasser, das unter anderem über eine 50 Meter lange Wasserrutsche verfügt.



Nachenfahrt mit Jugendlichen
Foto: Britta Hoff/Stadt Germersheim

Naturerlebnis und Geschichte

Germersheim - Die Festungsstadt am Rhein

Manchmal sieht man einen Kormoran oder gar einen Eisvogel ins Wasser tauchen. Auch seltene Orchideen wachsen in dem Naturschutzgebiet Pfälzer Rheinauen bei Germersheim. Die ursprünglichen Auenlandschaften am Rhein, wie man sie in Germersheim erlebt, sind nur noch in weniger als zwei Prozent der aktuellen Naturschutzgebiete Deutschlands anzutreffen. Diese Schätze gilt es zu Lande und zu Wasser zu entdecken. Besonders spannend sind die Nachenfahrten mit erfahrenen Guides, die die Rheinauen wie ihre Westentasche kennen.

In dem Elektro-Nachen, der den früher am Rhein weit verbreiteten Fischerbooten nachempfunden ist, erlebt man die Natur von einem anderen Blickwinkel. Lautlos gleitet man vorbei an Erlen, Schwarzpappeln, Baumzunder und erlebt die Enten, Wasserhühnern, Graureiher und andere Tiere in ihrer natürlichen Umgebung. Die Bootsführer kennen die interessanten Stellen und wissen viele spannende Geschichten zu den Altrheinarmen zu erzählen. Reizvoll sind auch die verschiedenen Themenfahrten wie die Vogelstimmen- oder Sonnenaufgangsfahrten. Noch bis Mitte Oktober bietet die Tourismusinformation Germersheim jeden Sonntag öffentliche und für Gruppen individuell buchbare Nachenfahrten.

Aber auch die Stadt Germersheim hat einiges zu bieten. Die Festungsstadt ist eine Station der Europäischen Kulturroute Festungsmomente „Forte Cultura“ und ist mit ihrer beeindruckenden historischen Festung und ihrer romantischen Altstadt ein Geheimtipp.

Schon für die Römer hatte Germersheim durch seine Lage am Hochufer des mittleren Oberrheins eine hohe militärische Bedeutung. Nach-

dem die Pfalz dem Königreich Bayern angegliedert wurde, baute der neue Landesherr König Ludwig I. die Stadt 1834 bis 1861 zur größten bayerischen Festungsanlage außerhalb Bayerns aus. Auch nach der Schließung der Germersheimer Festung nach dem 1. Weltkrieg blieben einige der monumentalen Festungsanlagen erhalten, die heute besichtigt werden können. Was als königlich-bayerische Grenz- und Verteidigungsanlage begann, ist heute ein bedeutendes Kulturgut.

Spannende Einblicke in das Leben in der Festung bieten die klassischen Stadt- und Festungsführungen, Themenführungen mit der Bauersfrau, dem einfachen Steuerbeamten in Uniform oder der Hebamme Josefine, Kulinarische Stadt- und Festungsführungen mit Einkehr bei Germersheimer Gastronomen, Festungsweinproben, Stadt-VER-führungen mit Winzerglühwein, die beiden Führungen „Stätten des Glaubens“ und „Kunstspaziergang durch die Festung“, geführte Radtouren und Kutschfahrten, Kinderführungen, Gruselführungen, Laternenführungen, sowie Führungen durch die historische Friedhofsanlage. **rk/ps**

infos

Weitere Informationen und Buchung beim Tourismus-, Kultur- und Besucherzentrum Weißenburger Tor, Paradeplatz 10, in Germersheim, telefonisch unter 07274 960-301, -302 oder -303, per E-Mail unter tourist-info@germersheim.eu oder online unter www.germersheim-erleben.eu



Im Flow durch den Wald

Mountainbikepark Pfälzerwald:
viele Singletrails und Geselligkeit

Von Roland Kohls

Hier und da flackert die Sonne durch das Laubdach, konzentriert folgt man dem schmalen Pfad. Achtung: hier ragt eine Wurzel auf den Weg, dort fährt man über den blanken Felsen. Gefälle und Steigung wechseln sich ab und man kommt in den Flow. Der Mountainbikepark Pfälzerwald bietet viele attraktive Strecken mit einem hohen Anteil an Singletrails, mit einem steten Wechsel von Steigung und Gefälle. „Wir haben auch einige Anstiege, die richtig wehtun“, sagt Stephan Marx, Mitarbeiter des Mountainbikeparks und selbst begeisterter Mountainbiker. Aber die 20 Mountainbike-Touren im Pfälzerwald sind eher für Tourenfahrer, die die Natur, die Trails und während der Pausen die Gastlichkeit der Pfälzerwald-Hütten genießen.

Viele Touren führen an bewirtschafteten Hütten vorbei und zu ihnen hin. Denn diese einzigartige Hüttenkultur hebt den Mountainbikepark Pfälzerwald von anderen Streckennetzen in deutschen Mittelgebirgen ab. „Viele auswärtige Besucher berichten mir begeistert von unseren Hütten“, sagt auch Marx. Dort bekommt man nicht nur Pfälzer Gerichte und erfrischende Getränke, sondern kommt auch schnell mit Gleichgesinnten ins Gespräch.

„Meine Lieblingstour ist die Trippstadter Runde, meine Hausrunde“, sagt der 54-jährige Mountainbike-Fan. Vor allem der Abschnitt zwischen Johanniskreuz bis zum Walzwerk an der Bundesstraße B 270 bietet viele flowige Pfade ohne viel Gefälle oder Anstiege und einen recht anspruchsvollen Abschnitt. Das ist typisch für die Trails im Mountainbikepark Pfälzerwald. Die Touren bieten oft einen ständigen Wechsel von auf und ab und auch ebene Strecken. Bei den 20 Rundtouren im Pfälzerwald sind auf 25 bis 80 Kilometern zwischen 500 und 2.000 Höhenmeter zu überwinden. Der Anteil an Singletrails liegt bei

etwa 25 Prozent. „Dabei sind wir recht streng bei der Auslegung, was ein schmaler Pfad ist“, sagt Marx. Gegenüber alpinen Touren bietet der Mountainbikepark Pfälzerwald eine ausgewogene Mischung aus Abfahrten und Anstiegen.

Die Touren sind übersichtlich gekennzeichnet. Ein quadratisches Schild weist immer auch den Schwierigkeitsgrad der Strecke und die Fahrtrichtung aus. Die Strecken sind immer nur in eine Richtung zu befahren, um gefährliche Begegnungen zu vermeiden. Das hat außerdem den Vorteil, dass man das Gefühl hat, man sei alleine im Wald, so Marx.

„Wir bieten Mountainbikern die Gelegenheit, auf attraktiven Strecken ihren Sport legal auszuüben“, sagt Marx. Denn die schmalen Wanderwege im Wald sind Fußwege, auf denen das Radfahren verboten ist. Die Trails des Mountainbike-Parks sind mit dem Natur- und Vogelschutz abgestimmt. „Wir haben auch auf die eine oder andere Strecke verzichtet, weil dort Tiere gestört würden“, so Marx. Schließlich will auch der Mountainbiker die Natur genießen und deshalb schützen.

Mittlerweile bieten viele Partnerbetriebe Unterkünfte für Mountainbiker. Von der einfachen Ferienwohnung bis zum 4-Sterne-Hotel sind diese auf Mountainbiker eingestellt. Und wer noch etwas auf dem Fahrrad lernen möchte, findet über 150 Termine im Jahr mit Kursen für Anfänger wie für Könnler sowie geführte Touren. Und schließlich gibt es etliche Events, bei denen man mit Gleichgesinnten die Touren gemeinsam bewältigt.

infos

Informationen und alle Strecken des Mountainbikeparks Pfälzerwald findet man online unter www.mountainbikepark-pfaelzerwald.de

Anzeige



Pure Lebensfreude

Velorep in Durlach: seit neun Jahren i:SY Premiumhändler

Foto: Velorep

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

Das i:SY Prinzip ist einfach, sicher und genial. Denn auf dem Pedelec mit dem One Size Rahmen fühlen sich alle Fahrer von 1,50 bis 1,85 Meter wohl. Es ist klein und wendig, leicht zu transportieren und man fühlt sich dank des niedrigen

Schwerpunkts stets sicher. Für größere oder schwerere Menschen gibt es das i:SY auch als XXL Version, mit einem Systemgewicht von 180 kg.

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

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

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



infos

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



Der Mountainbikepark Pfälzerwald bietet viele Singletrails
Foto: Christoph Riemeyer/e-sign Mountainbikepark Pfälzerwald



Partner für's Rad

Zweirad Eicker heißt jetzt Eicker Bikes

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

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



Schloss und den Fahrradhelm bis zum Kinderanhänger.

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

dungsbetrieb sorgt Eicker Bikes auch für qualifizierten Nachwuchs. Sieben Auszubildende lernen dort aktuell ihr Handwerk.

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

infos

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

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



Fotos (5): Eicker Bikes