

Wandern tut gut und bringt Freude

„Geh aus mein Herz und wandere“, so könnte der Jahreszeitenspruch für den Herbst sein. Raus aus dem Alltag und hinein in die Natur: Tolle Fernwanderwege machen es möglich.

Eintauchen in die Natur

Den Kopf frei bekommen, die Füße die ganze Arbeit tun lassen, sich nur darauf konzentrieren, einen Fuß vor den anderen zu setzen, das Kopfkino mal anhalten oder für eine Weile ganz ausschalten: Wandern als neues Lebensgefühl. Bestens ausgeschilderte Fernwanderwege in großer Zahl, gut geschriebene Wanderführer, Gepäcktransport – nie war es einfacher, sich auf den Weg zu machen. In Zeiten des Klimawandels eine umweltverträgliche Reisevariante, die zudem zur Entschleunigung beiträgt.



Cami de Cavalls: rund um Menorca

Ein relativ unbekannter Fernwanderweg, der rund um Menorca führt, ist der ehemalige Pferdeweg Cami de Cavalls. Ursprünglich gebaut als Patrouillenweg für die Reiter im Mittelalter, führt der Weg auf 185 Kilometern einmal rund um die ganze Insel. Heute kommt man auf dem sehr gut ausgeschilderten Weg zu einsamen Buchten und kleinen Dörfern, die teilweise nur so zu erreichen sind. Menorca steht fast zur Hälfte unter Naturschutz, so kommt man immer wieder durch unberührte Natur, und die beiden sehenswerten und größten Städte Mao und Ciutadella liegen auch auf dem Weg.
Infos: Cami de Cavalls, Conrad-Stein-Verlag

Euros-106 - 107, Leasaba Carabate / stock.adobe.com; S.108: stock.adobe.com; ob: tuuljumala; un: kerkezz, H.G. dmitri; ch: S.109: stock.adobe.com; ob: Christian Böhren; un: Bense, H.G. Galina; S.110: stock.adobe.com; ob: Hans und Christa Ede; un: Manfred



„Wanderbares Deutschland“

Eine Vielzahl von kurzen oder längeren Wanderwegen, nur innerhalb Deutschlands, aufgeteilt nach Regionen und Bundesländern, aber auch länderübergreifende Strecken wie die Europäischen Fernwanderwege, all das findet man übersichtlich und gut präsentiert auf der Internetseite „Wanderbares Deutschland“. Unter dem Menüpunkt „Qualitätswege“ kann man nach diversen Eigenschaften der Wege selektieren, ob der Weg kurz oder lang sein soll und in welcher Ecke Deutschlands etwa. Daraufhin werden die Wege mit vielen Infos, wie Wegbeschaffenheit, Karte, GPS-Daten und Ansprechpartnern angezeigt. www.wanderbares-deutschland.de



Blasen vermeiden

Die alte Regel, Wanderschuhe müssen gut eingelaufen werden, gilt bei heutigem Material nur noch bedingt. Der Schuh soll gleich gut passen, aber nicht einengen. Bitte daran denken, dass die Füße während des Laufens etwas anschwellen und mehr Platz brauchen. Auf Baumwoll- oder Tennissocken verzichten, stattdessen auf Wandersocken mit gepolsterten Stellen, vor allem an den Fersen, zurückgreifen. Öfter die Socken wechseln und das feuchte Paar am Rucksack trocknen lassen. Auf trockene Füße achten, man kann mit speziellem Fußpuder nachhelfen. Manche schwören auch auf eine zusätzliche Schicht in Form von Perlonstrümpfen oder -söckchen unter den Socken. Dementsprechend gibt es auch extra Wandersocken mit doppelter Stofflage. Gerötete und schmerzende Hautstellen gleich mit Pflaster abkleben. Kommt es dennoch zur Blasenbildung, helfen Blasenpflaster aus der Drogerie oder Apotheke, damit man trotzdem weiterlaufen kann.



Moselsteig: Weg durch Weinberge und Wälder

Er ist einer der längsten Fernwanderwege Deutschlands, der 365 Kilometer lange Moselsteig. Von Perl an der deutsch-französisch-luxemburgischen Grenze bis zur Mündung der Mosel in den Rhein am Deutschen Eck in Koblenz führen 24 Tagesetappen. Unterschiedliche Landschaften wie Wälder, Bachläufe und Weinberge, leichte bis schwere Auf- und Abstiege und reizvolle Weinorte bieten für alle etwas.
Infos: www.moselsteig.de

Adlerweg: auf großer Höhe in Österreich

Von Ost nach West durch ganz Tirol auf einer Länge von 413 Kilometern und mit 31.000 Höhenmetern hat der Adlerweg auf einzelnen Etappen etwas für Wandereinsteiger zu bieten, fasziniert aber auch geübte Bergsteiger und Alpinisten. Die Abwechslung des Weges ist durch den Verlauf durch die verschiedenen Gebirgszüge garantiert. Es geht sowohl durch die Bergwelt Nordtirols als auch die Glockner- und Venediger-Gruppe in Osttirol. Sieben Etappen führen durch den größten Naturpark Österreichs, das Karwendel und damit auch nach Innsbruck, die quirlige Hauptstadt Tirols.
Infos: www.tirol.at/reisefuehrer/sport/wandern/adlerweg



Dingle Way: musikalisch wandern in Irland

Rund um die Halbinsel Dingle im Westen Irlands führt dieser 179 Kilometer lange Weg mit Start- und Endpunkt in Tralee. Spektakuläre Aussichten aufs Wasser, pittoreske kleine Dörfer, die eine gute Versorgungslage garantieren, sowie mystische Plätze mit Menhiren, frühchristliche Bienenkorbhütten, Kirchen, Burgen und uralte Oghamsäulen sorgen für ein faszinierendes Wandererlebnis. Der Weg verläuft größtenteils durch Täler. Nur bei der Überquerung des Masatiompan, der mit 650 Metern der höchste Punkt des Wanderweges ist, wird es etwas anstrengend. Im malerischen Städtchen Dingle, das immer wieder Drehort für bekannte Filme ist, kann man abends manchmal Livemusik in den Pubs erleben.
Infos: www.dingleway.com



Nibelungensteig: durch den Odenwald in Deutschland

Auf dem sagenhaften Nibelungensteig wandert man 130 Kilometer auf den Spuren von Rittern und Riesen und trifft vielleicht sogar Kriemhild persönlich. Von Zwingenberg an der Bergstraße bis Freudenberg am Main wird der gesamte Odenwald durchquert auf eine sportliche Art und Weise, wofür die insgesamt 4.000 Höhenmeter stehen. Der Weg ist zertifiziert als Qualitätsweg Wanderbares Deutschland und garantiert eine gute Beschilderung, ausreichend Unterkünfte und kulinarische Spezialitäten wie typischen Odenwälder Kochkäse.
Infos: www.nibelungenland.net/

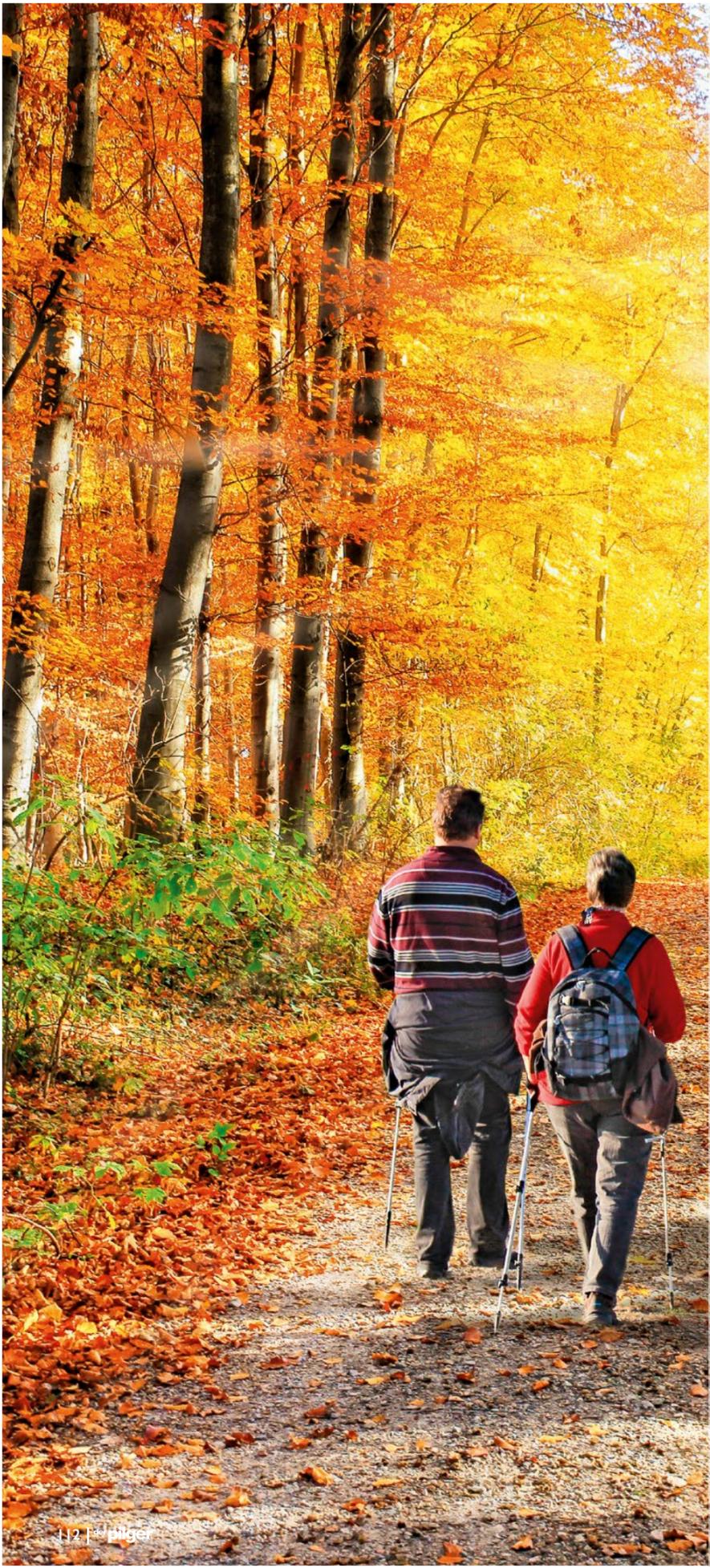


Lieserpfad: ein Stück Deutschland entdecken

Einfach, kurz und meistens flach, aber trotzdem vielfältig und schön, das ist der Lieserpfad. Auf 74 Kilometern geht es von der Lieserquelle nördlich von Daun zur Mündung der Lieser in die Mosel in der Nähe von Berncastel-Kues. Auf dem Weg durch die Eifel begegnet man Vulkanen, Burgen, alten Eichen und tiefen Tälern und schmeckt förmlich den Wald sowie würzige Wiesen. Ein Höhepunkt des Weges sind die mittelalterlichen Manderscheider Burgen, die Ober- und Niederburg, die sich früher, nur einen Steinwurf voneinander entfernt, feindlich gegenüber standen.
Infos: www.lieserpfad.de

Fotos: S. | | o.: Thomas; un.: Jeanot Weber; S. | | 2- | | 3: stockadobe.com; S. | | 2: eyetronic; S. | | 3: obi; Beate09; un.: georgina 198; H.C. alenek





Wanderung

Wohlauf und froh gewandert

Ins unbekannte Land!

Zerrissen, ach! zerrissen

Ist manches teure Band.

Ihr heimatlichen Kreuze,

Wo ich oft betend lag,

Ihr Bäume, ach! ihr Hügel,

O blickt mir segnend nach!

Noch schläft die weite Erde,

Kein Vogel weckt den Hain,

Doch bin ich nicht verlassen,

Doch bin ich nicht allein:

Denn, ach! auf meinem Herzen

Trag ich ihr teures Pfand,

Ich fühl's, und Erd' und Himmel

Sind innig mir verwandt!

Justinus Kerner (1786-1862)



West Highland Way: durchs Moor in Schottland

Der schottische Fernwanderweg beginnt in Milngavie in der Nähe von Glasgow, und damit in den zentralen Lowlands, und führt bis nach Fort William am Fuße des Ben Nevis, des höchsten Berges Großbritanniens, in den Highlands im Norden. Der Weg ist nur 154 Kilometer lang, aber hier sind es die Höhenmeter (und vielleicht auch das abwechslungsreiche Wetter), die den Weg nicht ganz so einfach machen. Doch günstiger und gut funktionierender Gepäcktransport macht es möglich, diesen Weg leicht zu gehen. Großartige Landschaft begleitet einen auf Tritt und Schritt. Gleich bei der ersten Etappe lockt eine Führung durch die Whiskydestillerie bei Glengoyne.
Infos: www.westhighlandway.org (offizielle Seite),
www.travel-lite-uk.com (Gepäcktransport),
www.beate-steger.de/reiseberichte/schottland (Reisebericht)

Verpflegung

Genügend Wasser dabei zu haben und ausreichend zu trinken, ist wichtig. Am besten verwendet man eine Trinkblase, die im Rucksack untergebracht ist und bei der über einen Schlauch das kühle Nass direkt zum Mund geführt wird. So trinkt man auch mehr und öfter, als wenn man immer zuerst den Rucksack absetzen muss, um an die Flasche zu kommen. Der Nachteil ist, dass die Trinkblase nicht gut gereinigt werden kann, aber es gibt auch Systeme, bei denen der Schlauch mit Mundstück direkt auf eine Plastikflasche aufgesetzt werden kann. Als Verpflegung sind neben belegten (Vollkorn-)Brotten und etwas Obst auch Nüsse, gemischt mit Rosinen, empfehlenswert, um zwischendurch die Energiespeicher aufzufüllen.

