AUSGABE 2017

Unterwegs mit Bus und Bahn RE RB S BUS U Tram

Wunderbar wanderbar

unser NRW

busse-und-bahnen.nrw.de

BUSSE & BAHNEN NRW
DER TARIF FÜRS GANZE LAND

Vorwort
von Manuel Andrack 4

Tour 1
Rund um das „Hockende Weib"
Auf der Teutoschleife Dörenther Klippen 6

Tour 2
Von Steinhagen nach Bielefeld
Auf dem Hermannsweg zur Sparrenburg 8

Tour 3
Rund um Hilchenbach
Auf dem Kalorienpfad von Hilchenbach 10

Tour 4
Rund um Neuenbeken
Auf der Südschleife des Paderborner Höhenwegs 12

Tour 5
Von Heimbach nach Zerkall
Auf dem Wildnis-Trail im Nationalpark Eifel 14

Tour 6
Von Bestwig nach Olsberg
Unterwegs auf der Sauerland-Waldroute 16

Tour 7
Rund um Bielstein
Auf dem Bierweg im Oberbergischen Land 18

Tour 8
Rund um Xanten
Auf den Spuren der Römer 20

Wanderinfos
Gut vorbereitet ins Wandervergnügen 22

Gewinnspiel 23

Impressum 24

Einfach an- und abreisen Dank Bus und Bahn können Wanderlustige ihren Ausflug von Anfang bis Ende genießen. Denn die Start- und Zielorte der Routen sind an das öffentliche Nahverkehrsnetz angebunden. Einer entspannten An- und Abreise steht demnach nichts im Wege. Und den Geldbeutel freut es auch: Für nur 30 Euro sind Wanderer mit dem SchönerTag-Ticket NRW den ganzen Tag lang in NRW unterwegs. Gruppen mit bis zu fünf Personen zahlen 44 Euro.

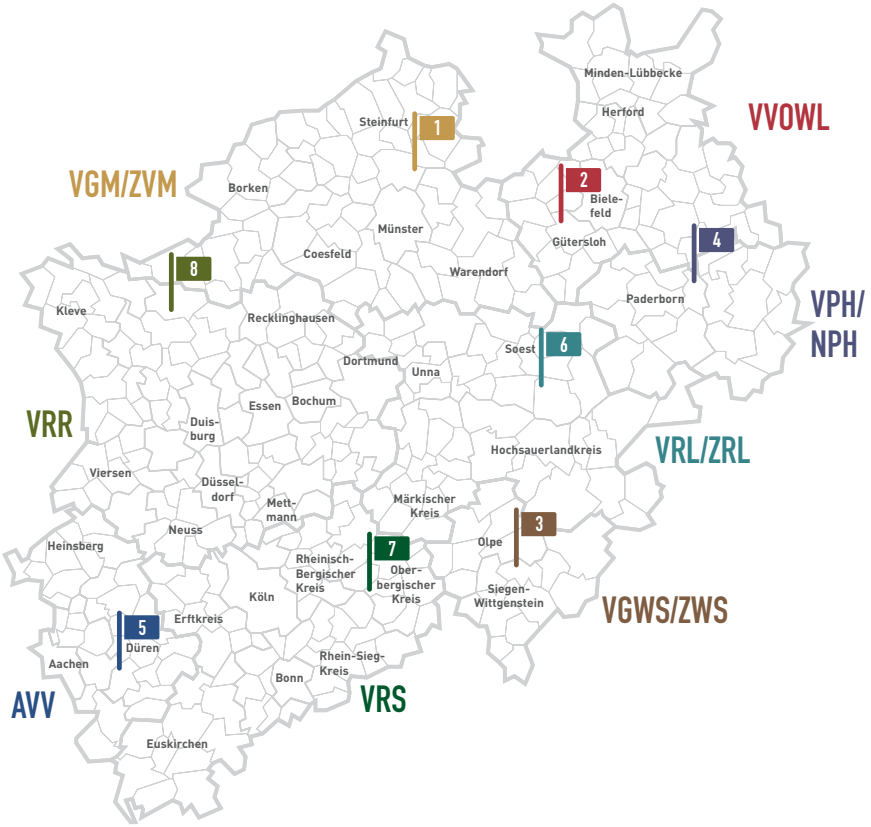
Weitere Informationen unter **busse-und-bahnen.nrw.de**

Tour 5
14

Tour 6
16

Tour 7
18

Tour 8
20


VVOWL
VGM/ZVM
VPH/
NPH
VRR
VRL/ZRL
VGWS/ZWS
AVV
VRS
Minden-Lübbecke
Herford
Steinfurt
1
2
Biele-
feld
Borken
Münster
Gütersloh
4
Coesfeld
8
Warendorf
Paderborn
Kleve
Recklinghausen
Soest
6
Dortmund
Unna
Essen
Bochum
Duis-
burg
Hochsauerlandkreis
Viersen
Düssel-
dorf
Mett-
mann
Märkischer
Kreis
3
Neuss
Heinsberg
Olpe
Rheinisch-
Bergischer
Kreis
7
Ober-
bergischer
Kreis
Siegen-
Wittgenstein
Köln
Erftkreis
5
Düren
Aachen
Rhein-Sieg-
Kreis
Bonn
Euskirchen

An die Wanderstöcke, fertig, los!

Gewinnen Sie einen von acht McTREK-Gutscheinen im Wert von 25 Euro!
Mehr dazu auf S. 23

Liebe Wanderfreundinnen und Wanderfreunde in NRW

ich weiß nicht, ob Sie es wussten, aber Wandern ist unglaublich gesund. Vor allem, wenn man auf den wunderbaren Touren in Nordrhein-Westfalen unterwegs ist. Glauben Sie nicht? Hier acht Fakten über die Wandergesundheit:

1.

Wandern regt die Ausschüttung von Glückshormonen an. Ich garantiere, dass Sie auf dem Premiumweg Dörenther Klippen im Tecklenburger Land viele Glücksmomente erleben werden. Wanderglück pur und ganz ohne vierblättriges Kleeblatt oder Schornsteinfeger.

2.

Wandern kräftigt die Muskulatur und macht Gelenke belastbarer. Es geht auf den acht Wanderwegen 2017 manchmal – wie auf dem Hermannsweg zwischen Steinhagen und Bielefeld – ganz schön bergauf.

3.

Wandern verlängert das Leben. Erst recht, wenn man so gesundheitsbewusst wie im Siegerland wandert. Auf einem „Kalorienpfad"! Das garantiert vielleicht kein ewiges Leben, aber dieser Weg ist ein Gesundbrunnen.

4.

Wandern verbessert die Herzgesundheit und senkt Bluthochdruck. Das glaube ich sofort, denn die Höhepunkte auf dem Paderborner Höhenweg wirken wie eine richtige Herzmassage. Wandern mit Herz.

5.

Wandern reduziert Depressionen und Angstzustände. Fürchtet euch also nicht, wenn ihr in die grüne Hölle des Wildnis-Trails in der Rureifel eintaucht. Alles wird gut!

6.

Wandern reduziert das Risiko für grünen Star. Der Grund: Wegen der tollen Aussichten wird der Weitblick geschärft. Unter anderem auf der Sauerland-Waldroute zwischen Bestwig und Olsberg. Da hat der grüne Star keine Chance.

7.

Wandern mäßigt Heißhungerattacken auf Schokolade. Das mag sein, aber wenn man auf dem Bierweg im bergischen Bielstein wandert, bekommt man eher Durstattacken.

8.

Wandern halbiert das Alzheimerrisiko. Der Beweis: Wenn Sie rund um Xanten gewandert sind, werden Sie die Natur und die Sehenswürdigkeiten der Römerstadt nie mehr vergessen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Gesundheit bei den Wunderbar-wanderbar-Touren 2017.

Ihr

Manuel Andrack

Zeichenerklärung

- Steckbrief Wanderung
- Region
- Länge der Strecke
- Höhenmeter
- Dauer
- Schwierigkeitsgrad
- Wegemarkierung
- Streckenwanderung
- Rundweg
- Start
- Ziel
- Highlight der Tour
- Einkehrmöglichkeit
- Tourbewertung
- Fahrplan- und Ticketinformationen
- Familien-Variante
- Handicap-Variante

FOTO: Emanuel Bloedt

Premium Weg

Tour 1

Rund um das „Hockende Weib“

Auf der Teutoschleife Dörenther Klippen

- Tecklenburger Land
- 9,3 km
- 450 Höhenmeter
- 3,5 h
- Mittelschwere Wandertour
- Rundweg
- Durchgehend markiert mit dem grün-blauen Logo der Teutoschleifen auf weißen Täfelchen

Wir gehen von der Bushaltestelle die Straße bergab und biegen links in den dichten Wald Richtung Waldgasthof „Dörenther Klippen“, der erstaunlicherweise schwäbische Spezialitäten anbietet. Am Gasthof halten wir uns linker Hand und gehen auf einem Zuweg zur Teutoschleife „Dörenther Klippen“. Schnell sind wir von einem Felsenmeer umgeben, der Premiumweg trägt seinen Namen zu Recht. An einer etwas unübersichtlichen Weggabelung sollten wir den linken Weg wählen. Auf dieser Wandertour schlägt unser Wandererherz links. Ein genereller Tipp: Bitte folgt den Wegweisern mit den grün-blau-weißen Markierungen der Teutoschleife, nicht den Wegweisern mit dem Hermannsweg.

Wanderkarte zum Ausdrucken unter busse-und-bahnen.nrw.de/wandern

Nach einem entspannten Aufstieg erreichen wir einen Ehrenfriedhof. Weiter geht es parallel zum Hermannsweg auf dem Kamm des Teutoburger Walds. Wir wandern durch herrliche Kiefernwälder und genießen die Glücksmomente einer perfekten Wanderung. An einem großen Wetterpilz geht es links bergab Richtung Bocketal. Es ist wie im richtigen Leben: Wenn man ganz oben ist, ist der Abstieg nahe. Der Weg ins Bocke-

Zeit für ein Picknick am Dreikaiserstuhl.

Wanderung entlang an Blütenmeeren und Obstgärten.

tal ist steil und felsig und braucht keinen Vergleich zu hochalpinen Wanderwegen zu scheuen.

Wir wandern durch einen dichten Fichtenwald bis hinunter an einen Bachlauf. Kurz vor Brochterbeck queren wir zweimal die Teutoburger Wald-Eisenbahn, auf der in den Sommermonaten eine historische Dampflok fährt. Wir haben eine offene Wiesenlandschaft erreicht und gehen an zahlreichen Obstbäumen vorbei. Im Frühjahr ein Blütentraum und ganzjährig ein regelrechtes Freilicht-Obstbaumsorten-Museum: Jede Obstsorte und der dazugehörige Baum werden anhand von Infotafeln erklärt.

Langsam steigt unser Premiumweg an und erneut kommen wieder Wald und Felsen in Sicht. Wir wandern durch den östlichen Abschnitt der Dörenther Klippen mit beeindruckenden Felsformationen wie dem 16 Meter hohen Dreikaiserstuhl. Die drei Kaiser haben nie dort gesessen, der Fels wurde in patriotischem Überschwang nach dem Dreikaiserjahr 1888 benannt. Die vielen Felsen der bis zu 40 Meter hohen Dörenther Klippen sollte man ohne Sicherung nicht hinaufklettern. Wer hinunterfällt, kann sich sehr wehtun. Sie können im Rahmen von Kursen des Deutschen Alpenvereins erklettert werden.

Nach einer Weile erreichen wir den großen Wetterpilz, der uns sehr bekannt vorkommt. Wir gehen aber nicht rechts hinunter ins Bocketal, auch nicht geradeaus zum Ehrenfriedhof, sondern links Richtung Almhütte. Wir wandern abwärts und sehen über sattgrüne Wiesen in südlicher Richtung in die Weiten des Münsterlands.

Langsam gehen wir wieder bergan, die gigantischen Klippen kommen wieder näher. Wir erreichen die Almhütte und kurz darauf das Highlight der Tour, das Hockende Weib. Bergab wandern wir von den Höhen des Tecklenburger Lands zu unserem Ausgangspunkt am Waldgasthof. Wir gehen hinauf zur Bundesstraße und rechts zur Bushaltestelle „Dörenther Berg“. Das war eine Wandertour der Extraklasse!

Die Aussichtsplattform an der Almhütte bietet ringsherum einen atemberaubenden Blick.

Blick von rund 200 m Höhe ins Tecklenburger Land.

RE RB S BUS U Tram

Einsteigen und NRW entdecken!

Anfahrt: Montags bis samstags stündlich, sonntags zweistündlich mit dem Bus S50 durchgehend vom Hauptbahnhof Münster bis zur Haltestelle „Dörenther Berg“.

Abfahrt: Montags bis samstags stündlich, sonntags zweistündlich mit dem Bus S50 durchgehend von der Haltestelle „Dörenther Berg“ zum Hauptbahnhof Münster.

busse-und-bahnen.nrw.de und **vgws.de**

Highlight der Tour

Die Felsformation „Hockendes Weib“. Mit etwas Fantasie kann man tatsächlich einen hockenden Menschen erkennen. Der Sage nach flüchtete eine Mutter mit ihren Kindern vor einer Sintflut auf einen Berg. Als das Wasser ihre Füße erreichte, hockte sie sich hin und ließ ihre Kinder auf die Schultern steigen. Als sie sich aufrichten wollte, war sie zu Stein geworden, ihre Kinder aber überlebten.

Einkehrmöglichkeit

Die Almhütte beim „Hockenden Weib“ ist eine urige Berghütte mit Imbiss. Im genialen Außenbereich ist man umgeben von bizarren Felsformationen. Der Waldgasthof in der Nähe der Hauptstraße lockt mit schwäbischen Spezialitäten.

Klippen-Faktor	★★★★★
Wander-Glücks-Faktor	★★★★★
Erlebnis-Faktor	★★★★★
Wellness-Faktor	★★★★
Sport-Faktor	★★★★
Abwechslungs-Faktor	★★★★★
Obstbaum-Faktor	★★★★★

Familien-/Handicap-Variante

Grundsätzlich familientauglich. Leider nicht für Rollstuhlfahrer geeignet. Die Tour kann auf zwei Arten abgekürzt werden. Erstens: Am großen Wetterpilz die Schleife zum Bocketal auslassen und direkt Richtung Almhütte gehen. Oder mit dem Bus ab Haltestelle Brochterbeck Campingplatz.

FOTOS: Tecklenburger Land Tourismus e.V.

Tour 2

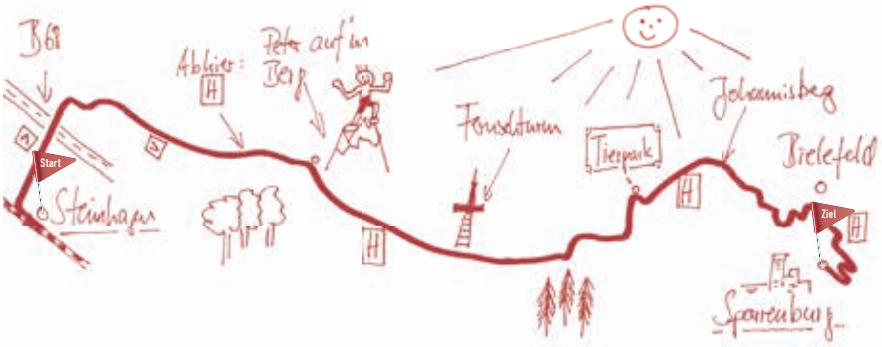
Von Steinhagen nach Bielefeld

Auf dem Hermannsweg zur Sparrenburg

- Teutoburger Wald
- 10,5 km
- 640 Höhenmeter
- 3,5 h
- Mittelschwere Wandertour
- Streckenwanderung
- Auf dem Zubringer von Steinhagen markiert mit einem offenen Pfeil, bis zur Sparrenburg dann mit dem weißen „H“ auf Schwarz

Wanderkarte zum Ausdrucken unter busse-und-bahnen.nrw.de/wandern

Am Haltepunkt Steinhagen gehen wir zur Hauptstraße und sehen dort schöne Wegweiser zum Hermannsweg. Wir folgen der Straße Richtung Hermannshöhen, die schon in der Ferne sichtbar sind. Nachdem wir die berühmt-berüchtigte Bundesstraße 68 überquert haben, erreichen wir einen Kilometer nach dem Bahnhof die Natur und gehen auf einem schönen Pfad weiter. Wir wandern langsam, aber stetig bergan Richtung Kammweg. Nach knapp drei Kilometern haben wir den Hermannsweg erreicht, hurra! 600 Meter später kommen wir zu einem Bergsattel, an dem vor Urzeiten ein gewisser Peter auf'm Berg gewohnt haben soll. Was für ein Peter das war, ist nicht überliefert: Peter Neururer, Peter Ustinov, Peter der Große? Vielleicht war es der Peter aus der berühmten Mondfahrt, denn es geht nach dem Bergsattel ganz schön bergan und einige Zeit später können wir eine Raketenabschussbasis erkennen. Als wir näher kom-



Von der Kaiser-Friedrich-Gedächtnishütte aus, auch Schwedenschanze genannt, hat man einen tollen Ausblick auf das Ravensberger Land.

Am Wegesrand stoßen wir auf Wacholderheiden. Ein Paradies für die Tier- und Pflanzenwelt.

men, erkennen wir, dass es sich wohl um eine optische Täuschung gehandelt hat. Bei dem steil aufragenden Bauwerk handelt es sich vielmehr um den Fernsehturm von Bielefeld auf der Hünenburg. Sie war früher eine keltische Fluchtburg. Dafür hatten sich die Kelten eine exponierte Stelle ausgesucht, um in die Ferne sehen zu können. 1978 haben die Bielefelder dann einen Turm dahin gestellt, um fernzusehen. Passt auffallend.

Wir wandern weiter auf unserem Kammweg, folgen dem „H“ und gehen durch die Bärlauch-Buchenwälder am Jostberg. Im Frühjahr kann man sich dort mit dem „deutschen Knoblauch“ eindecken. Nach einer Acht-Wege-Spinne (habe ich noch nie gesehen, aber das ist mal wirklich eine zoologisch korrekte Spinne!) erreichen wir den Tierpark Olderdissen. Es ist ein Alleinstellungsmerkmal, dass ein Weitwanderweg wie der Hermannsweg mitten durch einen Tierpark führt. Man kann die 600 Tiere des Tierparks übrigens – das ist wohl einmalig in Deutschland – ohne Eintritt besuchen. Wir verlassen den Tierpark und gehen nach einer Bürgersteigpassage rechter Hand in den Park am Johannisberg. Wer jetzt noch Power hat, kann sich auf den Trimmgeräten des „Bewegungsparks Johannisberg“ austoben. Hinter dem Hotel Park Inn erreichen wir den Balkon von Bielefeld mit Blick über die Stadt, Bethel und die Sparrenburg.

Wir gehen einen gepflasterten Weg bergab, unterqueren die Stadtautobahn und überqueren eine vierspurige Straße. Dann wandern wir rechts an der Kunsthalle vorbei, vor den Gleisen der StadtBahn am Adenauerplatz links und überqueren die Gleise. Und dann geht es zum Schlussanstieg bergan auf die imposante Sparrenburg. Nach einem Rundgang mit anschließender Einkehr gehen wir zurück zur StadtBahn am Adenauerplatz.

Mit Blick auf die Bielefelder Sparrenburg ist das Ziel nah. Nicht vergessen: Ein Besuch lohnt sich.

Der Panoramablick über Bielefeld. Für so einen Ausblick lohnt sich doch jeder Aufstieg.

RE RB S BUS U Tram

Einsteigen und NRW entdecken!

Anfahrt: Stündlich mit der Nordwestbahn oder der Linie 88 aus Richtung Bielefeld oder Halle nach Steinhagen.

Abfahrt: Mit der StadtBahn 1 von der StadtBahn-Haltestelle Adenauerplatz unterhalb der Sparrenburg zum Hauptbahnhof in Bielefeld. Von dort mehrmals stündlich in alle Regionen Westfalens und des Rheinlands.

busse-und-bahnen.nrw.de und **dersechser.de**

Highlight der Tour

Die Sparrenburg. Ob die Stadt Bielefeld existiert, darüber sind sich die Experten bekanntlich uneins. Die Sparrenburg allerdings thront seit 1250 auf den Höhen des Osnings. Aus einer kleinen Burg wurde im 16. Jahrhundert eine beeindruckende Festung mit ihren spitzwinkligen Bastionen. Von April bis Oktober kann man die Kasematten der Sparrenburg und den Turm besichtigen.

Einkehrmöglichkeit

Die Wanderung von Steinhagen zur Sparrenburg bietet eine rekordverdächtige Dichte an Einkehrmöglichkeiten: Direkt am Hermannsweg locken das Restaurant mit dem lustigen Namen „Peter auf'm Berge“, der Kiosk am Aussichtsturm Hünenburg, der Meierhof Olderdissen (mein Geheimtipp: das Edelweißbier von Büble), der Biergarten am Park Inn Hotel mit Wahnsinnsblick auf Bielefeld sowie das Restaurant Sparrenburg.

Burg-Faktor	★★★★★
Wander-Glücks-Faktor	★★★★
Erlebnis-Faktor	★★★★
Wellness-Faktor	★★★
Sport-Faktor	★★★★
Abwechslungs-Faktor	★★★★
Einkehr-Faktor	★★★★★

Familien-/Handicap-Variante

Familientauglich. Für Familien mit ganz kleinen Kindern besser den Bus 24 zur Haltestelle „Tierpark“ (Bielefeld) nehmen und eine große Runde durch den Tierpark drehen.

FOTOS: Linke Seite: Fotolia, rechte Seite: Teutoburger Wald Tourismus (oben links), Gemeinde Steinhagen (oben rechts), Fotolia (unten)

Tour 3

Rund um Hilchenbach

Auf dem Kalorienpfad von Hilchenbach

- Siegen-Wittgenstein
- 7 km + ca. 2 km Zuweg
- 395 Höhenmeter
- 3,5 h
- Mittelschwere Wandertour
- Rundweg
- Durchgehend markiert mit dem „Wanderhöhepunkt-Logo (weiß auf Schwarz)

Am Bahnhof halten wir uns links und gehen in den Stift-Keppel-Weg, NICHT in die Allee direkt am Bahnhof, obwohl die so schön aussieht. Nach einigen hundert Metern kommt eine Rechtskurve und wir gehen an der „b school Allenbach“ vorbei. Wir wandern über einen Bach, der kurioserweise Ferndorf heißt, und überqueren kurze Zeit später die Hauptstraße. Wir gehen geradeaus in die Breitenbacher Straße und sehen schon bald den ersten Hinweis auf unseren Wanderweg. An einem Parkplatz unterhalb der Staumauer beginnt der Kalorienpfad offiziell mit einer großen Infotafel. Wir lernen, dass wir schon alleine beim „einfachen“ Wandern pro Stunde zwischen 300 und 540 Kalorien verbrennen. Und es gilt die Faustregel: Je dicker man ist, desto höher der Kalorienverbrauch. Das ist doch mal eine gute Nachricht!

Wanderkarte zum Ausdrucken unter busse-und-bahnen.nrw.de/wandern

Wir gehen ziemlich steil hinauf zur Staumauer, am See wenden wir uns nach rechts und wandern über die Staumauer. Schon bald kommen wir zum ersten Trimmgerät (siehe Highlight). Das Schöne auf dem Kalorienpfad ist: Alles kann, nichts muss. Wer

Der Trimmradler kann einen schon gut ins Schwitzen bringen. Deshalb: Trinken nicht vergessen!

Die Trimmgeräte liegen direkt am Wegesrand, sodass wirklich niemand sie übersehen kann.

sich vor Zerrungen und Muskelkater fürchtet, kann die Geräte links liegen lassen. Wir haben ja gelernt, dass man auch durch das pure Wandern schon ordentlich Kalorien verliert. Aber wer das volle Programm mit den Geräten macht, verliert natürlich noch mehr Kalorien. Eigentlich müsste daher unser Wanderweg „Keine-Kalorien-Pfad" heißen.

Wir gehen bergan und genießen tolle Ausblicke ins Ferndorf-Tal. Eine Weile müssen wir ohne Geräte auskommen, werden aber mit einer charmanten Mischung aus schmalen Wanderpfaden und breiten Forstwegen entschädigt. Mit der Dörrhöhe erreichen wir den höchsten Punkt des Kalorienpfads und können uns an Ort und Stelle auf einer Sitzgruppe ausruhen. Aber wer rastet, der rostet, denn neben der Sitzgruppe lockt direkt die nächste Übung. Kleine Kalorienwürfel zeigen an, wie viel man schon abgenommen hat. Auf einem schmalen Weg wandern wir wieder bergab Richtung Breitenbachtalsperre, die wir kurze Zeit später erreichen. Es bieten sich herrliche Blicke über die Wasseroberfläche und wir gehen eine Weile auf Asphalt. Die Markierungen des Kalorienpfads führen uns aber schon bald rechts hinauf in den Wald. Ohne Schweiß kein Preis, sonst wird das nichts mit den purzelnden Kilos. Wir gehen auf wunderbaren Wegen und auch die Holzwirtschaft war fleißig: Am Wegrand sind Baumstämme zu Holzstapeln aufgeschichtet. Ich frage mich: Gehören die auch zum Fitnessprogramm? Wir wandern durch den Wald und erreichen eine Sinnenliege. Auf der können sich alle, die schon ordentlich aus der Puste gekommen sind, ausruhen. Nach einer Weile kommen wir wieder am geteerten Uferrundweg an und kurz darauf auch an der Staumauer. Wer noch nicht ausgelastet ist, kann noch eine Runde auf dem Kalorienpfad drehen. Alle anderen wandern hinunter zum Parkplatz, überqueren die Hauptstraße und gehen über den Stift-Keppel-Weg zurück zum Bahnhof. Und zu Hause nicht vergessen, den Kalorienverlust auf der Waage zu kontrollieren.

Trinkwasser und Hochwasserschutz: der Breitenbachstausee

Blick auf den kleineren der beiden Stauseen in Siegen-Wittgenstein.

RE RB S BUS U Tram

Einsteigen und NRW entdecken!

Anfahrt: Stündlich mit der Rothaarbahn von Siegen bis zum Haltepunkt Stift Keppel-Allenbach.

Abfahrt: Stündlich mit der Rothaarbahn vom Haltepunkt Stift Keppel-Allenbach nach Siegen.

busse-und-bahnen.nrw.de und **vgws.de**

Highlight der Tour

Das Highlight der Tour sind **die Trimmgeräte des Kalorienpfads**. Dank der hypermodernen Fitnessgeräte kann man sich die Mucki-Bude getrost sparen. Es gibt einen Gleittrimmer für die Beine und einen Trimmradler. Man kann balancieren, muss an Stangen hängen, das „Klappmesser" machen und hangeln. Wer alle Trimmgeräte geschafft hat, ist wirklich geschafft. Versprochen!

Einkehrmöglichkeit

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, sich bei einer leckeren Mahlzeit wieder ein paar Kalorien anzufuttern. Entweder im Restaurant „Zum alten Bahnhof" direkt am Haltepunkt oder im Hotelrestaurant „Siebel", auch in Bahnhofsnähe. Und an der Staumauer kann man im „Alten Wärterhaus" einkehren. Guten Appetit!

Fitness-Faktor	★★★★★
Wander-Glücks-Faktor	★★★★
Erlebnis-Faktor	★★★★
Wellness-Faktor	★★★★
Sport-Faktor	★★★★★
Abwechslungs-Faktor	★★★★
Stausee-Faktor	★★★★★

Familien-/Handicap-Variante

Die komplette Tour ist sehr geeignet für Familien. Nicht zu lang und die Kinder haben großen Spaß an den sportlichen Herausforderungen. Für Rollstuhlfahrer ist der Zuweg zum Kalorienpfad nur bedingt geeignet, da es zum Stausee doch ziemlich steil bergan geht. Dann geht es aber barrierefrei um den See herum.

FOTOS: Linke Seite: Dietmar Schwaak, rechte Seite: Stadt Hilchenbach (oben), Dietmar Schwaak (unten links), Jan Pyrlik (unten rechts)

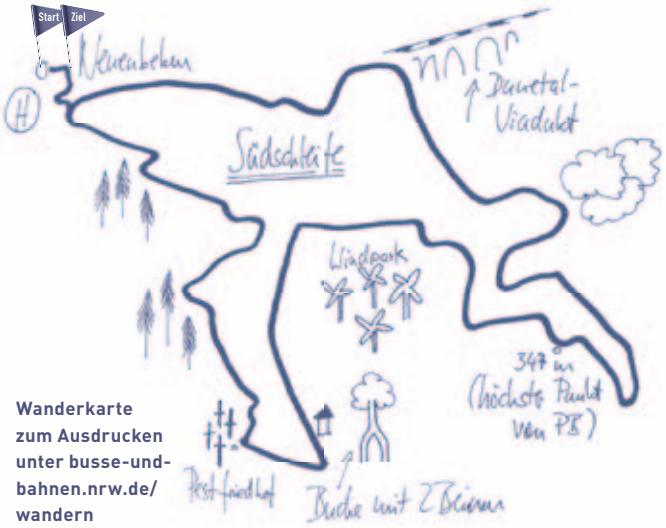
Tour 4

Rund um Neuenbeken

Auf der Südschleife des Paderborner Höhenwegs

- Teutoburger Wald
- 10,3 km
- 270 Höhenmeter
- 3,5 h
- Mittelschwere Wandertour
- Rundweg
- Durchgehend markiert mit der bunten Höhenweg-Markierung

Wir gehen von der Bushaltestelle Buchholz hinauf in die Straße Buchholz und können uns an den bunten Markierungen des Paderborner Höhenwegs orientieren. Nach wenigen Hundert Metern unterqueren wir die Bahnstrecke Paderborn – Altenbeken. Direkt hinter der Bahnunterführung geht es geradeaus. Später dann weiter über Forstwege. Wir haben uns heute nicht den gesamten Paderborner Höhenweg vorgenommen, sondern nur die Südschleife, die hat es schon ordentlich in sich. Gleich rechts macht der Weg einen kleinen Schlenker zum Mausoleum. Hier gruselt es zum ersten Mal, denn in dem Bruchsteinhaus liegen die Mitglieder der Glasmacherfamilie Uhden begraben. Weil sie evangelisch waren, wurde ihnen im 19. Jahrhundert die Bestattung auf dem katholischen Friedhof von Neuenbeken verwehrt.



Wanderkarte zum Ausdrucken unter busse-und-bahnen.nrw.de/wandern

Die ersten anderthalb Kilometer haben wir es mit einer moderaten Steigung zu tun. Wir kommen an einem weiteren gruseligen Relikt der Vergangenheit vorbei, einem Pestfriedhof des 17. Jahrhunderts. Eine Ansteckungsgefahr ist wohl schon lange nicht mehr existent und als

Ob Manuel Andrack im Gipfelbuch beim Gipfelkreuz auch eine Nachricht hinterlassen hat?

Das Uhden Mausoleum wurde in den Jahren 1842 bis 1846 gebaut und ist nur von außen zu besichtigen.

Wanderer leiden wir sowieso eher am Wanderfieber. Das nächste Highlight am Weg ist eine Wanderhütte mit dem etwas sperrigen Namen „Hütte zu der Buche mit den zwei Beinen“. Auf einer Infotafel erfahren wir, wo ungefähr diese sagenumwobene Buche stehen soll: „die von hier rund 50 Meter schräg links im Wald stehende, aus dieser Perspektive relativ schwer zu erkennende Buche“. Ich bin ganz ehrlich, ich habe den berühmten Baum auf zwei Beinen nicht gefunden. Vielleicht haben Sie mehr Glück!

Kurze Zeit später gehen wir rechter Hand an einer größeren Freifläche vorbei. An diesem Ort begegnen wir einem Windpark, denn unzählige Windräder drehen sich hier. Ich zählte 24 Windräder, in der Adventszeit kann man wahrscheinlich an jedem dieser Windräder ein Türchen öffnen. Wir wenden uns schließlich von den Windrädern ab und gehen wieder in den Wald hinein. Dort empfängt uns ein wahrhaftiges Gipfelkreuz: Wir sind auf 347 Metern über dem Meeresspiegel und damit am höchsten Punkt von Paderborn angekommen. Sozusagen der Mount Everest der Paderborner. Das schönste an diesem Gipfelkreuz ist aber das Gipfelbuch. Da fühlt man sich wirklich in die Alpen versetzt. Mir hat folgender Eintrag gefallen: „Höhepunkt auf dem Höhepunkt, ein tolles Geburtstagsgeschenk“. Wir wandern kurz nach dem Höhepunkt in nördlicher Richtung eine Weile oberhalb des Dunetals. Die Zuggeräusche verkünden schon die Nähe zum Dunetalviadukt.

Am Viadukt nehmen wir den linken Weg, die Querverbindung des Paderborner Höhenwegs. Kurz danach sehen wir die Aussichtsplattform. Oberhalb der Bahnstrecke wandern wir weiter, bis wir erst die ehemalige Glashütte der Uhdens und dann wieder die Bahnunterführung erreichen und rechts hinunter zur Bushaltestelle gehen.

Wo normalerweise die Beke fließt, lassen es sich die Kühe gut gehen. Oh, du schöne Landluft!

Gesäumt ist der Paderborner Höhenweg von weiten Feldern, aus denen viele Windräder hinausragen.

RE RB S BUS U Tram

Einsteigen und NRW entdecken!

Anfahrt: Vom Hauptbahnhof in Paderborn fährt der Bus Nummer 8 bis zur Haltestelle Buchholz in Neuenbeken. Werktags halbstündlich, sonntags stündlich.

Abfahrt: Zurück mit der Stadtlinie 8 von der Haltestelle Buchholz in Neuenbeken zum Hauptbahnhof in Paderborn.

busse-und-bahnen.nrw.de und **fahr-mit.de**

Highlight der Tour

Das Dunetalviadukt. Das Eisenbahnviadukt in Altenbeken ist quasi weltberühmt. Aber sein kleiner Bruder, das Dunetalviadukt bei Neuenbeken, muss sich keineswegs verstecken. Elegant schwingt sich das Viadukt über das Dunetal, direkt an unserem Wanderweg befindet sich eine gigantische Aussichtsplattform. Aufregend für Liebhaber des Schienenverkehrs: Auf zwei Tafeln werden exakt die Zugfahrten aufgelistet. Nicht nur der Personenverkehr (immerhin insgesamt sechs ICEs pro Tag), sondern auch die Güterzugfahrten. Mein Favorit: Samstags fährt um 12:41 Uhr ein Güterzug mit Biercontainerwagen von München nach Warstein vorbei. Jetzt müssen nur noch alle Züge pünktlich sein.

Einkehrmöglichkeit

Keine Einkehrmöglichkeit direkt an der Strecke, bitte Rucksackverpflegung mitnehmen. Das Belohnungsbier sollte man in der Nähe des Bahnhofs Paderborn zu sich nehmen.

Viadukt-Faktor	★★★★★
Wander-Glücks-Faktor	★★★★
Erlebnis-Faktor	★★★★
Wellness-Faktor	★★★★
Sport-Faktor	★★★
Abwechslungs-Faktor	★★★★
Paderborner-Höhepunkt-Faktor	★★★★★

Familien-/Handicap-Variante

Die gesamte Tour ist absolut familientauglich, aber nicht barrierefrei.

FOTOS: Linke Seite: Fotolia, rechte Seite: Stadt Hilchenbach, Reinhard Rohlf (oben rechts)

Tour 5

Von Heimbach nach Zerkall

Auf dem Wildnis-Trail im Nationalpark Eifel

- Nordeifel
- 17,7 km
- 430 Höhenmeter
- 5 h
- Mittelschwere Wandertour
- Streckenwanderung
- Durchgehend markiert mit einer Wildkatze auf Holzschild

Wanderkarte zum Ausdrucken unter busse-und-bahnen.nrw.de/wandern

Am Bahnhof Heimbach, der eines der fünf Nationalpark-Tore Eifel beherbergt, lohnt sich ein kurzer Besuch der Tourist-Info und der Nationalpark-Ausstellung „Waldgeheimnisse“. Dann verlassen wir den Bahnhof und gehen nach dem Kreisverkehr über die Rurbrücke. Auf der anderen Flussseite wandern wir rechts auf der Straße an der Rur entlang. Am Anfang müssen wir noch ein wenig den Kopf in den Nacken legen, um die hölzernen Hinweisschilder zu entdecken.

Hinter dem Fußballplatz geht es links steil hinauf in den Wald. Später durchqueren wir ein Wohngebiet oberhalb von Heimbach und danach geht es auf einem schmalen Pfad weiter bergan, hinaus aus dem Rurtal. Nach einer Weile biegen wir auf einen breiteren Weg ab. Es geht nun eine Weile auf einer breiten Grasschneise durch den Wald, die Gegend erinnert an typische deutsche Hochebenen wie die Schwäbische Alb. Die hölzernen Schilder

Klein und Groß können dabei zusehen, wie die Natur ihren ureigenen Gesetzen von Werden und Vergehen überlassen wird.

mit der Wildkatze führen uns verlässlich rund um den Ort Schmidt. Nach einigen Kilometern ist klar, die Wildkatze werden wir nicht sehen und auch keinen Luchs, es wird am Ende des Tages nur zu ein paar Kühen gereicht haben. Ortskundige versichern jedoch, dass man im Herbst die Hirsche röhren hört. Was ist denn dann das Wilde am Wildnis-Trail? Positiv fällt auf, dass man – außer zu Anfang und gegen Ende der Tour – kaum Zeugnisse der Zivilisation sieht: kein Wohnhaus, keine Fabrik, keine Straße. Dafür eine wahrhaft grüne Hölle. Besonders im Frühling, wenn die Natur während der Ginsterblüte explodiert, ist der Wildnis-Trail ein Fest für die Sinne.

Wir wandern die ganze Zeit durch den Nationalpark Eifel und in so einem Park muss man natürlich Regeln beachten. An der Abzweigung nach Abenden weist uns eine Tafel darauf hin, dass es sich um einen Nichtraucher-Nationalpark handelt, und das Einzige, was hier qualmen darf, sind die Socken. Außerdem solle man bitte nur Eindrücke und Beobachtungen sammeln und keine Pflanzen oder gar Tiere. Für uns Natur- und Wanderfreunde wirklich eine Selbstverständlichkeit. Wer macht denn so was?

Weiter geht es durch ausgedehnte Eifelwälder und man sollte sich nicht von einigen Hinweisschildern irritieren lassen. Manchmal hat man nämlich das Gefühl, im Kreis zu gehen. Mal geht es links nach Schmidt, mal rechts nach Schmidt, mal links nach Brück, mal rechts Brück. Am besten ist es, den Katzenköpfen zu folgen, die bringen einen sicher an das Ziel. Ungefähr auf der Hälfte unserer Tour haben wir tolle Fernblicke über die Weiten des Rurtals. Man könnte wirklich glauben, nicht im dicht besiedelten NRW, sondern mitten in der kanadischen Wildnis zu sein.

Wir wandern durch Mischwälder mit Farnen und dann geht es mit dem Bissenbach talwärts, wo wir einen Fischteich mit Biberspuren passieren. Kaum sind wir im Tal angekommen, geht es schon wieder bergan, nicht steil, sondern moderat. Wir wandern im Schlehbachtal gemächlich an weitläufigen Weiden, die Wege scheinen uns in vergangene Jahrhunderte zu katapultieren. Auf der Höhe angekommen, gehen wir an einigen Häusern vorbei, queren die Straße von Schmidt nach Zerkall und wandern dann auf einem schmalen Pfad bergab. Diesen Weg liefen früher die Schmidter zur Papierfabrik im Kalltal.

Nach ungefähr zwei Kilometern haben wir unser Ziel in Zerkall erreicht. Der kleine Ort ist übrigens Sitz der Papierfabrik Renker, auf deren Büttenpapier 1949 die Urschrift des Grundgesetzes gedruckt wurde. Wir gehen an der Hauptstraße rechts und sind schnell am Infopunkt des Nationalparks angekommen. Von dort über die neue Fußgängerbrücke über die Rur zum Haltepunkt der Rurtalbahn sind es nur wenige Meter.

Lohnt den Besuch: Ausstellung „Waldgeheimnisse“ im Bahnhof Heimbach.

RE RB S BUS U Tram

Einsteigen und NRW entdecken!

Anfahrt: Von Aachen und Köln mit dem RE 1 oder RE 9 nach Düren. Von dort entweder mit der Rurtalbahn (RB 21) oder mit der Buslinie 231 nach Heimbach.

Abfahrt: Von Zerkall mit der Rurtalbahn nach Düren und von dort mit dem RE Richtung Aachen und Köln.

busse-und-bahnen.nrw.de und **avv.de**

Highlight der Tour

Neben der üppigen Natur sollte man den Infopunkt des Nationalparks in Zerkall besuchen. Dort gibt es Infos zu Kanufahrten auf der Rur, über den Karwutschke-Aussichtsturm (toller Name!) und natürlich über den Nationalpark. Und nicht ganz unwichtig: Im Infopunkt gibt es eine Toilette.

Einkehrmöglichkeit

In der Wildnis selber gibt es keine Einkehr, wir kommen an keiner Gaststätte vorbei, es gibt aber einige schöne Bänke, um das mitgebrachte Picknick zu verzehren. Am Nationalpark-Infopunkt in Zerkall sind in der Saison ab Ostern von 10 bis 17 Uhr Kaffee und Kaltgetränke erhältlich. Wenn man vom Haltepunkt noch ungefähr einen Kilometer flussabwärts wandert, erreicht man das Restaurant Gut Kallerbend. Außerdem findet man in Heimbach nach der Rückfahrt mit der Bahn zahlreiche weitere Einkehrmöglichkeiten.

Wildnis-Faktor	★★★★★
Wander-Glücks-Faktor	★★★★
Erlebnis-Faktor	★★★★
Wellness-Faktor	★★★
Sport-Faktor	★★★★★
Abwechslungs-Faktor	★★★
Nordeifel-Faktor	★★★★★

Familien-/Handicap-Variante

Familien können nach Abenden abkürzen, dort gibt es auch Einkehrmöglichkeiten. Oder man verzichtet auf die Umrundung des Rossbergs und spart so rund 3 km ein. Eine Handicap-Variante gibt es bei dieser Tour leider nicht.

FOTOS: Linke Seite: Fotolia, rechte Seite: Nationalparkverwaltung Eifel · G. Priske (oben), Nationalparkverwaltung Eifel · Lutz Voigtländer (unten)

Tour 6

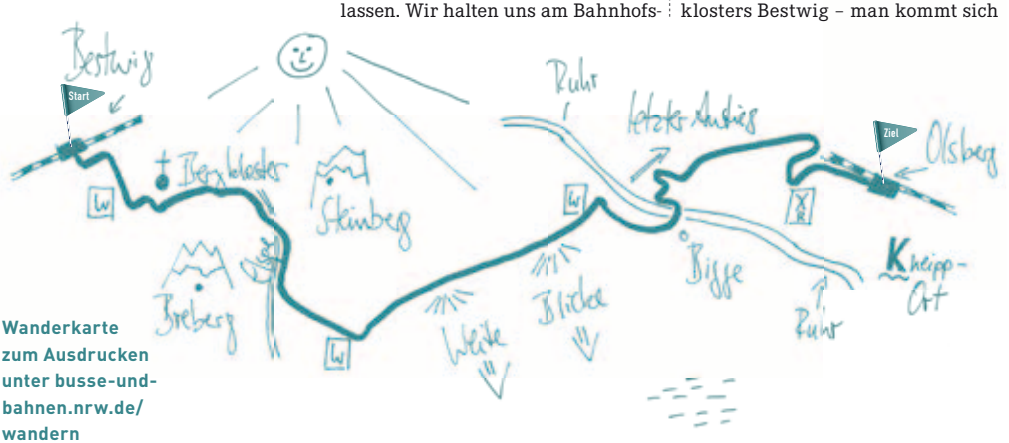
Von Bestwig nach Olsberg

Unterwegs auf der Sauerland-Waldroute

- Sauerland
- 9,6 km
- 332 Höhenmeter
- 3,5 h
- Mittelschwere Wandertour
- Streckenwanderung
- Durchgehend markiert mit dem Logo der Waldroute, einem weißen „W“ auf Grün

Wir starten in Bestwig, einem winzigen Örtchen mit 44 Einwohnern. Nein, halt, das war vor 150 Jahren, bevor die Eisenbahn im Ruhrtal gebaut wurde. Wie im Wilden Westen hat die Eisenbahn Bestwig groß gemacht. Und so finden wir heutzutage einen quirligen Ort mit rund 11.000 Einwohnern vor, wenn wir den Zug am Bahnhof Bestwig verlassen. Wir halten uns am Bahnhofsvorplatz links und treffen schnell auf die grüne Markierung der Waldroute, die uns bis kurz vor Olsberg begleiten wird.

Wir überqueren die Straße und kommen der Natur Schritt für Schritt näher. Rechts geht es dann bergan in die Straße „Am Breberg“. Kurz danach links auf das Gelände des Bergklosters Bestwig – man kommt sich



Wanderkarte zum Ausdrucken unter busse-und-bahnen.nrw.de/wandern

Orientieren kann sich der Wanderer an der Markierung des weißen „W“ auf grünem Grund.

Auf diesem Pfad entlang der Elpe begleitet einen das Plätschern des Baches.

schon vor wie ein tibetischer Mönch – und direkt wieder rechts am Haupteingang des Klosters vorbei. Auf dem Klostergelände weist uns ein Schild auf den Wanderweg. Den wandern wir um den Breberg herum und hinab zu einem Seitental der Ruhr in Ostwig. Über einen wunderschönen Pfad gehen wir an dem Bach mit dem Namen Elpe entlang. Wir queren die Elpe über einer Holzbrücke sowie kurz danach eine Straße und gehen dann einen Waldweg sanft bergan. Wir passieren die Schutzhütte am Steinberg und wandern durch einen geheimnisvollen Märchenwald, das ist eben die Waldroute.

An einer Wegkreuzung gehen wir links und direkt wieder rechts und befinden uns nun auf einer Freifläche mit weiten Einblicken ins Sauerland. Immer noch geht es sachte, aber beständig bergan, bis wir ungefähr auf der Hälfte unserer Tour den Scheitelpunkt erreicht haben. Die Waldroute führt uns nach einer Weile steil rechts hinab nach Bigge. An einem Kreisverkehr nehmen wir die zweite Straße links und überqueren kurze Zeit später erst die Ruhr und dann die Eisenbahnstrecke von Bestwig nach Winterberg.

Wer gehofft hat, nun gemächlich an der Ruhr entlang nach Olsberg zu spazieren, sieht sich getäuscht. Es geht noch einmal kräftig bergauf, wir gewinnen rasch an Höhe und wandern noch eine Weile an den bewaldeten Hängen des Ruhrtals. An einer Freifläche biegt die Waldroute links den Berg hinauf, wir aber gehen den Hauptweg in eine Rechtskurve hinunter. Wir folgen der Markierung des Ruhrhöhenwegs XR. Nachdem wir die Bahnstrecke unterquert haben, wandern wir die Straße bergab. An der Hauptstraße gehen wir scharf links und sehen schon den Hinweis für Radfahrer: Bahnhof Olsberg – 0,7 Kilometer. Wir folgen der Straße und erreichen nach kurzer Zeit den Bahnhof von Olsberg.

Der Wald ist unser ständiger Begleiter auf der schönen Sauerland-Waldroute, ...

... aber auch die Ruhr lässt sich auf dem letzten Wanderabschnitt mal blicken.

RE RB S BUS U Tram

Einsteigen und NRW entdecken!

Anfahrt: Stündlich mit dem RE 17 von Hagen oder mit dem RE 57 von Dortmund nach Bestwig. Gute Alternative am Wochenende: Buslinien R74 und R75.

Abfahrt: Stündlich mit dem RE 17 von Olsberg nach Hagen oder zweistündlich mit dem RE 57 von Olsberg nach Dortmund.

busse-und-bahnen.nrw.de
und **ruhr-lippe-tarif.de**
und **nwl-info.de/unna**

Highlight der Tour

Olsberg. Im ältesten Kneippkurort von NRW kann, wer möchte, an die Wanderung ein paar Stunden Wellness anschließen. Ich empfehle einen Besuch in der Sauerlandtherme „Aqua Olsberg“ mit der Waldsaunalandschaft. Das passt gut zur Wanderung auf der Waldroute.

Einkehrmöglichkeit

Direkt am Weg gibt es keine Einkehrmöglichkeit. Wenn man nicht direkt zum Zug muss, hat man in Olsberg eine große Auswahl an Gaststätten und Restaurants.

Ruhr-Faktor	★★★★★
Wander-Glücks-Faktor	★★★
Erlebnis-Faktor	★★★
Wellness-Faktor	★★★★
Sport-Faktor	★★★★
Abwechslungs-Faktor	★★★
Wald-Faktor	★★★★★

Familien-/Handicap-Variante

Die Tour ist nicht sehr lang, hat aber einige anspruchsvolle Steigungen, für Familien mit älteren Kindern ist sie geeignet. Eine barrierefreie Variante der Etappe ist leider nicht vorhanden.

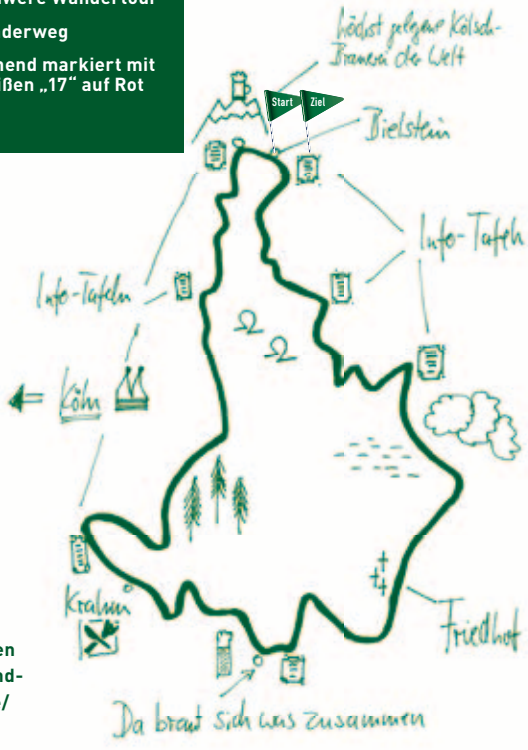
FOTOS: Linke Seite: Oliver Franke, rechte Seite: Julia Rohe · Sauerland-Tourismus e.V (oben), Fotolia (unten links), Shutterstock (unten rechts)

Tour 7

Rund um Bielstein

Auf dem Bierweg im Oberbergischen Land

- Oberbergisches Land
- 13,3 km
- 273 Höhenmeter
- 4 h
- Mittelschwere Wandertour
- Rundwanderweg
- Durchgehend markiert mit einer weißen „17“ auf Rot



Wanderkarte zum Ausdrucken unter busse-und-bahnen.nrw.de/wandern

Wir starten den Bierweg am Busbahnhof in Bielstein und gehen Richtung Ortsmitte. Wir folgen der roten Markierung mit der „17“. Passend zum Thema des Streifzugs kommen wir schon bald an der Erzquell-Brauerei vorbei. Dort werden viele Biersorten gebraut: Pils, Malzbier und Kölsch, das einzige Kölsch aus dem Bergischen Land. Daher schmückt sich die Erzquell-Brauerei mit dem Titel „Höchstgelegene Kölsch-Brauerei der Welt“. Gegenüber der Brauerei informiert eine Infotafel des Bierwegs über die Geschichte der Braukunst im Bergischen Land. Die insgesamt sieben Infotafeln begleiten uns über den gesamten Weg und sind äußerst ansprechend gestaltet – sehr informativ und unterhaltsam.

Wir gehen durch ein Wohngebiet bergan und stoßen nach kurzer Zeit auf die gelben Markierungen des Bergischen Panoramasteigs. Dieser 246 Kilometer lange Weitwanderweg erschließt in einer großen Schleife

Die weiße „17“ auf Rot führt uns Wandersleut sicher auf dem Bierweg entlang.

Beim Streifzug durchs Oberbergische Land ist man weit weg von jeglicher Großstadt.

das Bergische Land und ist mit dem Zertifikat des Deutschen Wanderverbandes ausgezeichnet. Wenn wir die Höhen oberhalb des Wiehltals erreicht haben, wandern wir durch ausgedehnte Wälder. Ein Aufenthalt im Wald erhöht übrigens die Anzahl der Antikrebszellen. Warum, weiß keiner so recht. Vermutlich wegen der Phytonzide, das sind gasförmige Substanzen, die die Bäume gegen Schädlinge ausstoßen. Also sollten wir ein paar Mal tief einatmen, auch die Wanderung auf einem Bierweg ist gut für die Gesundheit. Später gehen wir längere Zeit auf einem asphaltierten Feldweg und durchqueren den Ort Krahm mit schönen Fachwerkhäusern und Einkehrmöglichkeit.

Vorbei am Reitzentrum Nallingen wandern wir ein Stück parallel zum X22, dem Kurkölner Weg. Es wäre eine Überlegung wert, einen Abstecher nach Köln, in die Hauptstadt des Kölsch, zu machen. Aber vielleicht sind die 45 Kilometer bis Köln doch etwas zu ambitioniert, also gehen wir weiter auf unserem Bierweg mit der Nummer „17“. Wir passieren die Ortschaft Gassenhagen mit Hopfenanbau und Hobbybrauer Uwe Krimmel (siehe Highlights). Beschwingt – falls wir beim Hobbybrauer eine Pause gemacht haben – schweben wir über Feldwege bis zu einer Landstraße, die wir überqueren. Wir wandern an einem Friedhof vorbei, manchmal kann man an dieser Stelle aussortierte Grabsteine entdecken, das ist ein wenig gruselig.

Nach einer Weile biegen wir links auf einen schönen Wiesenweg ein und stoßen wieder auf die gelben Markierungen des Bergischen Panoramasteigs. Eine einfache Holzbank am Wegrand lädt zu einer Rast ein. Kleiner Tipp: Passend zum Thema des Weges könnte man jetzt mit dem Bier aus dem Rucksack ein zünftiges Picknick mit fantastischen Fernblicken veranstalten. Wir gehen hinunter Richtung Bielstein und durchqueren den Ortsteil Linden. Die Infotafel in Linden weist auf die überragende Rolle von gutem Wasser für den Brauvorgang hin. Neben der Infotafel findet sich passenderweise die Quelle, die die Erzquell-Brauerei mit Brauwasser versorgt. Wir wandern weiter bergab und erreichen einen schönen Weg, der über die alte Bahntrasse und Eisenbahnbrücke führt. Keine Angst, die Schwellen und Gleise sind entfernt, der Zugverkehr der Kleinbahn nach Waldbröl ist schon lange eingestellt. Wir gehen über die rauschende Wiehl und sind schon bald wieder am Busbahnhof angelangt.

Ob in der Gruppe, als Familie, zu zweit oder allein: Wandern macht in jeder Konstellation Spaß.

RE RB S BUS U Tram

Einsteigen und NRW entdecken!

Anfahrt: Mit dem Bus 302 von Dieringhausen bis zum Busbahnhof in Bielstein.

Abfahrt: Mit dem Bus 302 vom Busbahnhof Bielstein zur RB 25 nach Dieringhausen.

Anreise-Special: An ausgewählten Sonntagen mit der Museumsbahn „Bergischer Löwe“ (loewendampf.de)

busse-und-bahnen.nrw.de und **vrsinfo.de**

Highlight der Tour

In Gassenhagen informiert die Infotafel „D“ über den Hopfenanbau. Passend dazu rankt sich neben der Infotafel der Hopfen vier Meter in die Höhe. Um das Hopfenerlebnis anschaulicher zu machen, kann man bei Hobbybrauer Uwe Krimmel neben den Hopfenpflanzen nach Voranmeldung (Telefon 02262-3370) ein oder zwei frisch gebraute Bier verkosten. Herr Krimmel erklärt Interessierten gerne in seinem „Hobbykeller“ den Brauvorgang. Und dann heißt es: Prost und wohl bekomm's!

Einkehrmöglichkeit

In Bielstein kann man direkt am Busbahnhof in Tom's Hütte einkehren, einer Art Imbissbude XL. Außerdem sehr empfehlenswert ist die Krahmer Scheune, bewirtschaftet an Wochenenden von Mai bis September.

Bier-Faktor	★★★★★
Wander-Glücks-Faktor	★★★★
Erlebnis-Faktor	★★★★
Wellness-Faktor	★★★
Sport-Faktor	★★★★
Abwechslungs-Faktor	★★★★
Hopfen-und-Malz-Faktor	★★★★★

Familien-/Handicap-Variante

Der Weg ist thematisch eher etwas für Erwachsene. Daher ist der Bierweg vielleicht geeigneter für eine Vatertags- als für eine Familienwanderung. Eine barrierefreie Version oder Abkürzung des Wegs gibt es leider nicht.

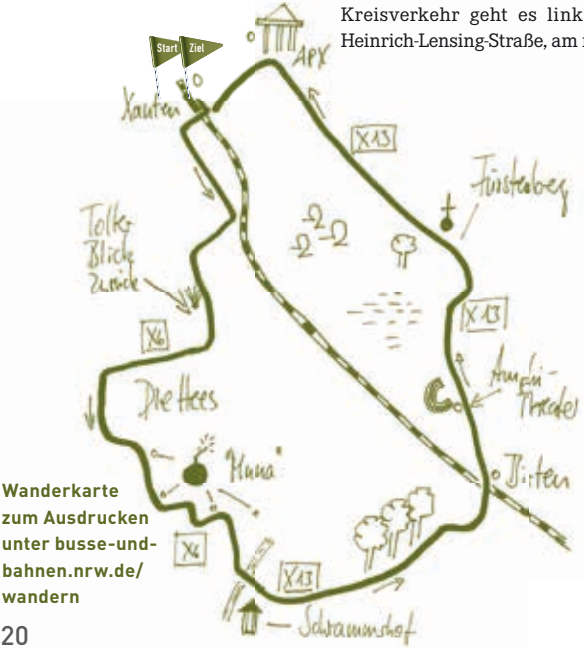
FOTOS: Das Bergische

Tour 8

Rund um Xanten

Auf den Spuren der Römer

- Niederrhein
- 12,6 km
- 168 Höhenmeter
- 3,5 h
- Mittelschwere Wandertour
- Rundweg
- Markiert mit X6 und X13



Wanderkarte zum Ausdrucken unter busse-und-bahnen.nrw.de/wandern

Am Bahnhof gehen wir Richtung Busbahnsteige und Innenstadt und biegen kurz darauf rechts in die Sonsbecker Straße ein. Am Kreisverkehr geht es links in die Heinrich-Lensing-Straße, am nächsten Kreisverkehr in die Kolpingstraße. Die dritte Straße rechts ist der Holzweg, dort befindet man sich aber nicht auf dem sprichwörtlichen. Wir wandern auf einer recht schönen Allee mit vielen Einfamilienhäusern entlang. Von dort biegen wir in die zweite Straße links, den Kiebitzweg, überqueren dann die Landstraße und folgen dem Schild „Jüdischer Friedhof“ geradeaus auf dem Heeser Weg. Dieser Weg knickt nach einigen Hundert Metern leicht rechts ab und wir bleiben auf ihm.

Linker Hand kommt bald eine Weide, rechter Hand ein Wald in Sicht. An dieser Stelle lohnt sich ein Blick zurück, denn malerisch sehen wir die Domtürme von Xanten eingerahmt von grüner Landschaft. An der nächsten Wegkreuzung stoßen wir auf das erste X. Wir gehen rechts in den Wald hinein und folgen dem X durch die ausgedehnte Waldfläche. Der Wald hat einen einfachen Namen: die Hees. Dass dieses Forstgebiet auch histo-

risch interessant ist, zeigen die vielen Bunkeranlagen, an denen wir vorbeikommen. Das sind Relikte der „Muna“ (Munitionsanstalt), einer riesigen Munitionsfabrik aus dem Zweiten Weltkrieg. Wir wandern dem X hinterher durch Mischwald und Fichtenflächen.

Am Schrammshof queren wir die Landstraße und gehen in den Veener Weg, Richtung der Hausnummern 63 bis 67. Obacht, ab dieser Stelle befinden wir uns nicht mehr auf dem X6, sondern haben den X13 erreicht, der uns bis Xanten zurückführen wird. Nach einiger Zeit auf Asphalt wandern wir leicht ansteigend auf traumhaften Graswegen und erreichen einen sehr romantischen Hohlweg. Zusätzlich zu „unserem“ X bewegen wir uns auf dem europäischen Fernwanderweg E8, also auf dem Weg von Donau, Main, Rhein bis an die Nordsee. Nachdem wir das Waldstück verlassen haben, gehen wir auf einem Wiesenweg Richtung Birten, einem Ortsteil von Xanten, der am Horizont zu sehen ist. Wir überqueren die Bahngleise und gehen durch Birten. Unsere Wegstrecke von Birten bis Xanten ist zwar leider durchgehend asphaltiert, aber dennoch mit einigen Highlights gespickt. Direkt hinter dem Ort treffen wir auf ein erstes Relikt aus der Römerzeit. Das antike Amphitheater, das dereinst römischen Legionären Unterhaltung bot, wird auch heute noch als Freilichtbühne bespielt. Wir wandern weiter auf einer alten Römerstraße nach Colonia Ulpia Traiana,

Blick über Rapsfelder auf die Pfarrkirche St. Viktor in Birten

Die Spuren der Römer sind in und um Xanten überall zu finden: das allermeiste davon im LVR-Archäologischen Park Xanten.

wie Xanten vor 2.000 Jahren hieß. Weiter leiten uns die Markierungen X und E8. Zu denen gesellt sich mittlerweile die gelbe Pilgermuschel auf blauem Untergrund, denn wir befinden uns auf dem berühmten Jakobsweg.

Passend zu diesem spirituellen Weg gehen wir auf dem Fürstenberg am ehemaligen Benediktinerkloster vorbei. Heute befindet sich an gleicher Stelle eine ziemlich große Kreuzkapelle. Ab dem Fürstenberg geht es abwärts, am Hotel Fürstenberger Hof vorbei, wo ein riesiger Kinderspielplatz und eine Rastmöglichkeit zum Verweilen einladen. Wir durchwandern eine Allee und queren den Augustusring, es geht immer geradeaus bis in die Innenstadt mit Fußgängerzone. Am Markt halten wir uns links und am SiegfriedMuseum geht es links in die Bahnhofstraße. Oder wir machen noch einen Abstecher zu den alten Römern im Archäologischen Park, der in 500 Meter Entfernung zu erreichen ist.

Rund um Xanten bieten uns die Wiesenlandschaften weite Blicke ins Umland.

RE RB S BUS U Tram

Einsteigen und NRW entdecken!

Anfahrt: Jeden Tag stündlich ab Duisburg mit der RB 31 bis Xanten Bahnhof. Gute Alternative am Wochenende: SB86 von Wesel nach Xanten.

Abfahrt: Jeden Tag stündlich ab Xanten Bahnhof mit der RB 31 bis Duisburg.

busse-und-bahnen.nrw.de
und **vrr.de**

Highlight der Tour

Der LVR-Archäologische Park Xanten. Ein großartiges Gelände mit spektakulärem Museum und beeindruckenden Gebäuden. Mein Tipp: Geht mal in die Mitte des Amphitheaters und probiert die Akustik aus. Man hört jedes Flüstern im Zuschauerrund! Was muss das damals für ein Lärm gewesen sein, wenn sich dort die Gladiatoren bekämpft haben!

Einkehrmöglichkeit

Das Bagfiz ist ein Gourmetimbiss im Bahnhof Xanten. Dort kann man sein Belohnungsbier (oder den Belohnungskaffee) trinken und auf den Zug warten. Es gibt sehr empfehlenswerte Burger, eine Xanten-Curry-Wurst, die von einer Fachjury sogar zur besten Currywurst im Kreis Wesel gewählt wurde. Chapeau! Und wer nach der Wanderung noch Lust auf Bewegung hat, kann sich direkt bei Bagfiz Fahrräder ausleihen. Täglich außer dienstags ab 12:30 Uhr geöffnet.

Römer-Faktor	★★★★★
Wander-Glücks-Faktor	★★★
Erlebnis-Faktor	★★★
Wellness-Faktor	★★★
Sport-Faktor	★★★
Abwechslungs-Faktor	★★★★
Alter-Rhein-Faktor	★★★★★

Familien-/Handicap-Variante

Montags bis samstags stündlich und sonntags zweistündlich fährt ein Bus von Xanten Bahnhof nach Birten. Von dort können Familien gerade mit Kinderwagen und Rolli-Fahrer gut zurück nach Xanten zum Bahnhof kommen. Streckenlänge ca. 5 Kilometer.

FOTOS: Tourist Information Xanten GmbH

Gut vorbereitet ins Wandervergnügen

Wandern braucht keine Planung, einfach raus in die Natur und genießen? Spontane Trips können zum unvergesslichen Abenteuer werden, aber auch schnell negativ in Erinnerung bleiben. Mit Beachtung der folgenden Punkte gehen Sie auf Nummer sicher und einem erfüllenden Ausflug steht nichts im Wege.

Routenplanung: Vor dem Start sollten Sie festlegen, wo es langgeht. Generell gilt: Überfordern Sie sich nicht! Manchmal ist es gar nicht so einfach, die eigene Kondition richtig einzuschätzen. Daher lieber mit einfachen Routen starten und den Schwierigkeitsgrad langsam erhöhen. Wer es abwechslungsreich mag oder eine längere Route plant, sollte interessante Orte und Sehenswürdigkeiten, urige Pfade sowie Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten bei der Routenplanung berücksichtigen.

Ausrüstung: Vor allem bei längeren, aufwendigeren und ungewohnten Trips ist eine klassische Wanderkarte aus Papier hilfreicher Wegbegleiter. Durch die kleinen Hilfsmittel im Rucksack behalten Sie selbst in undurchsichtigen Gebieten stets die Orientierung. Nicht schaden können zudem ein Taschenmesser, eine Taschenlampe, Sonnencreme, ein kleines Erste-Hilfe-Set, ein Handtuch und natürlich der obligatorische Fotoapparat – um die schönsten Eindrücke festzuhalten. Wer mag, packt zusätzlich Wanderstöcke ein.

Kleidung: Zur Planung gehört auch, die Wettervorhersage im Blick zu behalten. In puncto Kleidung hat sich das Zwiebelprinzip bewährt: Einfach mehrere Lagen übereinander tragen und, falls nötig, die eine oder andere Schicht ablegen. Auch eine gute Regenjacke, eine Sonnenbrille und passende Wanderschuhe gelten als wichtige Begleiter.

Verpflegung: Eine Wanderung kann ganz schön kräftezehrend sein. Um die Energiereserven wieder aufzufüllen, sollten Sie stets genügend Getränke – am besten Wasser – dabeihaben. Belegte Brote sind nahrhaft und halten lange satt, während Obst und Gemüse für einen schnellen

Kraftkick sorgen. Etwas Süßes eignet sich immer gut, um die Stimmung zu heben.

Wandern mit Kindern: Bei Wanderungen mit Kindern kommt einer guten Routenplanung eine noch größere Bedeutung zu. Achten Sie darauf, die kleinen Wanderer mit Schwierigkeitsgrad und Länge nicht zu überfordern. Am besten lassen Sie bei der Routenplanung die Wünsche der Kinder mit einfließen, das fördert die Motivation. Beim Wandern selbst vergessen Sie nicht, genügend Pausen einzulegen. Mit kleinen Spielen wie „Pilze sammeln“ oder „Tiere beobachten“ halten Sie den Nachwuchs bei Laune.

FOTOS: Fotolia, shutterstock

An die Wanderstöcke, fertig, los!

Gewinnen Sie einen von acht McTREK-Gutscheinen im Wert von 25 Euro!

Sie sind begeisterter Wanderer und Fan unserer Reihe Wunderbar wanderbar? Dann nehmen Sie jetzt an unserem Gewinnspiel teil!

Um teilzunehmen, senden Sie uns das Stichwort „Wandern 2017“ zu. Dazu gibt es zwei Möglichkeiten: Schreiben Sie uns das Stichwort per E-Mail an gewinnspiel@busse-und-bahnen.nrw.de oder senden Sie uns eine frankierte Postkarte an CP/COMPARTNER, Markt 1, 45127 Essen. Einsendeschluss ist der 31.7.2017. Gewinnen kann jeder, der uns eine E-Mail oder Postkarte zusendet und darin seine Adressdaten angibt. Die Adressdaten werden ausschließlich dazu verwendet, die Gutscheine an die glücklichen Gewinner zu versenden.

Viel Glück!

An alle Wanderbahnhof-Fans:

Wir machen eine Wanderbahnhofspause!

In diesem Jahr wird es keine feierliche Prämierung des NRW-Wanderbahnhofs geben. Wir überarbeiten momentan das Konzept. Neue Infos gibt es 2018.

Die Partner im Nahverkehr

Aachener Verkehrsverbund
Neuköllner Straße 1
52068 Aachen
www.avv.de

Verkehrsverbund Rhein-Ruhr
Augustastraße 1
45879 Gelsenkirchen
www.vrr.de

Verkehrsverbund Rhein-Sieg
Glockengasse 37–39
50667 Köln
www.vrsinfo.de

OWL Verkehr GmbH*
Willy-Brandt-Platz 2
33602 Bielefeld
www.westfalentarif.de
*(ab 1. August 2017: WestfalenTarif)

DB Regio AG – Region NRW
Kundendialog
Bahnhofstraße 1–5
48143 Münster
www.bahn.de/nrw

Unterstützt von:

Sauerländischer Gebirgsverein (SGV)
Hasenwinkel 4
59821 Arnsberg
www.sgv.de

Die Schlaue Nummer für Bus und Bahn
01806 – 504030
(Festnetz 20 Cent/Anruf, Mobil max. 60 Cent/Anruf)

Herausgeber: Kompetenzcenter Marketing NRW · c/o Verkehrsverbund Rhein-Sieg GmbH · Glockengasse 37–39 · 50667 Köln · **Redaktion & Gestaltung:** CP/COMPARTNER, Essen · **Text & Handskizzen:** Manuel Andrack

Bildnachweise: Emanuel Bloedt, Das Bergische, Fotolia, Oliver Franke, Gemeinde Steinhagen, Nationalparkverwaltung Eifel · T. Geschwind, Nationalparkverwaltung Eifel · G. Priske, Nationalparkverwaltung Eifel · Lutz Voigtländer, Jan Pyrlik, Reinhard Rohlf, Dietmar Schwaak, Shutterstock, Stadt Hilchenbach, Sauerland-Tourismus e.V · Julia Rohe, Tecklenburger Land Tourismus e.V., Teutoburger Wald Tourismus, Tourist Information Xanten GmbH

„Busse & Bahnen NRW" ist eine Gemeinschaftskampagne des NRW-Verkehrsministeriums sowie der Verkehrsunternehmen, Zweckverbände, Verkehrsverbünde und -gemeinschaften in Nordrhein-Westfalen. Mit dem Ziel, das ÖPNV-Angebot in Nordrhein-Westfalen weiter zu verbessern, setzen die Akteure gemeinsam Tarif-, Marketing- und Kommunikationsprojekte um. Federführende Geschäftsstelle für die Aufgaben ist das Kompetenzcenter Marketing NRW.

Dieser Flyer wurde klimaneutral gedruckt.